

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	11
------------	----

ROZDZIAŁ 1: APTEKA ŻYWNOSCI

■ W jaki sposób twój układ odpornościowy ochrania cię przed niebezpieczeństwami?	13
■ Jak pozbywamy się intruzów?.....	17
■ Jak stosować pokarmy funkcjonalne dla zdrowia?	18
■ W jaki sposób składniki pokarmowe wzmacniają system immunologiczny?.....	20
■ O zaburzeniach autoimmunologicznych.....	24

ROZDZIAŁ 2: POKARMY, KTÓRE CIĘ TURBODOŁADUJĄ

■ Znaczenie pokarmów organicznych	27
■ Pierwsza linia	28
■ Gracze pomocniczy	32

ROZDZIAŁ 3: CZYM SĄ SMOOTHIE?

■ Drzewo genealogiczne smoothie	35
■ Wybór i używanie blendera lub smoothie-makera.....	36
■ Jak przygotować pyszny smoothie.....	38

ROZDZIAŁ 4: PRZEPISY NA SMOOTHIE

■ Świeżo z zamrażarki.....	41
----------------------------	----

Słowniczek	192
Podziękowania.....	196
O autorkach.....	197
Indeks.....	198

Doskonałe zdrowie szklanka za szklanką!

Koktajle smoothie, opisane w tej książce, wspomagają układ odpornościowy, który chroni organizm przed infekcjami i chorobami. Napoje są łatwe do przygotowania, smaczne i dodają energii za pomocą składników odżywczych potrzebnych do zachowania zdrowia. Napoje są cenne dzięki „funkcjonalnym pokarmom”, zawierającym duże ilości składników wzmacniających odporność – znacznie więcej niż jakakolwiek tabletką czy suplement diety.

Każdy ze stu przepisów na zdrowe i pyszne smoothie jest uzupełniony profilem dietetycznym i spisem składników odżywczych.

Wśród przepisów:

- Bajecznie włókniste smoothie malinowo-bananowe
- Pompujące żelazo smoothie o smaku mango, macadamii i kokosów
- Flawonoidowa fiesta, czyli smoothie jabłkowo-borówkowe
- Super selenowe smoothie o smaku bananów i brazylijskich orzechów
- Lśniące likopenem smoothie pomidorowo-marchewkowe

Pyszne smoothie – idealne dla dzieci i dorosłych – wzmocnią w mgnieniu oka wasz układ odpornościowy!

O autorkach:

Ellen Brown prowadzi dział kulinarny w „USA Today” i jest autorką osiemnastu książek kucharskich.

Karen Konopelski, M.S., R.D. jest konsultantem dietetycznym Princeton University. Była dietetykiem sportowym na Uniwersytecie Connecticut.