

# Obsah

Úvod .....	9
<b>1<sup>1</sup> Šťávy a smoothies</b> .....	10
Základní pravidla pro správné trávení .....	10
Tekutá strava proti nemocem .....	11
Proč šťávy připravovat doma .....	11
Zdravotní účinky šťáv .....	12
Nápoje pro děti i dospělé .....	20
<b>2<sup>1</sup> Potraviny pro přípravu šťáv a smoothies</b> .....	22
Čerstvé, sušené nebo mražené? .....	23
Biopotraviny .....	25
Geneticky modifikované potraviny .....	27
Živiny ve šťávách a smoothies .....	27
Zdravé potraviny do šťáv a smoothies .....	33
<b>3<sup>1</sup> Domácí příprava šťáv a smoothies – jak na to</b> .....	56
Šťávy .....	56
Smoothies .....	61
Bolesti hlavy, zažívací obtíže, vyrážky. . .	67
<b>4<sup>1</sup> Očista těla pomocí šťáv</b> .....	68
Detoxikace a půst .....	68
Příprava na půst .....	71

Ovocný a zeleninový půst .....	71
Zakončení detoxikace .....	73

<b>5<sup>1</sup> Receptář</b> .....	76
Šťávy ovocno-zeleninové .....	76
Šťávy zelené .....	96
Ovocná smoothies .....	112
Zelená smoothies .....	136
Smoothies s rostlinnými mléky nebo ořechy .....	160
Mražená smoothies .....	186

<b>6<sup>1</sup> Otázky a odpovědi</b> .....	198
--	-----

<b>Závěr</b> .....	203
--------------------	-----



<b>Dodatky</b> .....	204
Glykemický index vybraných potravin .....	204
Vitaminy, minerály a stopové prvky .....	206
<b>Seznam receptů</b> .....	208
<b>Abecední rejstřík</b> .....	210
<b>Literatura</b> .....	215