

Exkluzivně pro členy
ClubLive100



Žijte lépe, žijte déle

Philip Zepter

CLUB LIVE 100 – VIZE ZDRAVĚJŠÍHO ŽIVOTA

Děkujeme, že jste se stali členem našeho klubu!

Společnost Zepter International není jen známkou kvality, nýbrž také výrazem opravdové vášně pro zdravý životní styl a krásu. Stala se nedílnou součástí života více než 100 milionů lidí z celého světa. Zdraví a celková tělesná i duševní pohoda jsou základními pilíři společnosti, které podporují myšlenku o kvalitnějším a plnohodnotném životě. Revoluční výrobky, se kterými přichází společnost Zepter International, se zaměřují na několik oblastí lidského zdraví a krásy.

Vzduch venku je dnes silně znečištěn nejen ve městě, ale i na venkově. Věděli jste ale, že vzduch uvnitř našich domovů může být až 100krát horší než venku? A to v uzavřených prostorách strávíme až 90 % svého života. Proto jsme přišli na řešení v podobě čističky vzduchu Therapy Air iOn® s 5 filtry a výkonem, který vám kvalitně vyčistí vzduch v práci i doma.

Voda. Náš život. Je lepší pít balenou, nebo kohoutkovou? Ani jednu, nejlepší pro tělo jsou čističky vody Edel Wasser® nebo AqueenaPro®, které fungují na bázi reverzní osmózy a systému několika filtrů. Dostane se k vám tak naprosto čistá voda bez chemických sloučenin a těžkých kovů.

Zdraví. Nejdůležitější faktor, který jsme ani my neopomenuli. Zaměřili jsme se hlavně na jeho prevenci a pomoci při bolestech, akutních problémech pooperačních stavů a chronických onemocnění. Vyrobili jsme klinicky testované, schválené a certifikované výrobky s širokou škálou účinků na bázi světelné terapie zn. Biopton®. I díky fullerenovým filtrům, inspirovaných objevem molekuly C₆₀ oceněné Nobelovou cenou, dosáhneme hyperpolarizovaného světla, které nám výrazně zvýší účinky léčby.

Jsme to, co jíme. Kvalita potravin, ale také hlavně jejich příprava je důležitá pro zachování všech potřebných živin. Toho docílíte prostřednictvím nádobí Zepter z prvotřídní oceli, které umožňuje vařit bez přidaného tuku. S tím souvisí i uchování potravin v systému VacSy. Ty pak vydrží déle čerstvé a hlavně neztrácejí chuť a vy ušetříte na rodinném rozpočtu.

Odšťavňování - klíč ke šťastnějšímu a zdravějšímu životu a skvělá pomoc v boji proti nemocem. Proto představujeme revoluční inteligentní systém odšťavňování More Juice Press®. Připravíte tak nejenom přírodní šťávy plné živin a vitamínů z nejrůznějších druhů ovoce, ořechů a zeleniny, které prospívají vašemu organismu a skvěle chutnají, ale také výtečné a zdravé mražené dezerty.

More Juice Press® zaručuje více vitamínů a enzymů, šťávu, která se neodděluje od dřene, výraznější barvu, bohatou chuť a hlavně méně odpadu.

Díky členství v CLUB LIVE 100, budete dostávat pozvánky na prezentace, pracovní nabídky a samozřejmě vám budou poskytovány informace o nejnovějších produktech pro zdraví a krásu.

Jen členové se mohou těšit z nových speciálních nabídek a využití neomezeného poradenství o zdravém životním stylu, poskytovaném ze strany profesionálních reprezentantů společnosti Zepter International a lékařů.

Děkujeme, že stojíte při nás a pomáháte nám k rozšiřování naší vize o zdravějším a lepším životě!

Oslovte svého reprezentanta a dozvíte se více!

LIVE BETTER. LIVE LONGER

Obsah

01 PŘÍNOSY ŠTÁVOVÁNÍ

02 VYDLÁŽDĚTE SI POMOCÍ ŠTÁV CESTU KE ZDRAVÍ A KRÁSE! RECEPTY NA ŠTÁVY NA KAŽDÝ DEN

03 RECEPTY NA ŠTÁVY

3.1  SÍLA ZELENÝCH ŠTÁV

3.2  SÍLA ORANŽOVÝCH ŠTÁV

3.3  SÍLA ŽLUTÝCH ŠTÁV

3.4  SÍLA FIALOVÝCH ŠTÁV

3.5  SÍLA ČERVENÝCH ŠTÁV

3.6  SÍLA MODRÝCH ŠTÁV

04 VYDLÁŽDĚTE SI POMOCÍ SMOOTHIE CESTU KE ZDRAVÍ A KRÁSE!



05 POKRMY A POCHUTINY

5.1
CHLĚB

5.2
POLÉVKY

5.3
TĚSTOVINOVÉ
POKRMY

5.4
DEZERTY

06 ZDRAVÉ POTRAVINY

Přínosy šťávování

Odšťavňování a pití šťáv (neboli šťávování) je jedním z nejlepších způsobů, jak posílit své zdraví a začít napravovat dlouhodobé škody, které na našem těle napáchal pohodlný moderní životní styl. I když má lidské tělo za správných podmínek pozoruhodnou schopnost bojovat proti nemoci a regenerovat, vystavuje nás dnes život nejrůznějším druhům stresu. Ten devastuje náš imunitní systém a oslabuje přirozenou schopnost těla spočívající v sebeléčbě a uzdravení.

Pití šťáv přináší mnoho výhod. Jednou z nich je doplnění stravy o obrovskou spoustu čerstvého ovoce a zeleniny v podobě lahodného a chutného nápoje. Díky šťávování můžete tělu zajistit příjem hodnotných živin z mnohem většího množství ovoce a zeleniny, než byste dokázali sníst. Nesmí se to však přehánět nebo používat šťávu jako náhradu za pravidelnou a pestrou stravu (pokud právě nepodstupujete nějaký speciální detoxikační program pod dohledem lékaře nebo výživového specialisty). Zelenina a ovoce obecně obsahují jen malé množství proteinů a tuků. Obě tyto

složky ale představují významnou součást vyvážené stravy, která je nezbytná pro zdraví.

U mnohých z nás se v důsledku konzumace nevhodných potravin mohou v průběhu let dostavit problémy se zažíváním. K trávicím problémům a narušení funkce střev navíc přispívá i soustavné vystavení chronickému stresu a vlivům silně znečištěného životního prostředí.

Pití šťáv souvisí se snadným a zároveň mnohem efektivnějším trávením (tělo potřebuje ke strávení potravy v tekuté formě méně energie).

Některé zdravotní obtíže mohou být rovněž spojeny s problematickým zpracováním vlákniny, která se v plodinách přirozeně vyskytuje. Při konzumaci šťáv potřeba trávit vlákninu odpadá. Pití šťáv tak představuje snadný způsob, díky kterému je možno strávit velké množství živinami nabitě zeleniny a ovoce.

**ŽIJEME VE SVĚTĚ
PLNÉM TOXINŮ.
PRAVIDELNÉ OČISTNÉ
KÚRY POMOCÍ ŠTÁV
JSOU PRO UDRŽENÍ
DOBRÉHO ZDRAVÍ
TĚMĚŘ POVINNÉ.**

*Příjemné
šťávování!*

Dnes už nemluvíme o tom, jestli je lidské tělo kontaminováno toxiny, ale o míře kontaminace. To je důsledek moderního života.

Jedním z hlavních důvodů, proč lidé pijí šťávy, je detoxikace těla - především pak očista jater. Játra mnohých z nás jsou v důsledku stravy, kterou jíme, a v důsledku míst, na kterých žijeme, zpravidla přetěžována.

Šťávy pomáhají tělu detoxikovat nejen játra, ale i ostatní orgány, a zbavit se látek, které stojí v cestě optimálnímu zdraví. Pokud chcete prostřednictvím pití šťáv dosáhnout nejlepších detoxikačních účinků, je třeba kombinovat různé suroviny, a zejména upřednostnit zeleninu před ovocem (optimální je poměr 80:20).



Většina zeleniny a ovoce obsahuje velké množství vody, nezbytných vitaminů, minerálů, enzymů a dalších prospěšných rostlinných látek (nazývaných fytonutrienty). Surové šťávy jsou skvělé pro posílení imunitního systému, zvýšení energie, podporu lepšího řízení hmotnosti, i pro vyčištění mysli a očistu těla. Správná výživa buněk pomáhá udržovat zdravé tkáně. Navíc normální fungování buněčného metabolismu snižuje riziko vzniku nemocí.

Žijeme ve světě plném toxinů. Proto jsou pravidelné očistné programy pro udržení dobrého zdraví nutností.

Vydělážděte si pomocí šťáv cestu ke zdraví a kráse!

3.1 Síla ZELENÝCH šťáv

Recepty na šťávy na každý den

Čerstvě lisovaná šťáva je vynikajícím prostředkem k perfektnímu rannímu startu i vítaným osvěžením v průběhu dne. Šťávy šetrně čistí tělo od toxinů a dodávají mu živiny a energii. Dopřejte svému tělu barevný restart a užívejte si života plní energie!



**POSTUP PŘÍPRAVY:
VŠECHNY PLODY PŘED
ODŠTAVNĚNÍM DOBŘE
OMYJTE**

**OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE
JE NA KOUSKY, KTERÉ SE
VEJDOU DO PLNICÍHO
OTVORU ODŠTAVŇOVAČE**

**ODŠTAVNĚTE VŠECHNY
PŘÍSADY. PŘIPRAVENÝ NÁPOJ
ZKONZUMUJTE NEJLÉPE
IHED (NEBO DO 48 HODIN,
JESTLIŽE JEJ ULOŽÍTE DO
VAKUOVÉHO SYSTÉMU PRO
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN
VACSY)**



1. Piňa „Kapustáda“ (šťáva z kadeřavé kapusty, řapíkatého celeru a ananasu)

Lehká detoxikační zelená šťáva s protizánětlivými a alkalizujícími účinky je skvělá na posílení imunitního systému a zlepšení trávení, zmírnění chuti na sladké a na podporu hubnutí.

Suroviny:

- 150 g kadeřavé kapusty
- 115 g řapíkatého celeru
- 310 g ananasu



Pro zjemnění výrazné chuti kapusty a doslazení přidejte jedno zralé kiwi, některé z přírodních sladidel (z našeho seznamu na konci) nebo prostě jen použijte o několik kousků ananasu více.

Krotitelka nadýmání (šťáva z pampelišky, okurky a petrželky)

Tato osvěžující a čistící šťáva má mírně močopudné účinky, pomůže vám zbavit se zadržené vody v těle a zmírnit pocit opuchlosti.

