

OBSAH

Poznámka k českému vydání	6
Úvod	7

Část první – O zelených smoothie

Co jsou to zelená smoothie?	10
Čím je listová zelenina tak výjmečná?	13
Klíčky a mladé výhonky	16
A co bylinky?	20
Odšťavňovat nebo mixovat?	25
Historie mixování	29
Jaký mixér zvolit?	32
Raw strava	34
Proteinový mýtus	37
Sacharidové šílenství	40
Mají zelená smoothie obsahovat tuky?	45
Mohou vám zelená smoothie pomoci zhubnout?	51
Ahoj, cukroušku!	57
Proč je rozmanitost tak důležitá?	61
Superpotraviny v zelených smoothie	67

Část druhá – Recepty na zelená smoothie

Jaro	82
Léto	86
Podzim	91
Zima.....	96
Antioxidanty.....	101
Kosti a klouby	106
Zažívání.....	110
Kardiovaskulární zdraví.....	114
Zdraví buněk	118
Krevní cukr.....	123
Hubnutí.....	126
Hormony v rovnováze	130
Dlouhověkost.....	134
Krása.....	139
Nálada.....	143
Plodnost a zdraví matky	148
Batolata a děti	153
Zelená smoothie bez banánu.....	155
Smoothie s nízkým obsahem fruktózy.....	161
Ovoce pro vybíravé	164
Superpotraviny.....	165
Mixované šťávy z listové zeleniny	169

V jednoduchosti je krása	172
Slaná smoothie	175
Dezerty.....	179
Mléka z ořechů a semínek.....	184
Zdroje	187
Poděkování.....	191
O autorce.....	191