

## OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>8</b>
<b>Smoothie pro děti</b>	<b>18</b>
<b>Dětská party</b>	<b>24</b>
Narozeninová smoothie	26
Tematická smoothie	28
Duhová vícevrstvá smoothie	30
Smoothie zdobená lesním ovocem	32
Narozeninové chia pudinky	34
Smoothie v havajském stylu	36
Smoothie s černokněžníky a vílami	38
Smoothie se zvířátky	40
Smoothie pro prince a princezny	42
Pirátská smoothie	44
Vesmírná smoothie	46
Indiánská smoothie	48
Smoothie pro malé fotbalisty	50
Narozeninové zmrzlinové poháry	52
Narozeninové nanuky	54
Osvěžující party limonády	56
Limonády a smoothie v ovoci	58
Narozeninové dortíčky	60
Zdravé narozeninové dezerty	62
Ledové kávy pro děti	64
Horké čokolády	66
<b>Smoothie pro různé příležitosti</b>	<b>68</b>
Originální smoothie na Halloween	70
Dýňová smoothie na Halloween	74
Vánoční smoothie	76
Smoothie na Silvestra a Nový rok	80
Smoothie na Valentýna	82
Velikonoční smoothie	84
Smoothie pro dospělé, která zvládnou připravit i děti	86
Čokoládová smoothie	90
Jarní smoothie	92
Letní smoothie	94
Podzimně-zimní smoothie	96
<b>Smoothie na každý den</b>	<b>98</b>
Energetická smoothie pro začátek dne	100
Snídaňové smoothie misky	102
Ovesné snídaně	104
Jahelné a pohankové snídaně	106
Snídaně se lněnými semínky	108
Chia snídaně	110
Ovocná svačinka	112
Dezertní smoothie s chutí čokolády	114
Ořechová smoothie	116
Chalvová smoothie	118
Chai a káva latte	120



Smoothie rosoly a pudinky	122
Mrkvová smoothie	124
Zeleninová smoothie	126
Mléčná smoothie (s rostlinným mlékem)	130
Smoothie se superpotravinami	132

### **Speciální smoothie**

Smoothie na posílení imunity	136
Smoothie proti prochladnutí	140
Smoothie na snížení horečky	142
Smoothie na dobrou noc	144
Smoothie na uklidnění a utišení	146
Smoothie na soustředěnost a stres ve škole	148
Smoothie na paměť a koncentraci	150
Smoothie pro dobrou náladu	154
Smoothie na chuť k jídlu	156
Regenerační smoothie pro malé sportovce	158
Smoothie na doplnění elektrolytů	160
Smoothie na zahřátí	162
Smoothie na chudokrevnost	164
Výživná smoothie na nedostatek vitaminů a minerálů	166
Smoothie pro zdravé vlasy a pěknou pokožku	168
Smoothie pro ostrý zrak	170
Smoothie pro zdravé zuby	172
Smoothie na podporu peristaltiky střev	174
Sytá bezlepková smoothie	176
Zelená smoothie nazeleno	178
Smoothie pro děti od 6. měsíce	180
Smoothie pro děti od 9. měsíce	182
Smoothie pro děti od 12. měsíce	184

### **SMOOTHIE PRO TĚHOTNÉ A ŽENY PLÁNUJÍCÍ OTĚHOTNĚT**

Smoothie na doplnění železa	190
Smoothie na doplnění kyseliny listové	192
Smoothie na doplnění vápníku	194
Smoothie na doplnění omega-3-mastných kyselin	196
Smoothie na doplnění hořčičku	198
Smoothie na doplnění zinku	200
Smoothie na doplnění vitamínu C	202
Smoothie na doplnění vitaminů skupiny B	204
Smoothie na ranní nevolnost	206
Smoothie v 1. trimestru těhotenství	208
Smoothie v 2. trimestru těhotenství	210
Smoothie v 3. trimestru těhotenství	212

### **Smoothie pro kojící matky**

Minimalistická smoothie ze dvou surovin	216
Minimalistická smoothie ze tří surovin	218
Smoothie na podporu laktace	220
Limonády na zvýšení vody ve stravě kojící matky	222

### **Rejstřík surovin**

### **Rejstřík smoothie**

224

228