Suroviny:

- 25 g listů pampelišky
- ½ okurky
- 1 list mangoldu
- hrst zelené petrželky (listů a stonků)
- přibližně 20 kousků nakrájeného ananasového melounu

3. ŠTÁVA PRO ZÁŘIVOU PLEŤ (Z KADEŘÁVKU, BROKOLICE A JAHOD)



TATO ŠTÁVA JE DOSLOVA ELIXÍR PRO NÁDHERNOU PLEŤ. ZELENÁ LISTOVÁ ZELENINA OBSAHUJE ŽIVINY S VYSOKÝM PROTIZÁNĚTLIVÝM ÚČINKEM A JE TEDY SILNÝM BOJOVNÍKEM PROTI NEPŘÍJEMNÉMU AKNĚ.

SUROVINY:

- 3 - 4 LISTY KADEŘÁVKU (JAKO ALTERNATIVU LZE POUŽÍT 2 HRSTI ŠPENÁTU NEBO KAPUSTY)
- – 1 OKURKA
- – 5 - 6 JAHOD
- – 2 - 3 RŮŽIČKY BROKOLICE
- – HRST ZELENÉ PETRŽELKY

4. Štáva na uvolnění stresu (ze špenátu, mrkve a řapíkatého celeru)

Potřebujete-li se zrelaxovat po dlouhém a namáhavém dni, pomůže vám tato šťáva pozvednout náladu a podpořit dobrý spánek. Navíc vysoké množství obsaženého hořčiku přispěje k uvolnění vašich nervů a svalů.

Suroviny:

- 2 hrsti špenátu
- 2 řapíky celeru
- 3 růžičky brokolice i se stonky
- 2 mrkve



5. Zelená kokosová šťáva pro hydrataci (z jablka, bobulovitého ovoce, okurky, kokosu a kadeřávku)

Nebeská rosa – tak říkají Havajané kokosové vodě. Právě ona v kombinaci s ostatními pochoutkami obsaženými v této šťávě dodá tělu potřebnou hydrataci, obrovské množství aminokyselin, enzymů a vitaminů, které posílí imunitu a trávení, upraví krevní tlak a podpoří mozkovou činnost.

Suroviny:

- 1 jablko
- 1 okurka
- hrst kadeřávku nebo špenátu
- hrst bobulovitého ovoce (borůvek, černého rybízu nebo jiných bobulovin)
- 1 - 2 kousky melounu cantaloupe
- 100 ml kokosové vody



Na dochucení přidejte špetku skořice a ihned podávejte.



6. Past na těžké kovy (šťáva z ananasu, koriandru a chlorelly)

Tropická šťáva podporující detoxikaci od těžkých kovů rovněž prospívá trávení, snižuje úzkost a zlepšuje spánek.

Suroviny:

- 1 limetka
- 500 g ananasu
- ½ svazku čerstvého koriandru
- 250 ml kokosové vody
- ½ čajové lžičky chlorelly v prášku



Chcete-li šťávu uchovat déle, uložte ji do nádoby ze systému VacSy®, vydrží až 48 hodin!

7. Potréninkový restart (šťáva z okurky, řapíkatého celeru a hrušky)

Sladká zelená šťáva s vysokým obsahem živin je účinným prostředkem pro doplnění soli a vody vyloučené potem během cvičení. Navíc tělu dodává potřebnou energii!

Suroviny:

- 1 středně velká okurka
- 3 řapíky celeru
- 1 hruška

8. Léčitelka střev (šťáva ze zelí, aloe, okurky a zázvoru)

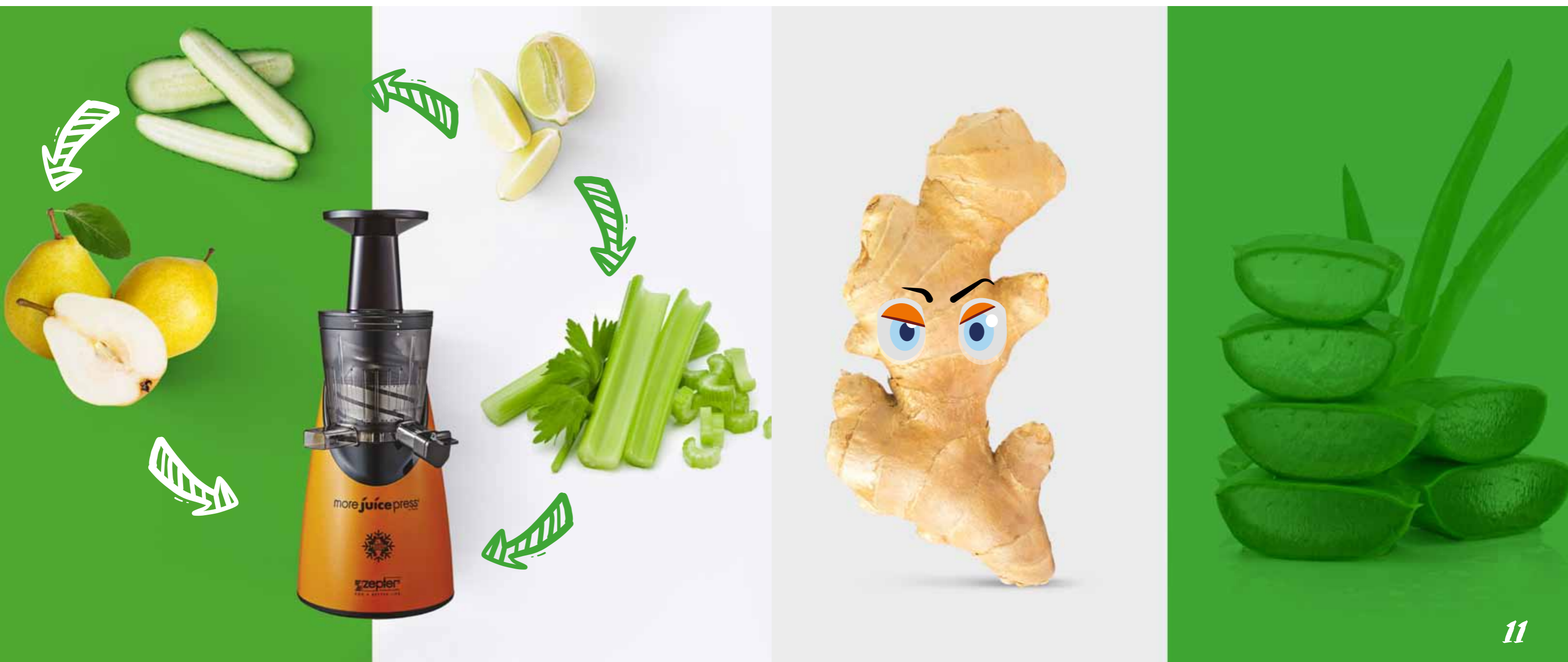
Je obecně známo, že střeva jsou základem našeho zdraví. Nejenže v nich sídlí obrovské množství mikroorganismů, ale úzce s nimi souvisí také náš imunitní systém. Pokud nejsou zdravá střeva, nejsme zdraví ani my. Pitím této zelené šťávy pomůžete svým střevům i sobě ke zdraví.

Suroviny:

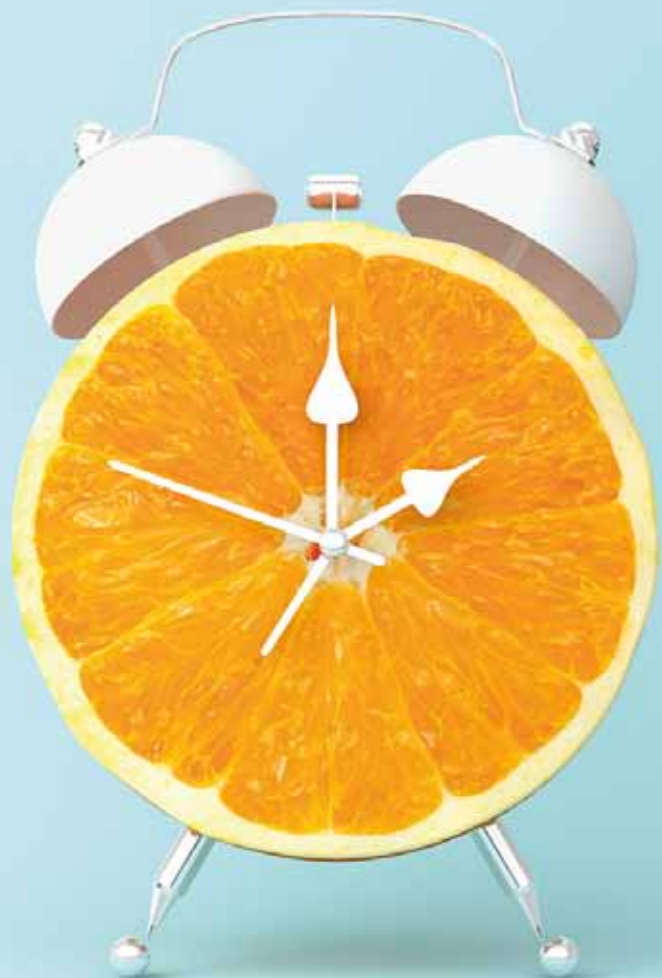
- ¼ bílého zelí
- ½ hrnku listů aloe
- ½ okurky
- kousek zázvoru o délce 1 cm
- 2 řapíky celeru
- hrst zelené petrželky



Pokud máte raději sladší chuť, přidejte 1 - 2 špetky stévie či jiného přírodního sladidla.



