

## Spis treści

Przedmowa . . . . .	9
Wstęp . . . . .	15
Rozdział I	
ZDROWA ŻYWNOŚĆ: BRAKUJĄCE OGNIWO . . . . .	20
1. Chlorofil – ważny składnik zdrowej żywności organicznej . . . . .	22
2. Energetyczne zupy . . . . .	26
3. Zielone koktajle . . . . .	28
Rozdział II	
ZIELONA ŻYWNOŚĆ W PRAKTYCE . . . . .	31
1. Zielone? – tak, ale surowe . . . . .	32
2. Zwiększyć porcję zieleniny . . . . .	35
2.1. Dlaczego? . . . . .	35
2.2. Jak to zrobić? . . . . .	42
3. Zielone koktajle w naszej diecie . . . . .	48
3.1. Dla kogo? . . . . .	48
3.2. Jak często? . . . . .	53
3.3. W jakiej ilości? . . . . .	54
3.4. Jakie liście wybierać? . . . . .	56
3.5. Tabele wartości odżywczej różnych odmian zieleniny . . . . .	59
3.6. Jak zachować proporcje? . . . . .	64
3.7. Jak łączyć składniki? . . . . .	65
3.8. Czym miksować? . . . . .	67

## Rozdział III

PRZEPISY NA KAŻDĄ PORĘ ROKU . . . . .	70
1. Zielone koktajle wiosenne . . . . .	70
Wiosenna świeżość (dla początkujących) . . . . .	70
Didgeridoo . . . . .	71
Chéri chéri . . . . .	71
Pikantna tagada . . . . .	71
Beetlejuice . . . . .	72
Cobra . . . . .	72
Siła wapnia . . . . .	72
Pomaro . . . . .	73
Słodycz wiosenna . . . . .	74
Dzikość wiosenna . . . . .	74
2. Zielone koktajle letnie . . . . .	74
Koloseum (dla początkujących) . . . . .	74
Morelowy eliksir . . . . .	74
Agent 007 . . . . .	75
Carlotta . . . . .	75
Letnie orzeźwienie . . . . .	76
Cassip . . . . .	76
Miodowy księżyc . . . . .	76
Riviera . . . . .	77
Pêcher minion . . . . .	77
Energetyczna letnia zupa . . . . .	77
Słodycz lata . . . . .	78
Dzikość lata . . . . .	79
3. Zielone koktajle jesienne . . . . .	80
Kwiat brzoskwini (dla początkujących) . . . . .	80
Alzacyjnyk (dla początkujących) . . . . .	80
Ulubieniec . . . . .	80
Gwiezdna noc . . . . .	81
Mango . . . . .	81

Figgy . . . . .	82
Plum plum . . . . .	82
Millésimé . . . . .	82
Rajska brzoskwinia . . . . .	83
Rumieniec . . . . .	83
Słodycz jesienna . . . . .	83
Dzikość jesienna . . . . .	84
4. Zielone koktajle zimowe . . . . .	85
Zielona komórka (dla początkujących) . . . . .	85
Słodkie C (dla początkujących) . . . . .	85
Ważka . . . . .	86
Krem mango . . . . .	86
Australia . . . . .	86
Brassica . . . . .	87
Zimowe oczyszczenie . . . . .	87
Pietrusznik . . . . .	87
Poranne przebudzenie . . . . .	88
Zimowa zupa energetyczna . . . . .	88
Słodycz zimowa . . . . .	88
Dzikość zimowa . . . . .	89

#### Rozdział IV

TYGODNIOWA ZIELONA KURACJA . . . . .	92
1. Jak przeprowadzić zieloną kurację? . . . . .	94
2. Po kuracji . . . . .	107
3. Zielone soki . . . . .	107