

# OBSAH

Nabijte si život vitamíny (str. 6)

Základy pro přípravu džusů a smoothies nabitých vitamíny (str. 8)

Spižírna potravin nabitých vitamíny (str. 10)

Vikendová detoxikační bleskovka nabitá vitamíny (str. 23)

**KAPITOLA 1 OVOCNÉ DŽUSY (str. 25)**

**KAPITOLA 2 ZELENINOVÉ DŽUSY (str. 53)**

**KAPITOLA 3 DOKONALÉ SMOOTHIES (str. 83)**

**KAPITOLA 4 KRÉMOVÉ SMOOTHIES (str. 117)**

Stručný přehled (str. 150)

Rejstřík (str. 158)

## **Vysvětlivky k symbolům**

- L bez lepku
- M bez mléčných výrobků
- S bez sóji
- O bez ořechů
- SE bez semen
- CI bez citrusů
- V vhodné pro vegany