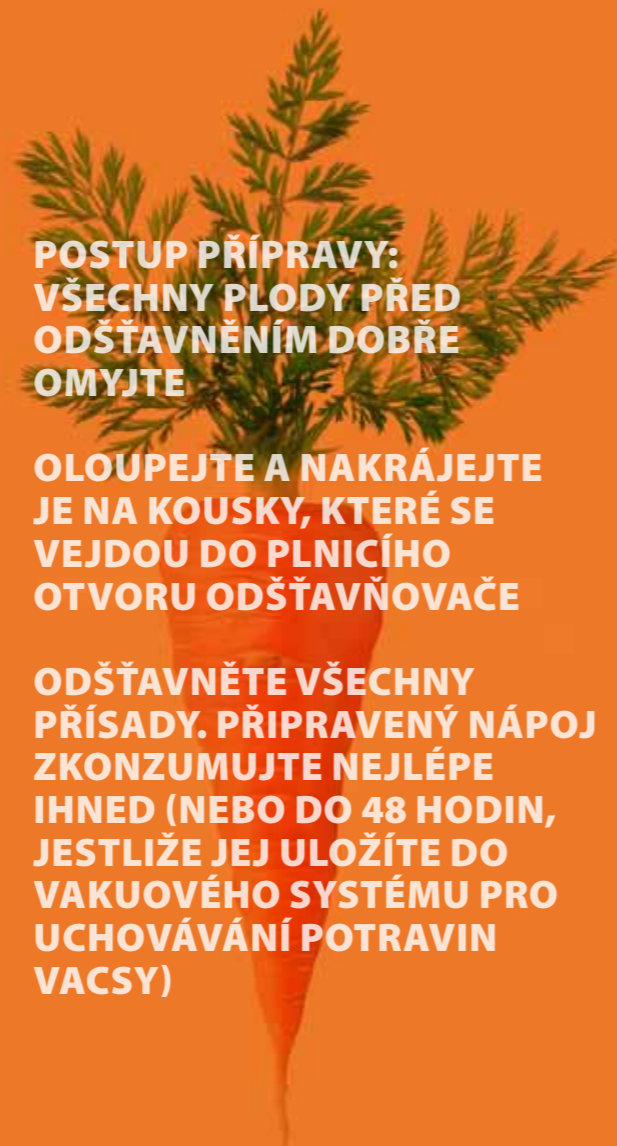
3.2 Síla ORANŽOVÝCH šťáv



**POSTUP PŘÍPRAVY:
VŠECHNY PLODY PŘED
ODŠŤAVNĚNÍM DOBRĚ
OMYJTE**

**OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE
JE NA KOUSKY, KTERÉ SE
VEJDOU DO PLNICÍHO
OTVORU ODŠŤAVŇOVAČE**

**ODŠŤAVNĚTE VŠECHNY
PŘÍSADY. PŘIPRAVENÝ NÁPOJ
ZKONZUMUJTE NEJLÉPE
IHED (NEBO DO 48 HODIN,
JESTLIŽE JEJ ULOŽÍTE DO
VAKUOVÉHO SYSTÉMU PRO
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN
VACSY)**



9. Pikantní detox či odpolední restart (šťáva z jablka, mrkve a zázvoru)

Detoxikační a energii dodávající šťáva obsahuje vysoké množství beta karotenu a antioxidantů, které čistí trávicí ústrojí od toxinů a pomáhají posílit metabolismus. Díky vysokému obsahu biotinu a vitamínu B9 (kyselina listová) je tato šťáva zároveň skvělá pro zdravou pokožku, nehty a vlasy.

Suroviny:

- 1 zelené jablko
- 2 mrkve
- kousek zázvoru o délce 1,5 cm

10. Pryč s xenoestrogeny (šťáva ze zelí, zázvoru a citronu)

Účinná čistící šťáva zvyšuje schopnost těla zbavit se škodlivých chemikálií a je obzvláště prospěšná pro ženy s nadměrným množstvím estrogenu. Šťáva ze zelí obsahuje vysoké množství látek působících proti rakovině a obecně představuje elixír, který přispívá k celkovému zdraví trávicího ústrojí.

Suroviny:

- 4 listy bílého zelí
- 4 mrkve
- 1 citron
- kousek zázvoru o délce 2 cm

11. Startér metabolismu (šťáva z jablka, mrkve, citronu a chilli papričky)

Díky přidání malého množství pálivého chilli dokáže tato nasládlá šťáva účinně nastartovat metabolismus. Toto „nakopnutí“ pak pociťujete po celý den!

Suroviny:

- 2 mrkve
- 1 jablko
- 1 citron
- ½ čerstvé chilli papričky nebo špetka mletého kajenského pepře



Pokud nepoužijete čerstvou chilli papričku, přidejte nakonec kajenský pepř a šťávu zamíchejte.

12. Don't Worry Be Happy (šťáva z manga, mrkve, citronu a špenátu, dochucená kurkumou)

Vědci uvádějí, že štěstí a psychické zdraví je přímo úměrné tomu, jaké množství ovoce a zeleniny denně sníme. Takhle kombinace vám zaručeně zvedne náladu!

Suroviny:

- 1 mrkev
- 1 mango
- 1 citron
- 1 hrst špenátu
- ½ čajová lžička mleté kurkumy
- 100 ml filtrované vody nebo studeného heřmánkového čaje



Zředte čerstvě připravenou šťávu filtrovanou vodou (nebo ještě lépe studeným heřmánkovým čajem), přidejte mletou kurkumu, zamíchejte a podávejte.

13. Oranžová šťáva „Anti-Orange“ (ze sladké brambory a mrkve)

Tato lahodně sladká a nečekaně chutná šťáva s vysokým obsahem beta karotenu nejen podpoří zdraví pleti a očí, ale také posílí střevní mikroflóru. Díky svým protizánětlivým účinkům vám poskytnou i ochranu před chronickými onemocněními.

Suroviny:

- 200 g sladké brambory (asi jedna velká sladká brambora)
- 2 mrkve
- 1 citron
- kousek zázvoru o délce 1 cm
- skořice na ochucení
- 1 - 2 špetky stévie (podle chuti)



Posypte čerstvě připravenou šťávu skořicí a přidejte 1 - 2 špetky stévie (pokud máte raději sladší chuť). Zamíchejte a podávejte.



100%
fresh



3.3 Síla ŽLUTÝCH šťáv



**POSTUP PŘÍPRAVY:
VŠECHNY PLODY PŘED
ODŠTAVNĚNÍM DOBŘE
OMYJTE**

**OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE
JE NA KOUSKY, KTERÉ SE
VEJDOU DO PLNICÍHO
OTVORU ODŠTAVŇOVAČE**

**ODŠTAVNĚTE VŠECHNY
PŘÍSADY. PŘIPRAVENÝ NÁPOJ
ZKONZUMUJTE NEJLÉPE
IHNEDE (NEBO DO 48 HODIN,
JESTLIŽE JEJ ULOŽÍTE DO
VAKUOVÉHO SYSTÉMU PRO
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN
VACSÝ)**

14. Pryč s alergií (šťáva ze zázvoru, citronu a okurky)

Tato šťáva velmi účinně posiluje přirozený obranný mechanismus a napomáhá ke zmírnění nepříjemných příznaků alergie.

Suroviny:

- 1 okurka
- 1 citron
- 2 - 3 stroužky česneku
- kousek zázvoru o délce 2 cm

15. Zaháněč chuti na sladké (šťáva z jablka a řapíkatého celeru, dochucená skořicí)

Šťáva z řapíkatého celeru ochucená špetkou skořice zajišťuje přísun minerálů a pomáhá snižovat chuť na sladké, protože upravuje hladinu cukru v krvi.

Suroviny:

- 2 jablka
- 4 - 5 řapíků celeru
- 1 špetka skořice
- 1 špetka kurkumy

3.4. Síla FIALOVÝCH šťáv

16. Pikantní ovocná šťáva (z grapefruitu, ananasu, zázvoru a kurkumy)

Chutná a posilující žlutá šťáva obsahuje vysoké množství vitamínu C, bioflavonoidů a karotenoidů. Všechny tyto živiny jsou nesmírně důležité pro správnou imunitu, zdravou pokožku, zažívání a správné fungování mozku.

Suroviny:

- 1 grapefruit*
- 1 citron
- ¼ ananasu
- kousek zázvoru o délce 1 cm
- kousek kurkumy o délce 1 cm

*Poznámka: Pamatujte na to, že se grapefruit nemá konzumovat v kombinaci s některými léky.

17. Pro posílení imunity (šťáva ze zelí, pomeranče, citronu a žluté řepy)

Upevněte své zdraví elixírem s příchutí citrusů. Vynikající šťáva je bohatá na antioxidanty, které potlačují záněty a působí jako přirozený prostředek proti nachlazení.

Suroviny:

- 100 g nebo přibližně 1/8 velké hlávky bílého zelí
- 2 pomeranče
- ½ citronu
- 50 g oloupané žluté řepy (1 středně velká řepa)
- 250 g čerstvého ananasu



TIP: Je-li chuť příliš výrazná, můžete šťávu zředit přidáním filtrované vody.

18. Ochrana proti nadýmání (šťáva z papáje, kapie a zelí)

Tato šťáva velmi účinně posiluje přirozený obranný mechanismus těla a napomáhá ke zmírnění nepříjemných příznaků nafouknutého břicha.

Suroviny:

- 1 žlutá kapie
- 1 papája
- hrst čerstvé máty
- 1/8 hlávky bílého zelí



**POSTUP PŘÍPRAVY:
VŠECHNY PLODY PŘED
ODŠTAVNĚNÍM DOBRĚ
OMYJTE**

**OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE
JE NA KOUSKY, KTERÉ SE
VEJDOU DO PLNICÍHO
OTVORU ODŠTAVŇOVAČE**

**ODŠTAVNĚTE VŠECHNY
PŘÍSADY. PŘIPRAVENÝ NÁPOJ
ZKONZUMUJTE NEJLÉPE
IHED (NEBO DO 48 HODIN,
JESTLIŽE JEJ ULOŽÍTE DO
VAKUOVÉHO SYSTÉMU PRO
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN
VACSY)**

19. Bojovnice proti únavě (šťáva z mrkve, zelí a citronu)

Tato skvělá a energii dodávající šťáva je bohatá na železo a vitaminy B1, C, A a K. Její nádherná barva pochází z červeného zelí, které obsahuje ještě více vitaminů než zelí bílé, a o kterém je známo, že působí jako prevence proti anémii neboli chudokrevnosti. Chudokrevnost způsobuje, že se v těle nevytváří dostatečné množství červených krvinek, což vede k chronické únavě.

Suroviny:

- 2 mrkve
- 500 g nebo přibližně ½ malé hlávky červeného zelí
- ½ citronu
- 1½ melounu cantaloupe

20. Řepa pro srdce (šťáva z jablka, mrkve a červené řepy)

Účinná šťáva napomáhá ke snížení vysoké hladiny cholesterolu, chrání tělo před srdečními onemocněními, podporuje očistu jater a pomáhá léčit problémy související s poruchami trávení a zácpou. Podporuje také hubnutí a zdraví pleti.

Suroviny:

- 1 jablko
- 3 mrkve
- 1 velká červená řepa
- 1 citron



21. „Kartáč“ na játra (šťáva z červené řepy, mrkve, řapíkatého celeru a zázvoru)

Játra jsou filtrem našeho těla a působí jako „hraniční kontrola“, která rozhoduje o tom, co se dostane do krevního oběhu a co se vyloučí. Vzhledem k tomu, že játra mají mnoho funkcí (detoxikace je jednou z nich), je nesmírně důležité udržovat je zdravá. Tato silná šťáva pomáhá odstranit z jater a krve toxické látky a zbavit se problémů se žlučníkem. Šťáva rovněž příznivě působí na vyrovnaní krevního tlaku.

Suroviny:

- 2 malá jablka
- 1 velká červená řepa
- 1 mrkev
- 2 řapíky celeru
- 1 okurka
- kousek zázvoru o délce 2 cm

22. Bojovnice proti nachlazení (šťáva z mrkve, červené řepy, pomeranče a kapie)

Necítíte se dobře? Něco na vás leze? Díky této šťávě s vysokým obsahem vitamínu C a dalších prospěšných látek na posílení imunity přečkáte zimu bez kýchání a odřeného nosu. Budete jen zářit a vypadat skvěle!

