

ROZDZIAŁ 1

SUPERJAGODY

- Deserowe jagody 18
- Kwaśna cukinia 21
- Aroniowy zawrót głowy 22
- Chłodnik z aronii 25
- Mix prosto z krzaka 28
- Żuraw 31
- Gruszka z truskawką 32

ROZDZIAŁ 2

SUPERNASIONKA

- Budyń czekoladowy 39
- Zielona dynia 42
- Śniadaniowy 45
- Biało-czerwona chia 46
- Mleko z orzechów laskowych 49
- Mleczny orzech 50
- Włoski banan 53

ROZDZIAŁ 3

SUPERZBOŻA

- Koktajl na potencję i nie tylko 60
- Mleko żytnie 63

Żytnie daktyle 66
Mussowe śniadanie 69
Jaglany migdał 70
Owsianka jagodowa 73
Pęczak z malinami 74

ROZDZIAŁ 4

SUPERZIÓŁKA

Stop podagrze 81
Młody mniszek 82
Pokrzywa – wiecznie żywa 85
Czysty szpinak 86
Brzozowy kisiel 89
Bluszczyk kurdybanek 90
Szczawiowo-jabłkowo 95

ROZDZIAŁ 5

SUPERLISTKI

Gruszka i pietruszka zielonym do góry 100
Jarmużowa spirala 103
Truskawkowy sos 104
Miętowy szpinak 107
Mandarynkowa chlorella 108
Must be Magdy 111
Mamma Mia Filipa 114

ROZDZIAŁ 6

SUPERHOT

- Imbir Adama 121
- Ostre dziewczyny 122
- Brzoskwińowo-kurkumowo 125
- Czerwone połączenie 126
- Mentolowe orzeźwienie 129
- Niedźwiedź z czosnkiem 130
- Ostre mango 133

ROZDZIAŁ 7

SUPERCZERWIŃ

- Amarant 140
- Czerwone mango 143
- Postrach pralek 144
- Ostry burak 147
- Ananas w kapuście 150
- Kula czerwieni 153
- Wiśnia Adama 154

ROZDZIAŁ 8

SUPERPOMARAŃCZ

- Ostra dynia 161
- Apollo 162

Taki zdrowy i smaczny 165
Babie lato 166
Bardzo pomarańczowy 169
Czerwono-pomarańczowy 170
Morelowe smaki 173

ROZDZIAŁ 9

SUPERBIAŁE

Biały burak w Pekinie 178
Seledynowy woal 181
Alfa i omega 182
Owocowa cukinia 187
Ostra Merry 188
Wykręcone probiotyki 191
Mandaryńsko-pekiński dyplomata 192

ROZDZIAŁ 10

SUPERZIELONE

Brukselka ze skrzydłami 199
Zielone jabłuszko 200
Koktajl księżniczki Disneya 203
Brokułowa imbiriada 204
Nać z melonem lub ogórkiem 207
Prosty jarmuż 210
Owocowa rukola 213