



ZÁRUKA KVALITY

Milí čtenáři,

chtěli bychom vám pomocí informací a podnětů uvedených v této knize usnadnit život a inspirovat vás k tomu, abyste vyzkoušeli něco nového. Při tvorbě našich knih dbáme vždy na nejvyšší kvalitu a klademe velké nároky na obsah, vzhled a grafické zpracování.

Všechny uváděné informace jsou pečlivě ověřené našimi autory i redaktory, takže se můžete spolehnout na záruku vysoké kvality.

Na co se můžete spolehnout:

Nabízíme vám stěžejní informace k tématu, stejně jako praktické rady. Důležité je, aby naše kniha pro vás byla spolehlivá a zároveň inspirativní.

Zaručujeme:

- všechny rady byly ověřeny v praxi,
- naši autoři jsou odborníci s dlouholetými zkušenostmi.

Zajímá nás váš názor:

Pokud byste nám chtěli sdělit, zda a v čem vám byla tato kniha prospěšná, případně co jste v ní nenašli, napište nám!

Nakladatelství JAN VAŠUT

OBSAH

TIPY A TRIKY

Přední záložka:

Experimentování povoleno

- 4 Co jsou zelené smoothies?
- 5 Zdroj energie a zdraví
- 6 Základní znalosti o zelených smoothies
- 7 Pořídte si silný mixér!
- 8 Divoké bylinky v kostce
- 58 Super potraviny od A do Z
- 64 Zelená zábava pro děti

Zadní záložka:

Dokonalé potěšení

Sezonní kalendář zelených smoothies

10 JARNÍ SMOOTHIES

- 12 Love & more
- 14 Milostné štěstí
- 15 Milano
- 15 Divá Bára
- 16 Sultánova radost
- 17 Keep going
- 18 Zelené světlo moře
- 20 Bláznivá zelená
- 21 Čarodějný lektvar



22 LETNÍ SMOOTHIES

- 24 Jdi na to!
- 26 Letní flirt
- 27 Rahu Rahu
- 28 Letní pozdrav
- 29 Věčný pramen mládí
- 30 Závislost
- 32 Zelené pokušení
- 34 Odpolední nakopnutí
- 35 Marilyn
- 35 Černý diamant

36 PODZIMNÍ SMOOTHIES

- 38 Zelený král
- 40 Zelený copánek
- 41 Královské spojení
- 42 Zlatý říjen
- 43 Duhová duše
- 44 Pozdrav z tropů
- 44 Bula Bula
- 45 Šeherezáda
- 45 Tajemný lev

46 ZIMNÍ SMOOTHIES

- 48 Too sexy for this world
- 50 Bezchřipkáč
- 51 Vůně adventu
- 52 V ráji
- 53 Pikantní polníček
- 53 Zelená party
- 54 Caesarovo smoothie
- 55 Nemrznoucí směs
- 56 Špička ledovce

- 58 Superpotraviny od A do Z
- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