Suroviny:

- 1 červená řepa
- 1 mrkev
- 1 červený pomeranč
- 1 červená kapie
- kousek zázvoru o délce 2 cm
- 2 řapíky celeru

3.5. Síla ČERVENÝCH šťáv



**POSTUP PŘÍPRAVY:
VŠECHNY PLODY PŘED
ODŠŤAVNĚNÍM DOBŘE
OMYJTE**

**OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE
JE NA KOUSKY, KTERÉ SE
VEJDOU DO PLNICÍHO
OTVORU ODŠŤAVŇOVAČE**

**ODŠŤAVNĚTE VŠECHNY
PŘÍSADEY. PŘIPRAVENÝ NÁPOJ
ZKONZUMUJTE NEJLÉPE
IHED (NEBO DO 48 HODIN,
JESTLIŽE JEJ ULOŽÍTE DO
VAKUOVÉHO SYSTÉMU PRO
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN
VACSY)**

23. Červenající se krása (šťáva z malin, okurky a jahod)

Lehká ovocná šťáva je velmi vhodná pro všechny, které trápí akné nebo matná pleť. Posiluje také imunitní systém.

Suroviny:

- 150 g malin
- 200 g jahod
- 1 okurka

24. Zeleninová šťáva „Anti-Green“ (z rajských jablíček, okurky, kapie a zelené petrželky)

Osvěžující šťáva s vysokým obsahem lykopenu, vitamínu C a beta karotenu je vynikajícím koktejlem proti stárnutí. Současně má i blahodárné účinky na ledviny a chrání prostatu a kardiovaskulární systém.

Suroviny:

- 2 rajská jablíčka
- 1 červená kapie
- 1 okurka
- 1 limetka
- hrst zelené petrželky

3.6. Síla MODRÝCH šťáv

25. Přítelkyně štítné žlázy (šťáva z rajských jablíček, červené kapie, citronu a okurky)

Tato směs plodů má velmi nízký obsah přírodních cukrů a je velice vhodná pro ty, kteří trpí onemocněním štítné žlázy.

Suroviny:

- 1 červená kapie
- 1 velké rajske jablíčko
- 1 okurka
- 1 limetka
- špetka mořské nebo himálajské soli



Na závěr koktejl ozdobte zelenou petrželkou a podávejte.

26. Červená očista mozku (šťáva z rajských jablíček, řapíkatého celeru, okurky a zázvoru)

Dopřejte svému organismu hydrataci a restart. Vstupte do nového dne svěží s touto chutnou šťávou.

Suroviny:

- 3 rajska jablíčka
- 2 řapíky celeru
- 1 citron
- ½ velké okurky
- kousek zázvoru o délce 2 cm
- 3 - 4 stonky petrželky
- hrst jahod

27. Letní vánek (šťáva z vodního melounu, okurky, limetky a máty)

Potřebujete se během horkých letních dnů zchladit nebo se snažíte zbavit kocoviny? Ať tak nebo tak, v tomto případě vám pomůže vodní meloun a okurka - plody s nejvyšším obsahem vody, jaké nám příroda nabízí. Přidáním čerstvé máty navíc zaženete nevolnost.

Suroviny:

- 1/4 omytého vodního melounu
- 1 okurka
- 1 limetka
- 2 hrsti čerstvé máty
- hrst malin



**POSTUP PŘÍPRAVY:
VŠECHNY PLODY PŘED
ODŠTAVNĚNÍM DOBRĚ
OMYJTE**

**OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE
PLODY NA KOUSKY, KTERÉ
SE VEJDOU DO PLNICÍHO
OTVORU ODŠTAVŇOVAČE**

**ODŠTAVNĚTE VŠECHNY
PŘÍSADY. PŘIPRAVENÝ NÁPOJ
ZKONZUMUJTE IHED NEBO
DO 48 HODIN (UCHOVÁTE
JEJ V PATENTOVANÉM
VAKUOVÉM SYSTÉMU VACSY)**

28. Dokonalý dobíječ energie (šťáva z borůvek, banánu a špenátu)

Tmavě modrá šťáva s vysokým obsahem proteinů, tuků a antioxidantů vám doplní energii a pomůže ji udržet po celý den.

Suroviny:

- 1 banán
- 100 g borůvek
- 200 g špenátu
- 1 čajová lžička nepraženého (raw) kaka



Do čerstvě vymačkané šťávy přidejte vlažný zelený čaj z 1 čajového sáčku. Přidejte nepražený kakaový prášek, nápoj dobře promíchejte a nechte si chutnat!

29. „Modrá pilulka“ pro mozek (šťáva z borůvek, černého rybízu, červeného hroznového vína a limetky)

Vysoké množství antioxidantů a protizánětlivých látek obsažených v modrém elixíru mládí dokáže zpomalit oslabování organismu související s věkem, zejména pokud jde o stárnutí mozku. Kromě toho působí blahodárně na srdce, játra a dokáže přispívat i k obnově kolagenu v pokožce. Vaše pleť tak získá mladistvější a zářivější vzhled.

Suroviny:

- 100 g borůvek
- 20 bobulí červeného hroznového vína
- 100 g černého rybízu
- ½ limetky



31. Magia da Açai (šťáva z açai, borůvek a banánu)

Amazonská açai (s vysokým obsahem antioxidantů, vlákniny a omega mastných kyselin) svou chutí připomíná čokoládu. Společně s ostatními přísadami poskytuje lahodnou a zároveň silnou antioxidační ochranu, účinně posiluje energii a podporuje metabolismus.

Suroviny:

- 100 g borůvek
- ¼ čajové lžičky skořice
- 1 banán
- 2 listy kadeřávku
- 2 - 3 čajové lžičky açai prášku



Prášek z açai přidejte až nakonec. Nápoj jemně promíchejte a podávejte.

30. Krotitelka špatné nálady (šťáva z borůvek, limetky, hrušky a okurky)

Tato šťáva působící na posílení mozkové činnosti obsahuje velké množství antioxidantů a aminokyseliny tryptofan, která účinně zlepšuje náladu. Tryptofan hraje klíčovou roli v produkci serotoninu, který zmírňuje úzkost a má na náš mozek stejný vliv jako láska.

Suroviny:

- 100 - 150 g borůvek
- 1 okurka
- 1 limetka
- 1 hruška
- 1 - 2 čajové lžičky nepraženého kakaového prášku



Nepražený kakaový prášek přidejte až nakonec. Zamíchejte a podávejte.

4. Vydělážděte si pomocí smoothie cestu ke zdraví a kráse!

1. Kouzlo čaje matcha (smoothie z banánu, manga, špenátu a citronu)

Sladké tropické smoothie je dokonalým odpoledním životabudičem nebo posilujícím prostředkem po cvičení. Má velmi pronikavou barvu a jemnou vůni a chuť. Krémový nápoj s vysokým obsahem chlorofylu vás osvěží, dodá energii a udrží vaši pozornost a soustředěnost po celý zbytek dne. Zelené smoothie rovněž účinně působí na snížení cholesterolu a krevního tlaku a posiluje imunitní systém.

Suroviny:

- 1/2 manga
- 50 g špenátu
- 100 ml neslazeného rýžového nebo rýžovo-kokosového mléka (plnotučného) nebo jiného bezlaktózového rostlinného mléka* (kromě mléka sójového)**
- 20 ml čerstvé citronové šťávy
- 1 banán
- 1 polévková lžice zeleného čaje matcha v prášku
- med nebo jiné přírodní sladidlo (podle chuti)

Postup přípravy:

1. Oloupejte mango a rozřízněte je napůl (vyjměte z manga pecku).
2. Smíchejte rýžovo-kokosové mléko s práškem matcha.
3. Vylisujte šťávu z manga a špenátu.
4. Smíchejte plátky banánu s rýžovo-kokosovým mlékem a nechte projít odšťavňovačem.
5. Směs přidejte ke šťávě z manga a špenátu a pokud máte raději sladší chuť, vmíchejte přírodní sladidlo.
6. Ihned podávejte. (Pokud ji do lednice uložíte v systému VacSy®, vydrží až 48 hodin).

**Poznámka: V případě potíží se štítnou žlázou se nedoporučuje konzumace sójového mléka. Sója je totiž silným goitrogenem (látkou, která brání vstřebávání jódu ve štítné žláze a může narušovat produkci hormonů štítné žlázy).



* Připravte si svoje vlastní ořechové mléko (tj. rostlinné mléko bez laktózy).

Prvním důležitým krokem přípravy ořechového mléka je máčení. Kromě toho, že při něm ořechy změkknou, pomůže tento proces také odstranit takzvané antinutrienty, které jsou obsaženy ve většině druhů ořechů, a slouží jako přirozená ochrana během jejich růstu. Tyto látky jsou pro lidské tělo nestravitelné a navíc mohou bránit ve vstřebávání vitaminů a minerálů.

Doba namáčení:

- mandle - 6 až 8 hodin
- kešu ořechy - přibližně 4 hodiny
- lískové oříšky - přibližně 8 hodin
- makadamové ořechy - 8 hodin
- vlašské ořechy - 4 až 6 hodin

Ořechy můžete rovněž nechat máčet přes noc a v přípravě mléka pokračovat následující den.

Suroviny na přípravu mléka z kešu ořechů (5 porcí):

- 150 g nepražených (raw) nesolených kešu ořechů
- 1 l filtrované nebo kokosové vody

Navíc můžete přidat:

- špetku himálajské soli
- 1 polévkovou lžici medu nebo jiného přírodního sladidla
- 1 polévkovou lžici vanilkového extraktu

Postup přípravy:

1. Kešu ořechy nechte nejméně po dobu 4 hodin (nebo přes noc) máčet ve filtrované vodě. Poté tuto vodu slijte a proplachujte ořechy pod tekoucí vodou tak dlouho, dokud nepoteče čistá voda.
2. Zalejte kešu ořechy filtrovanou nebo kokosovou vodou a vymačkejte je v odšťavňovači. Přidejte ostatní ingredience, dobře promíchejte a nechte si chutnat.
3. Mléko z kešu ořechů uložte do nádoby VacSy® a uchovávejte v lednici. Takto vám vydrží 3 až 5 dnů.

Stejný postup platí i pro ostatní druhy ořechů. Pohrajte si s konzistencí a chutí mléka tak, aby vám opravdu chutnalo. Kreativně se meze nekladou - můžete například přidat různé přírodní příchutě.



Mléko z kešu ořechů je mírně krémovější a má méně výraznou oříškovou chuť než mandlové mléko. Je skvělé v kávě nebo čaji, zamíchané do smoothie nebo použité v pečených dezertech.



