

Obsah

Smoothie z avokáda a manga	04	Ovocné smoothie se zázvorem	48
Šťáva z mrkve, jahod a pomerančů	06	Smoothie z granátového jablka	50
Šťáva z hroznového vína	08	Švestková šťáva	52
Ledové cappuccino	10	Smoothie z liči, ananasu a manga	54
Rebarborové smoothie	12	Smoothie z kiwi a avokáda	56
Smoothie z papriky, rajčat a celeru	14	Smoothie z pitahayi	58
Smoothie z bio cukety	16	Brusinková šťáva	60
Jahodové gazpacho	18	Detoxikační šťáva ze špenátu a jablka	62
Smoothie z kiwi	20	Kokosový koktejl	64
Smoothie z banánu, prášku maca a chia semínek	22	Smoothie z ostružin a černého rybízu	66
Šťáva z červené řepy	24	Rajčatová šťáva	68
Melounové smoothie	26	Ananasové smoothie	70
Smoothie z vodního melounu a granátového jablka	28	Míchaná ovocná šťáva	72
Mrkvová šťáva	30	Zelené smoothie	74
Banánový koktejl	32	Špenátová šťáva	76
Smoothie z manga, banánu a špenátu	34	Čokoládové smoothie s banánem	78
Jahodové smoothie	36	Zeleninová šťáva	80
Grapefruitová šťáva	38	Šťáva z jahod a rybízu	82
Smoothie z papáji	40	Smoothie z ovoce a zeleniny	84
Šťáva z vodního melounu se zázvorem	42	Jablečná šťáva	86
Avokádové smoothie	44	Šťáva ze zelené papriky, brokolice a špenátu	88
Detoxikační šťáva s ječmenem, chlorellou a spirulinou	46	Ledový čaj	90
		Čerstvá limonáda	92
		Tipy na domácí fitness pro štíhlou linii	94