

ÚVOD	6
-------------------	----------

KAPITOLA PRVNÍ – CO JE TO RAW DETOX?.....	9
--	----------

Náš moderní toxický život	10
---------------------------------	----

Trávení: Základ dobrého zdraví	12
--------------------------------------	----

Zásady raw detoxu	16
-------------------------	----

Snižujeme množství toxinů v domácnosti	17
--	----

KAPITOLA DRUHÁ – PŘIPRAVUJEME SE NA ÚSPĚCH	19
---	-----------

Zásoby pro kuchyň	19
-------------------------	----

Speciální ingredience	20
-----------------------------	----

Základní nákupní seznam	22
-------------------------------	----

Nakupujeme chytře	23
-------------------------	----

Kuchyňské vybavení	24
--------------------------	----

Základy raw kuchyně	24
---------------------------	----

Potravinové doplňky a bylinky	28
-------------------------------------	----

Další detoxikační metody	30
--------------------------------	----

Než začneme	32
-------------------	----

KAPITOLA TŘETÍ – PLÁNUJEME RAW DETOX	35
---	-----------

Jděte do zelené!	35
------------------------	----

Očista v našem denním rytmu	35
-----------------------------------	----

Denní plán	38
------------------	----

Zamilujte si detox – top 12	42
-----------------------------------	----

Detoxikační tipy a triky	46
--------------------------------	----

Sedmidenní detox plán s nízkým obsahem cukru ..	48
---	----

Sedmidenní detox plán s nízkým obsahem tuku	50
--	----

Zimní očista	52
--------------------	----

Život po detoxu	53
-----------------------	----

KAPITOLA ČTVRTÁ – RECEPTY	55
Pročišťující šťávy	56
Smoothies – ovocné a zeleninové koktejly	58
Toniky, elixíry a další nápoje	68
Polévky	90
Saláty	104
Sladké a slané hlavní chody	129
Dezerty vhodné při detoxu	151
Dipy, omáčky a pomazánky	164
SLOVNÍČEK	170
REJSTŘÍK	172
ZDROJE	175
PODĚKOVÁNÍ	175
O AUTORCE	176