2. Pro „zaspání“ vlastní nespavosti (smoothie z višně a manga)

Pokud trpíte problémy s usínáním, dopřejte si několik hodin před spaním nápoj s obsahem melatoninu, který navozuje přirozený spánek a uvolnění.

Suroviny:

- ½ manga
- 30 višně
- 100 ml bezlaktózového rostlinného mléka (kromě mléka sójového)

1. Nejprve vypeckujte višně a odšťavněte je. Poté oloupejte mango a odstraňte pecku.
2. Smíchejte plátky manga s rostlinným mlékem a vymačkejte je v odšťavňovači.
3. Přidejte šťávu z višně, zamíchejte a nechte si chutnat.



Chcete-li získat krémovější konzistenci, můžete přidat kokosový jogurt nebo kefir.

3. Vitaminová bomba pro pleť (smoothie z avokáda, jahod a granátového jablka)

Výborné zelené krémové smoothie je doslova nabitě vitaminy, antioxidanty a zdravými tuky. Působí protizánětlivě a má přímo skvělé účinky na pleť, která bude jen zářit.

Suroviny:

- 1 avokádo
- 100 g jahod
- 1 granátové jablko (použijte pouze semínka)
- 200 ml přírodního nebo kokosového jogurtu či kefiru (vynikající zdroj probiotik)
- 1 zralá hruška



4. Povzbuzovač mozku (smoothie z borůvek, banánu a avokáda)

Borůvky nejsou jen lahodnou pochoutkou, která osladí vaše smoothie, ale také účinným prostředkem pro povzbuzení mozku. V rámci vědeckých studií jsou jejich vlastnosti spojovány se zvýšením kognitivních funkcí, včetně zlepšení paměti a snížení rizika Alzheimerovy choroby a demence. Krémové smoothie fialové barvy rovněž obsahuje vysoké množství zdravých tuků z avokáda, u kterých byly rovněž prokázány účinky na podporu mozkové činnosti.

Suroviny:

- ½ avokáda
- ½ banánu
- 100 g borůvek
- ½ šálku bezlaktózového rostlinného mléka (kromě mléka sójového)
- ½ čajové lžičky mleté skořice



TIP! Smíchejte mléko a banán, přendejte do odšťavňovače a zpracujte. Borůvky rozmačkejte s plátky avokáda. Přidejte do směsi banánu s mlékem, zamíchejte a podávejte.

5. Céčková bomba (smoothie z kiwi, citronu a máty)

Kiwi je jedním z druhů ovoce, které obsahuje nejvyšší množství antioxidantů. Vedle vysokého podílu vitamínu C obsahuje kiwi také lutein (karotenoid, který chrání zrak), vitamín E, draslík a mnoho dalších životně důležitých minerálů a živin. Svěží smoothie posílí váš metabolismus a imunitu a pomůže snížit hladinu „špatného“ cholesterolu. Je rovněž dobrým pomocníkem při hubnutí a podpoří i správné fungování srdce.

Suroviny:

- 3 plody kiwi
- ½ citronu
- 5 - 6 lístků čerstvé máty
- 100 ml bezlaktózového rostlinného mléka



6. Smoothie ala Pepek námořník (ze špenátu, jahod a okurky)

Od dob vzniku kreslené postavičky Pepka námořníka se špenátu díky vysokému obsahu železa připisují téměř nadpřirozené vlastnosti. „Natankujte plnou“ s tímto vydatným zeleným smoothie.

Suroviny:

- 1/2 manga
- 3 - 4 jahody
- 200 g špenátu
- 50 - 100 ml bezlaktózového rostlinného mléka

7. S láskou ke střevům (smoothie ze špenátu, aloe pravé a zázvoru)

Vědci uvádějí, že v našich střevech žije přibližně 100 bilionů mikroorganismů. Střevní společenství mikrobů ovlivňuje mnoho stránek našeho těla. Pitím tohoto příjemného smoothie udržíte své bakterie spokojené a zdravé.

Suroviny na 1 až 2 porce:

- 200 g špenátu
- hrst zelené petrželky
- 1 čajová lžička skořice
- 50 - 70 g listů aloe
- 250 ml neslazeného bezlaktózového rostlinného mléka
- 120 ml kokosového kefíru
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu



1. Nejprve vylisujte šťávu z listů aloe.
2. Smíchejte špenát a petrželku s rostlinným mlékem a kefirem, nechte projít odšťavňovačem a přidejte k předem připravené šťávě z aloe.
3. K čerstvě připravenému smoothie přidejte skořici a vanilkový extrakt a řádně promíchejte.
4. Máte-li raději sladší chuť, stačí do nápoje přidat více skořice nebo vanilky.

8. Jogurtové smoothie s okurkou

Lahodná kombinace s nízkým obsahem cukru a vysokým obsahem proteinů dodává tělu tekutiny, má příznivý vliv na střeva a je dokonalým nápojem pro start do nového dne.

Suroviny:

- 1 okurka
- 50 - 70 ml jogurtu

Rozmixujte dužinu z okurky s jogurtem a tuto směs přidejte do čerstvě připravené šťávy z okurky. Jemně promíchejte a podávejte.



Přidejte navíc aloe a získáte vynikající masku na obličej. Maska hydratuje a zklidňuje pokožku, redukuje její zčervenání a zmírňuje opuchlost.



5. Pokrmny a pochutiny

5.1 Chléb

Špenátový chléb

Vydatný a výživný chléb se špenátem skvěle chutná i voní. Namáčený do chuťově výrazného extra panenského oleje se skvěle hodí jako předkrm.

Suroviny:

- 2 hrnky špenátu, ½ hrnku špenátové kaše
- ½ hrnku mléka
- 1¼ hrnku chlebové mouky
- ½ polévkové lžičce sušeného droždí
- ½ polévkové lžičce soli
- 1 polévková lžičce cukru
- ¾ polévkové lžičce másla

Přehřejte troubu na 160 stupňů. V odšťavňovači vymačkejte šťávu ze špenátu a smíchejte ji s mlékem. Do mísy dejte droždí, sůl, cukr a mouku. Přidejte směs šťávy a mléka a míchejte, dokud se zcela nevsákne. Těsto hnětte tak dlouho, až bude pružné a vláčné, a poté přidejte máslo. Znovu hnětte (přibližně 20 minut ručně nebo 6 minut pomocí hnětače zapnutého na střední rychlost). Zakryjte těsto potravinářskou fólií nebo vlhkou bavlněnou utěrkou a nechte při pokojové teplotě kynout. Neukládejte do lednice. Těsto má kynout zhruba 1,5 hodiny nebo dokud třikrát nevětší svůj původní objem. Vykytnuté těsto přendejte na talíř nebo pekáč a nechte je odpočinout (přibližně 30 minut). Těsto znovu nakyne. Pečte 20 minut ve formě na chleba.



5.2 Polévky

Bramborová polévka s jablkem

Vydatná bramborová polévka je velmi chutná a současně snadná na přípravu.

Suroviny:

- 3 brambory
- 1 cibule
- 1 jablko
- 375 ml mléka
- 2 polévkové lžíce smetany
- 250 ml kuřecího vývaru
- 3 čajové lžičky másla
- špetka soli a pepře
- 1 polévková lžíce mouky

Omyjte brambory a jablko. Oloupejte brambory a cibuli, spolu s jablkem nakrájejte na velké kostky a odšťavněte. Tekutinu nalijte do velkého hrnce. Do šťávy přidejte mléko, smetanu, kuřecí vývar a mouku. Míchejte tak dlouho, dokud se nerozpustí hrudky. Na nízkém stupni přiveďte směs k varu. Poté ji přecedte přes síto. Tekutinu přelijte zpět do nádoby a na středním stupni ji znovu přiveďte k varu. Přidejte máslo a ochuťte solí a pepřem. Sejměte z plotýnky, nalejte do servírovací misky, ozdobte plátky jablka a podávejte.



Pokud patříte k těm, kdo drží bezlaktózovou a/nebo bezlepkovou dietu, nahradte mléko, máslo a pšeničnou mouku kokosovým mlékem, kokosovým máslem a moukou bez lepku (například kokosovou moukou nebo práškem z maranty třtinové (arrowroot)).



Krémová polévka z dýně

Chutná a zahřívací podzimní polévka, která však potěší po celý rok. Je zdrojem velkého množství vlákniny, prospěšného beta karotenu a antioxidantů.

Suroviny:

- 650 g zralé dýně
- 350 g cibule
- 60 ml čerstvé smetany nebo smetany ke šlehání
- 1 polévková lžíce kokosového oleje
- špetka soli a pepře
- 180 ml mléka nebo kokosového mléka (na vaření)

Oloupejte dýni a nakrájejte ji na kousky. Oloupanou cibuli nakrájejte na stejně velké kousky a společně s dýní odšťavněte. Šťávu, dužinu a mléko zahřívajte na středním stupni. Pomalu přilévejte smetanu, dokud nedosáhnete požadované hustoty. Čím více smetany přidáte, tím bude polévka krémovější. Přiveďte k varu a poté ji přecedte přes síto. Tekutinu přelijte zpět do nádoby, přidejte olivový olej a zahřívajte, dokud nezhoustne. Ochutte solí a pepřem a zašlehejte zbytek smetany, až vznikne pěna. Sejměte z plotýnky, nalijte do servírovací misky, osolte a opepřete. Dobrou chuť!

Krémová mrkvová polévka

Nesmírně lahodná polévka s vysokým obsahem beta karotenu a antioxidantů tělo nádherně prohřeje. Je skvělou volbou i v případě bezlepkové nebo bezlaktózové diety.

Suroviny:

- ¼ hrnku / 65 g rýže
- 2 mrkve
- 1½ hrnku / 360 ml neslazeného mandlového, rýžového nebo kokosového mléka
- 1 čajová lžička mleté kurkumy
- ½ hrnku / 126 g tofu (pevného) nebo 4 polévkové lžíce kokosového jogurtu
- sůl a pepř na ochucení
- špetka rozmarýnu

Postup přípravy:

Rýži namočte na 1 hodinu do vody. Mezitím si nakrájejte tofu a odšťavněte mrkve. Poté vložte dužinu z mrkví, rýži, tofu a sojové mléko do nádoby a přiveďte k varu. Vařte, dokud rýže nezměkne. Posypte špetkou hrubě mletého černého pepře a ozdobte lístky rozmarýnu či jinými bylinkami, které máte rádi. Nechte si chutnat!





Hustá brokolicová polévka s jablkem

Jestliže si chcete dát pauzu od „běžné skladby“ polévek, pak rozhodně vyzkoušejte tuto zdravou a detoxikační kombinaci brokolice a jablka.

Suroviny:

- 65 g rýže
- 90 g brokolice
- 1 jablko
- 120 ml vody
- 125 g nebo 4 polévkové lžíce kokosového jogurtu
- 1 polévková lžíce kokosového oleje

Rýži namočte na 1 hodinu do vody. Oblanširujte brokolici a jablko rozkrojte na 4 kusy. Z brokolice a jablka vylisujte v odšťavnovači šťávu. Tu pak vlijte do hrnce, přidejte dužinu, vodu a rýži a vařte, dokud rýže nezměkne.

