

Obsah

Úvodní slovo	5
Desatero rad než začnete mixovat	5
Snídaňová smoothies	7
Rychlé mangové potěšení	8
Multivitaminová bomba	9
Mangovo – banánová vzpruha	10
Mrkvo – zázvorový polibek	11
Datlový nakopávač plný energie	12
Ranní jahodové pohlázení	13
Banánová chuťovka	14
Energetické čoko smoothie	15
Rychlé kávové smoothie	16
Ranní zelené smoothie	17
Vločkovo – banánová chuťovka	18
Borůvkovo – mandlové smoothie à la koláč	19
Mangový nádech exotiky	20
Ovesný nášup	21
Zelená smoothies	23
Špenátová dávka zdraví	24
Zelená energie	25
Ananasovo – brokolicová harmonie	26
Delikátní zelené smoothie	27
Brokolicový budič	28
Hruškové opojení	29
Čajový dýchánek	30
Čoko – avokádová symfonie	31
Kokosový sen	32
Celerová nálož zdraví	33
Brokolicové smoothie pro odvodnění	34
Salátové smoothie pro odvráždění	35
Mátovo – celerový tukožrout	36
Arašídovo – špenátová svačinka	37
Ovocná smoothies	39
Melounová harmonie	40
Pomerančový vodopád	41
Mandarinkový posilovač zdraví	42
Kiwi rychlovka	43
Jablečno – mandlové mlsání	44
Jablečná lahoda plná energie	45
Hroznový přívale energie	46
Jahodovo – melounová poezie	47
Vitaminová exploze	48
Ananasovo – kokosový ráj	49
Banánovo – vanilkový fresh	50
Brusinková podpora organismu	51
Japonské kaki smoothie	52
Broskvový zázrak pro krásnou pleť	53
Nízkokalorická smoothies	55
Mrkvo – kokosová svačinka	56

Hruškové smoothie pro dobré trávení	57
Lesní nálož zdraví	58
Mátový nakopávací	59
Avokádový krém	60
Řepové fit smoothie	61
Přírodní vitalita	62
Zázvorovo - celerový detox	63
Ananasový vánek	64
Malinový čistí	65

Smoothies pro zdraví

Římský utužovací zdraví	68
Řepový detoxikátor	69
Lesní dávka zdraví	70
Brokoliceový posilovací imunity	71
Zeleninový mix	72
Rajčátové posilnění těla i mysli	73
Super síla z goji	74
Salát skřívá krásu	75
Petrželkový uklidňovací nervy	76
Ananasová dávka energie	77

Čajová smoothies

Borůvková lahůdka	80
Hroznová rychlostka	81
Grepovo - čajová lambáka	82
Kapustový kaviček vitality	83
Mandlovo - čajový džchánek	84
Borůvkovo - mandlová náмка	85
Matcha tea smoothie	86
Banánovo - mandlová symfonie	87
Kokosovo - mangoový ráj	88
Vanilková matcha	89

Zeleninová smoothies

Mrkový dortík ve sklenici	92
Kapustový zabijsák bakterii	93
Rajčátový vyprášovač	94
Okurkový čistí střev	95
Brokoliceový koktejl	96
Dýňovo - mandlový požitek	97
Hráškový dobříječ vitamínů	98
Melounový vánek	99
Špenátový námořník	100
Chřestové smoothie pro krásu	101

Delikátní smoothies

Hruškově - papájeový tropik	104
Goji - jahodová exploze	105
Pomelový spalovací tuků	106
Malinovo - čokádové potěšení	107
Kešu lahůdka s ananášem	108
Batátové překvapení	109
Oříkový mix s ovocem	110
Celerová Piña Colada	111
Zázvorovo - vanilkové pohlázení	112
Třešňová bomboniera	113