

# OBSAH

Úvod	9
Část I.: Divy ovocných šťáv	11
Kap. 1: Tajemství šťávy z čerstvého ovoce	13
Kap. 2: Kuchyně ovocných šťáv	21
Kap. 3: Příprava k výrobě šťávy	29
Část II.: Krása, špičkové zdraví a vitalita	63
Kap. 4: Ovocné šťávy pro krásu	69
Kap. 5: Ovocné šťávy pro zdraví	79
Kap. 6: Nová chuť do života	111
Kap. 7: Pročištění a oživení	127
Část III.: Vyzkoušejte to!	153
Kap. 8: Podáváme čerstvé ovocné šťávy	155
Kap. 9: Ráj ovocných dřev	189
Dodatek: Přehled vitamínů a minerálů	209
Rejstřík	221