Avokádovo-špenátová polévka s krevetami a chilli

Avokádo je díky své plné chuti a máslové konzistenci výborné v nejrůznějších pokrmech. V pikantní polévce také boduje, a to v kombinaci se silu dodávajícím špenátem. Polévku lze mírně zahřát nebo si ji vychutnat raw a chladnou. Příprava vynikajícího oběda či večere zabere jen několik málo minut. Díky velkému podílu avokáda obsahuje polévka vysoké množství zdravých tuků a je velmi sytá.

Suroviny:

- 250 g krevet
- 2 avokáda
- 85 g špenátu
- 375 ml kuřecího vývaru
- 1½ čajové lžičky šalotky
- 1 čajová lžička olivového oleje / kokosového mléka
- 190 g smetany ke šlehání / plnotučného kokosového mléka na vaření
- špetka soli a pepře

Oloupejte avokáda, rozřízněte je napůl, vyjměte pecky a nakrájejte na kostičky. Omyjte špenát, a obě suroviny odšťavněte. Za občasného míchání osmažte na pánvi s olejem šalotku tak, aby zesklotala. Přepněte na střední stupeň ohřevu, přidejte připravenou šťávu a smetanu ke šlehání a nechte 10 minut povařit. Ochutte solí a pepřem, sejměte z plotýnky a nechte vychladnout. Omyjte a oloupejte krevety a nechte je 30 minut marinovat v uzavíratelné nádobě VacSy s česnekem a sušeným mletým chilli. Na pánvi rozehřejte trochu oleje a přidejte krevety. Za občasného míchání smažte krevety na vysokém stupni, dokud nezrůžoví a nebudou zcela hotové. Sejměte je z plotýnky a nechte vychladnout. Nalijte avokádovou směs do misky, nvrch položte krevety, posypte špetkou muškátového oříšku a podávejte.



Místo olivového oleje a smetany ke šlehání použijte plnotučné kokosové mléko na vaření, které dodá pokrmu krémovou konzistenci a zvýrazní jeho chuť.

Melounové gazpacho

Je na vaření příliš horko? Zkuste letní polévku: je kombinací sladkého vodního melounu a melounu cantaloupe s oblíbenou zeleninou a kořením. Přináší příjemnou alternativu k tradičnímu rajčatovému gazpachu.

Suroviny:

- 230 g vodního melounu bez semen
- 80 g melounu cantaloupe
- 1 limetka
- 1 červená kapie
- 3 čajové lžičky rozetřeného česneku
- 30 ml vody
- ½ polévkové lžíce olivového oleje
- špetka soli a pepře
- trocha kopru na ozdobu

Oloupejte meloun a nakrájejte ho na kousky. Oloupanou limetku rozkrojte na 4 díly. Omyjte a pokrájejte kapii. Všechny suroviny odšťavněte. Oloupejte a rozetřete česnek. Přidejte jej do šťávy a důkladně promíchejte. Směs přecedte do mísy, přidejte vodu a ochutte solí a pepřem. Polévku uložte na 30 minut do lednice, poté ji posypte koprem a podávejte.

Melounová polévka s tyčinkou grissini obalenou v prosciuttu

Osvěžující studená polévka je skvělým předkrmem k večeri podávané za horkého letního večera. Servírujte v misce nebo v malých sklenkách, ke kterým nemusíte podávat lžíci. Ozdobte tyčinkou grissini obalenou v prosciuttu.

Suroviny:

- 80 g medového žlutého melounu honeydew
- 2 čajové lžičky máty vonné
- ½ limetky
- 30 g žlutého melounu cantaloupe
- 1 grissini (chlebová tyčinka)
- 1 tenký plátek prosciutta

Oloupejte ananasový meloun, odstraňte pecky a nakrájejte na velké kousky. Oloupanou limetku rozkrojte na 4 díly. Omyjte a osušte mátu. Všechny suroviny odšťavněte a dejte vychladit. Pomocí vykrajovače na meloun vykrojte z melounu cantaloupe 5 nebo 6 kuliček. Tyčinku grissini zaviňte do plátku prosciutta. Vychlazenou polévku nalijte do misky nebo skleničky, přidejte kuličky melounu cantaloupe, ozdobte tyčinkou grissini s prosciuttem a podávejte.



Celerové gazpacho

Osvěžující zeleninový pokrm vychází ze španělské klasiky. Nejen proto se dokonale hodí pro parné letní dny.

Suroviny:

- 50 g řapíkatého celeru
- 1 jablko
- 40 g cibule
- 55 g špenátu
- špetka soli a pepře
- špetka skořice

Omyjte řapíkatý celer, jablko a špenát a vše nakrájejte na kousky. Špenát blanšírujte po dobu 3 minut v nádobě s vodou. Poté všechny suroviny odšťavněte. Získanou šťávu uložte do lednice. Řádně vychlazenou ji pak přendejte do misky, vmíchejte sůl a pepř na dochucení, navrch nasypete špetku skořice a podávejte.



5.3 Těstovinové pokrmy

Špenátové ravioli

Klasická italská lahůdka patří k nejoblíbenějším pokrmům.

Suroviny:

- 1 ¼ polévkové lžíce sýra ricotta
- 115 g špenátu / 2 polévkové lžíce špenátové kaše
- špetka soli a pepře
- ¼ hrnku těsta na ravioli

Těsto:

- 200 g bezlepkové mouky
- 2 bio vejce
- trocha olivového oleje
- 1 vaječný žloutek
- 2 polévkové lžíce česneku
- ½ čajové lžičky pažitky
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 plechovka mušlí manila (180ml)
- 1 čajová lžička bílého vína
- 115 g rajčatové omáčky nebo 200 g čerstvých rajčat

Vylisujte špenát. Šťávu uložte ve vzduchotěsné nádobě do lednice pro pozdější použití, například do šťávy. Dužinu smíchejte s ricottou a ochuťte solí a pepřem. Jednu stranu raviolového těsta potřete vaječným žloutkem, lžící naneste náplň, překryjte druhým dílem těsta, přimáčkněte a vytvarujte vidličkou. Ravioli vařte ve vroucí vodě maximálně 2 minuty nebo dokud nevyplavou. Opatrně scedte.

Najemno nakrájejte česnek, pažitku nasekejte nadrobno. Na středním stupni nechte po dobu 2 minut zahřívát nádobu na vaření. Vložte mušle, přidejte pokrájená čerstvá rajčata, bílé víno a pokrájený česnek. Ochutěte špetkou pepře, přiklopte poklicí a vařte 5 minut na středním stupni.

Odklopte poklici a stupeň ohřevu snižte na minimum. Přidejte čerstvě nasekané bylinky, vložte ravioli a zakápněte olivovým olejem. Jemně promíchejte, sejměte z plotýnky a podávejte.



Těstoviny s kadeřávkem

Těstoviny s přísadou šťávy z kadeřávku je možno připravovat v rozmanitých velikostech a tvarech. Získáte tak skvělý univerzální základ pro celou řadu pokrmů.

Suroviny:

- 130 g kadeřávku
- 160 g chlebové mouky
- 2 bio vejce
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1½ polévkové lžíce extra panenského olivového oleje
- 2 polévkové lžíce najemno nakrájeného česneku
- 60 ml kuřecího vývaru
- 2 čajové lžičky strouhaného parmezánu
- špetka soli a pepře

Omyjte kadeřávek, pokrájejte jej na kousky a odšťavněte. V míse smíchejte mouku, vejce, šťávu z kadeřávku a olivový olej a uhnětte z těchto přísad těsto. Uložte ho na 30 minut do lednice. Pomocí strojku na těstoviny připravte široké nudle (fettuccine). Do nádoby nalijte kuřecí vývar s pokrájeným česnekem, nechte 2 minuty vařit a poté přidejte čerstvě připravené těstoviny. Vařte rovněž 2 minuty. Přidejte čerstvě nasekané bylinky a olivový olej. Lehce zamíchejte a podávejte se strouhaným parmezánem.



Těstoviny můžete poklást ančovičkami, které svou slanou chutí zelené těstoviny skvěle doplňují. Máte-li rádi pikantnější chuť, podávejte s čerstvou nadrobno pokrájenou chilli papričkou.



Zeleninové lasagne

Zdravé a lahodné lasagne bez obsahu laktózy potěší vaše chuťové pohárky. Lasagne patří k nejoblíbenějším pokrmům a jsou také jedním z klasických jídel, která lze připravovat s předstihem.

Suroviny:

- 2 polévkové lžíce domácí bešamelové omáčky*
- 1½ polévkové lžíce mrkvové dužiny
- 2 čajové lžičky dužiny z řapíkatého celeru
- ½ jablka
- ½ hrnku špenátu - 2 polévkové lžíce špenátové kaše
- špetka soli a pepře
- 5 plátků lasagní
- ¾ hrnku masové omáčky
- 2 polévkové lžíce bešamelové omáčky
- 1 polévková lžíce kokosového nebo olivového oleje

*Suroviny na bešamelovou omáčku:

- ½ l kokosového mléka na vaření
- 1 čajová lžička čerstvě mletého muškátového oříšku
- 1 - 2 polévkové lžíce arrowrootu (mouky z maranty třtinové)
- 1 vejce
- sůl a pepř na dochucení

Postup přípravy bešamelu:

1. V nádobě smíchejte mouku z arrowrootu s kokosovým mlékem a za stálého míchání přiveďte k varu (na nízký stupeň v nádobě Zepter – max. 90 °C na indukčním vařiči).
2. Sejměte z plotýnky, přidejte vejce a prošlehejte.
3. Ochutťe solí a pepřem a hned použijte (také na polití).

Předehřejte troubu na 180 °C. Omyjte mrkev, celer, jablko a špenát a všechny tyto suroviny odšťavněte. Šťávu uzavřete do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice pro pozdější použití například do šťávy. Dužinu vložte do studené nádoby, podle chuti okořeňte, přiklopte poklicí a vařte 10 minut na nízkém stupni. Nakonec zakápněte olivovým olejem. Ve velké nádobě přiveďte k varu vodu a uvařte v ní plátky lasagní „na skus“ - al dente. Rozložte plátky na dno předem vymazaného pekáčku a vytvořte přibližně 5 vrstev (vždy vložte lasagne, masovou omáčku, bešamelovou omáčku, zeleninovou směs a pak znovu lasagne). Úplně nahoru nezapomeňte přidat sýr. Pečte v troubě po dobu 30 minut na 180 °C a podávejte.



5.5 Dezerty

Sorbet z lesního ovoce

Sladký a osvěžující sorbet, který neobsahuje laktózu, je doslova nabitý zdravými tuky a antioxidanty. Je dokonalou pochoutkou pro horké dny!

Suroviny:

- 25 g ostružin
- 95 g malin
- 100 g jahod (zbavených stopek a pokrájených nadrobno)
- 25 g borůvek
- 90 g medu
- neslazené kokosové mléko (plnotučné), kokosový jogurt nebo kokosový kefir
- šťáva z půlky citronu
- vanilkový prášek

Postup přípravy:

1. Ovoce smíchejte s kokosovým mlékem, jogurtem nebo kokosovým kefirem, medem a šťávou z citronu.
2. Směs vylisujte v odšťavňovači.
3. Šťávu smíchejte s dužinou, uložte do vzduchotěsné nádoby a dejte zmrazit.
4. Podávejte vychlazené.



Hruškový nákyp

Patříte k těm, kteří nemají pečení zrovna v lásce? Pak je tento recept určen právě vám. Jednoduchý, přesto elegantní dezert, který vypadá i chutná tak, jako byste jeho přípravou strávili celé hodiny. Sladkou chuť hrušky zvýrazňuje skořice a celkový dojem je prostě báječný!

Suroviny:

- 1 hruška
- 2 vejce
- 1 vaječný žloutek
- 3 polévkové lžíce bio škrobu z arrowrootu
- 2 polévkové lžíce hladké nebo bezlepkové mouky
- 60 ml kokosového mléka na vaření (plnotučného)
- 90 g medu
- mletá skořice

Omytou hrušku rozkrájejte na kousky a vylisujte v odšťavňovači. V míse smíchejte vejce, vaječný žloutek, cukr, směs hruškové šťávy s mlékem a dužinu z hrušky. Přidejte škrob, mouku a promíchejte. Naplňte zapékací misky ramekin do tří čtvrtin a peče v troubě 30 minut. Vyjměte z trouby, nechte vychladnout a dejte zchladit do lednice. Ozdobte plátky hrušky a podávejte.



Banánový piškot

Lahodný banánový moučník je vhodný pro každou příležitost: pro tu slavnostní i pro den, který se rozhodnete jen tak strávit na gauči.

Suroviny:

- 1 ½ čajové lžičky prášku do pečiva
- 160 g hladké bezlepkové mouky
- 4 banány
- 60 ml kokosového mléka (na vaření) nebo kokosového jogurtu
- 115 g másla (jako bezlaktózovou rostlinnou variantu můžete použít 100 g kokosového oleje)
- 2 vejce
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- ½ čajové lžičky skořice
- ½ čajové lžičky mořské soli
- 30 g nasekaných vlašských ořechů
- 4 čajové lžičky / 85 g medu (nebo 2 čajové lžičky výtažku ze stévie)

Přehřejte troubu na 180 °C. Vymažte formu na pečení chleba. V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a sůl. Oloupané banány pokrájejte na větší kousky, smíchejte s mlékem a vylisujte. V další míse smíchejte mléko a banánovou šťávu s máslem (nebo kokosovým olejem či kokosovým máslem), medem, vanilkovým extraktem a dužinou a dobře zamíchejte. Postupně přidejte vejce. Důkladně promíchejte a přidejte směs mouky s práškem do pečiva a solí. Těsto jemně promíchejte a přidejte skořici. Pečte 30 minut ve vymazané formě.



Z dužiny, která vám zbyla, můžete připravit lahodnou zmrzlinu a tu pak podávat společně s piškotem. Do zmrzliny pouze přidejte pár kapek čerstvě vymačkané šťávy z citronu.

Řepové muffiny s medem

Barevné červenofialové muffiny s chutí čokolády jsou plné zdraví prospěšných přísad.

Suroviny:

- 65 g hladké mouky (nebo mandlové mouky pro bezlepkovou variantu)
- 1 polévková lžice kakaového prášku
- 30 g mletých mandlí
- 115 g másla (nebo kokosového oleje / kokosového másla)
- 2 vejce
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 5 polévkových lžic medu
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- ½ čajové lžičky skořice
- 2 řepy = ½ hrnku dužiny z řepy

Odšťavněte řepu. Šťávu uzavřete do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice pro pozdější použití (třeba na koktejl), dužinu si ponechte. Přehřejte troubu na 180 °C. V jedné míse smíchejte maslo se všemi tekutými přísadami. Pomocí mixéru utřete maslo s medem, vanilkou, a skořicí, přidejte vejce, poté řepu a nakonec mouku a prášek do pečiva. Jako zdravější variantu můžete místo másla použít kokosový olej nebo maslo. Naplňte formičky na muffiny do tří čtvrtin a pečte v troubě 15 minut, dokud se muffiny při zmáčnutí nevrací do původního stavu.



Podávejte ozdobené kokosovou šlehačkou (plnotučné kokosové mléko se nechá 48 hodin chladit a poté se šlehá, dokud nezíská hustou a krémovou konzistenci) a kůrou z jednoho bio citronu.





Citrusové želé

Osvěžující a nesmírně zdravá citrusová pochoutka v podobě želé je příjemnou obměnou kyselého ovoce. Příprava je velmi snadná a zvládne ji i úplný začátečník.

Suroviny:

- ½ polévkové lžice želatiny (pokud možno veganské)
- 4 citrony
- 1 pomeranč
- 1 polévková lžice medu
- lístky čerstvé máty

V hrnku naplněném do 1/4 studenou vodou rozpustíte želatinu. Rozpulte citrony, vydlabejte vnitřek a odšťavněte jej. Šťávu nalijte do malé nádoby a přiveďte k varu. Přidejte med a želatinu a nechte zcela rozpustit. Na talíř rozložte vydlabané slupky z citronu. Sejměte směs z plotýnky a vlijte ji do vydlabaných půlek citronu. Uložte do lednice, aby želé ztuhlo. Podávejte chlazené.

Želé s kokosem a granátovým jablkem

Želé plné vitamínů je ideálním dezertem na párty. Neobsahuje obiloviny ani rafinovaný cukr, podporuje spalování tuků a posiluje imunitu.

Suroviny na kokosové želé:

- ½ polévkové lžice želatiny (pokud možno veganské)
- ½ hrnku / 125 ml kokosového mléka
- ½ hrnku kokosového jogurtu / 125 g (nebo přírodního plnotučného jogurtu)
- 1 polévková lžice medu nebo ½ čajové lžičky výtažku ze stévie - 21 g

Suroviny na želé z granátového jablka:

- ½ polévkové lžice želatiny (pokud možno veganské)
- 4 granátová jablka
- 1 citron
- 1 polévková lžice medu nebo ½ čajové lžičky stévie v prášku

V rendlíku zahřejte na středním stupni kokosové mléko. Přidejte med nebo stévii a míchejte, dokud se nerozpustí. V hrnku naplněném do 1/4 studenou vodou rozpustíte želatinu na kokosové želé. Za stálého míchání vlijte vodu s želatinou do rendlíku se směsí kokosového mléka a medu a míchejte, dokud se želatina nerozpustí. Sejměte z plotýnky a smíchejte s neochuceným jogurtem. Touto směsí naplňte skleničky na dezert do poloviny a uložte na 1 hodinu do lednice, aby směs ztuhla.

Rozpulte granátová jablka a vydlabejte zrníčka. Oloupaný citron rozkrájejte na 4 díly. Ze zrněk granátových jablek a z citronu vylisujte šťávu v rendlíku ji zahřejte. Přidejte med nebo stévii a míchejte, dokud se nerozpustí. V hrnku naplněném do 1/4 studenou vodou rozpustíte želatinu. Za stálého míchání vlijte vodu se želatinou do rendlíku se směsí šťávy z granátových jablek a citronu a míchejte, dokud se želatina nerozpustí. Sejměte z plotýnky, nalijte směs na ztuhlé kokosové želé a naplňte skleničky až po okraj. Uložte na 2 hodiny do lednice. Podávejte vychlazené.





Krémový dezert s mlékem z kešu ořechů

Jemný dezert inspirovaný tradiční italskou panna cottou vás nadchne. Když ho připravíte hostům, uvidíte, že se po něm jen zapráší. A navíc se hodí i pro bezlepkovou a bezlaktózovou dietu!

Suroviny:

- ¾ polévkové lžíce želatiny (pokud možno veganské)
- 400 ml mléka z kešu ořechů (připraveného podle našeho receptu na domácí mléko z kešu ořechů)
- 175 g medu nebo javorového sirupu
- ½ čajové lžičky mleté skořice
- špetka muškátového oříšku

V hrnku naplněném do 3/4 studenou vodou rozpustíte želatinu. Mléko z kešu ořechů zahřejte v rendlíku na 40 °C a poté vmíchejte želatinu. Za stálého míchání přidejte med nebo javorový sirup a muškátový oříšek. Nalijte do dezertních misek ramekin a dejte do lednice nejméně na 2 hodiny ztuhnout. Posypte špetkou mleté skořice a podávejte.

Brownie dortík s pomeranči a lískovými oříšky

Vyšperkujte své brownies tak, že z nich uděláte krásné dortíky. Tyto měkoučké čokoládové dezerty s příchutí pomeranče budou ještě famóznější, když do nich přidáte lískové oříšky.

Suroviny:

- Těsto:
- 100 g bezlepkové mouky
- 10 g mletých mandlí
- 50 g medu
- 120 g másla nebo kokosového másla či oleje
- 1 malé vejce

Náplň:

- 2 pomeranče
- 50 g kakaového prášku
- 175 g medu
- 80 g bezlepkové mouky
- 2½ polévkové lžíce kokosového oleje - 35 g
- 1 polévková lžíce prášku do pečiva
- 3 vejce
- 50 g najemno posekaných lískových oříšků

Smíchejte mouku, mleté mandle a med. Přidejte studené máslo a prohněťte. Přidejte vejce a znovu hněťte. Z těsta vytvořte koule a dejte na 30 minut odpočinout do lednice. Po vyjmutí z lednice těsto rozdělte na díly a vtláčte na dno hrníčků na muffiny. Opět uložte do lednice. Předehřejte troubu na 160 °C. Oloupaný pomeranč rozdělte na dílky a odšťavněte. Vymačkanou šťávu i dužinu přendejte do rendlíku. Přidejte med a zahřívejte, dokud směs nezhoustne a nezíská konzistenci džemu. Čokoládu rozpustíte s mandlovým máslem nebo máslem z vlašských ořechů. V míse smíchejte mouku, kakaový prášek a prášek do pečiva. Postupně přidejte vejce a promíchejte. Poté pomalu přidejte svařenou pomerančovou směs a zamíchejte. Nakonec přidejte směs čokolády s máslem. Po smíchání všech přísad vsypte najemno posekané lískové oříšky a lehce promíchejte. Směs nalijte do hrníčků na muffiny na připravené těsto. Pečte 30 minut, pak vyzkoušejte špejli. Až bude po vytažení suchá, je hotovo.



Kávové crème brûlée

Svědné tajemství crème brûlée spočívá v kontrastu mezi křehkou zkaramelizovanou krustou a jemným krémem. Voňavá a lahodná bezlaktózová verze, jejíž příprava je velmi snadná, neobsahuje hutnou smetanu ani rafinovaný cukr, přesto je dostatečně hustá i sladká a její krusta je dokonale zkaramelizovaná. Chutná nejlépe s šálkem kávy nebo čaje a při příjemné konverzaci. Vždyť rozmazlovat se přece není žádný hřích.

Suroviny:

- 4 žloutky z velkých bio vajec
- 450 ml mléka z kešu ořechů
- ¼ šálku kávy Ze-presso
- 2 lžíce javorového sirupu
- 90 - 100 g medu
- ½ polévkové lžíce vanilkového extraktu
- trocha kokosového cukru na posypání

Přehřejte troubu na 150 °C. Mléko z kešu ořechů zahřejte v rendlíku na 40 °C. V míse vyšlehejte vaječné žloutky a javorový sirup a poté po troškách přidávejte kokosovou smetanu. Připravte espresso. Do směsi z vaječných žloutků, sirupu a smetany vmíchejte mléko z kešu ořechů a zchladlé espresso a jemně promíchejte, aby se nevytvářela pěna. Pomocí lžičky naplňte směsí dezertní misky ramekin a vložte je na pekáč. Na dno pekáče nalijte vodu tak, aby dosahovala do poloviny výšky misek. Nechte péct přibližně 40 minut, dokud crème brûlée neztuhne, avšak uprostřed se bude stále „třást“. Dejte nejméně na 2 hodiny zchladit do lednice. Po vyjmutí z lednice posypte trochou kokosového cukru, oflambujte a podávejte.



Mrkvový dort

Doslova nabitý antioxidanty, proteiny a důležitými minerály - přesně takový je tento vynikající a zdravý mrkvový dort.

Suroviny:

- 3 vejce
- 4 - 5 mrkví
- ¼ čajové lžičky mořské nebo himálajské soli
- 50 g kokosového oleje
- 350 g medu (nebo podle chuti)
- 70 g hladké bezlepkové mouky (v našem receptu jsme zvolili mandlovou mouku)
- špetka prášku do pečiva
- 300 g posekaných vlašských ořechů
- ½ čajové lžičky muškátového oříšku
- ½ čajové lžičky skořice

Suroviny pro přípravu krému na potření:

1. Přírodní jogurt řeckého typu nebo kokosový jogurt (jako bezlaktózová rostlinná varianta), mletá skořice, vanilkový extrakt a med (podle chuti).
2. Rostlinná smetana připravená ze 150 g nepražených (raw) kešu nebo makadamových ořechů (viz náš recept na domácí ořechové mléko), smíchaná se 120 ml pomerančové šťávy a špetkou vanilkového prášku.

Přehřejte troubu na 150 °C. Omyjte mrkev, nakrájejte ji na kousky a odšťavněte. Šťávu můžete použít třeba do koktejlu. Dužinu si ponechte. V míse smíchejte med a sůl. Postupně přidejte vejce a potom olej. V jiné míse smíchejte mouku, skořici a prášek do pečiva. Pomalu vsypte do mísy s tekutou směsí a pokračujte v míchání, dokud se všechny suroviny nespojí. Přidejte mrkvovou dužinu a vlašské ořechy a vše jemně promíchejte. Vymazanou formu na dort naplňte do výšky tří čtvrtin. Pečte 25 minut, pak vyzkoušejte špejli. Pokud je po vytažení suchá, je hotovo. Vyjměte z trouby a nechte vychladnout.

Řecký jogurt nechte zahřát na pokojovou teplotu. V míse ho smíchejte s medem, skořicí a vanilkovým extraktem. Šlehejte do hladka. Tímto krémem potřete zchladlý dort, přidejte šlehačku a podávejte.

Avokádový pudink

Snadný a přesto vynikající dezert s výraznou chutí bude úžasnou tečkou po společné večeři. I když je velmi lehký, obsahuje velké množství zdravých tuků a antioxidantů. Chcete-li získat ještě bohatší čokoládovou chuť a krémovou konzistenci, můžete přidat nepražený (raw) kakaový prášek.

Suroviny:

- ½ polévkové lžíce želatiny (pokud možno veganské)
- 2 avokáda
- 350 ml plnotučného kokosového mléka
- 1 polévková lžíce medu nebo ½ čajové lžičky výtažku ze stévie

Namočte želatinu do hrnku naplněného do 1/4 studenou vodou. Z oloupaných avokád vyjměte pecky, avokáda pokrájte na velké kousky a vylisujte společně s 1 hrnkem mléka. Zbývajících půl hrnku mléka svařte ve vodní lázni. Přidejte med nebo stévie a želatinu a míchejte, dokud se vše zcela nerozpustí. Vylisovanou šťávu vlijte do mléka ve vodní lázni a důkladně promíchejte. Sejměte z plotýnky, nalijte pudink do šálků a dejte do lednice zchladit a ztuhnout. Podávejte vychlazený.



Pro vyznavače RAW stravy

(zdravé tyčinky s ovocnou dužinou):

1. Ovocná tyčinka:

Odšťavněte 2 ananasy, 1 mandarinku, 2 limetky a 2 mrkve a získanou dužinu smíchejte s 50 - 60 g medu, 30 g chia semínek, 100 g nejmenno posekaných kešu ořechů a 100 g nadrobno pokrájených vypeckovaných datlí.

Směs rozetřete na pečicí papír v přibližně 10 mm silné vrstvě. Rádýlkem rozkrájejte na tyčinky, které pak na plátech vložte do sušičky. Nastavte teplotu na 45 - 50 °C, po 2,5 hodinách ji snižte na 25 °C a udržujte dalších až 24 hodin (až do vysušení). Při tomto postupu zůstanou zachovány živé enzymy, díky kterým jsou raw pokrmy tak prospěšné. Kvůli obsahu kešu ořechů je lepší uchovávat tyčinku v lednici, vydrží tak déle.



2. Fialová ovocná tyčinka s kokosovým máslem - zdravá svačinka pro celou rodinu

Nebojte se experimentovat a kromě ovoce použijte i dužinu z různých druhů zeleniny nebo drcené ořšky, kterými ještě více zvýšíte výživovou hodnotu. Maca v tomto receptu navíc přispěje k nastolení energetické a hormonální rovnováhy.

Suroviny:

- 400 g kokosového másla
- dužina z 200 g bobulovitého ovoce (nebo třešní)
- 150 - 170 g medu
- ½ čajové lžičky vanilkového extraktu nebo vanilkového prášku
- dužina z ½ citronu
- 1 čajová lžička prášku maca

Postup přípravy:

1. Kokosové máslo velmi pozvolna rozpouštějte, dokud nezíská hladkou a krémovou konzistenci. Vypněte ohřev a rozpuštěné máslo dejte stranou.
2. V míse dohladka rozmixujte kokosové máslo a bobulovité ovoce (dužinu).
3. Přidejte med, vanilkový extrakt, dužinu z citronu a prášek maca.
4. Všechny přísady promíchejte a nalijte na vymazaný plech.
5. Uložte na hodinu do lednice - dokud tyčinky zcela nezchladnou.
6. Pokrájejte je na čtverečky a podávejte.
7. Tyčinky uchovávejte v lednici nebo v mrazničce.



3. Fialové raw kreky

Suroviny:

- 4 mrkve
- 1 červená řepa
- 1 okurka
- 4 stonky kadeřávku
- 1 jablko
- 2 cukety
- 4 výhonky chřestu
- 1 polévková lžice chia semínek
- 1 polévková lžice konopných semínek
- ½ čajové lžičky mořské soli
- ½ čajové lžičky černého pepře
- 200 ml čerstvé šťávy

Postup přípravy:

1. Nejprve pokrájejte veškeré ovoce a zeleninu na kousky, dejte do odšťavňovače a vylisujte šťávu. Z uvedeného množství získáte 2 velké sklenice šťávy a dostatečné množství dužiny. Dužinu ze všech odšťavněných plodů smíchejte ve velké míse.
2. Přidejte chia semínka, konopná semínka, sůl a pepř a důkladně promíchejte.
3. Směs rozředte přidáním 200 ml vody nebo šťávy. Směs musí být natolik vláčná a poddajná, aby ji bylo možno rozetřít na plát sušičky.
4. Na plát položte sušicí vložku a směs dužiny se šťávou na ni rozetřete v tenké vrstvě (zhruba 5 - 10 mm).
5. Vložte plát (pláty) do sušičky a sušte při teplotě 45 °C. Kreky je třeba sušit 5 - 6 hodin. Po 2 hodinách přendejte směs dužiny se šťávou na nový plát bez sušicí vložky.

4. Sladká mrkvová pochoutka s kokosem

Suroviny:

- 250 g neslazeného strouhaného kokosu nebo kokosových hoblin
- 2 - 3 hrnky mrkvové dužiny
- 80 g chia semínek
- 40 g konopných semínek
- 350 g bio medu
- 1 - 2 polévkové lžíce skořice
- 1 špetka koření podle chuti

Postup přípravy:

Mrkvovou dužinu a strouhaný kokos dejte do mísy. Přidejte chia semínka, konopná semínka, skořici a ostatní koření. Důkladně promíchejte a lžící vmíchejte med. Do pekáče vysypte kokosové hobliny, přilijte směs a rovnoměrně ji rozprostřete.



Část kokosových hoblin použijte jako ozdobu a nasypťe je navrch směsi.

5. Pomerančové kuličky s kokosem a vlašskými ořechy

Pomocí tohoto receptu si můžete připravit skvělou svačinku na cesty! Kokos má mnoho blahodárných účinků na zdraví a je také dobrým pomocníkem při hubnutí, protože pomáhá stimulovat metabolismus.

Suroviny:

- 150 g vypeckovaných datlí
- 3 pomeranče (dužina)
- 150 g posekaných vlašských ořechů
- 50 g neslazených kokosových vloček
- 3 polévkové lžíce konopných semínek
- ½ čajové lžičky vanilkového extraktu

Postup přípravy:

1. Do mísy s vypeckovanými datlemi přidejte posekané vlašské ořechy a důkladně promíchejte.
2. Přidejte konopná semínka a kokos.
3. Vytvořte kuličky a dejte je do lednice na přibližně jednu hodinu ztuhnout.



Pokud nemáte sušičku, můžete všechny dobroty usušit i v troubě. Pozor na teplotu. Potraviny v raw kvalitě by se neměly sušit při teplotě vyšší než 42 °C. Pokud na raw zpracování netrváte, můžete celý proces urychlit tím, že na začátku nastavíte teplotu na 65 až 70 °C. Při této teplotě sušte tak dlouho, dokud se z povrchu neodpaří vlhkost. Jakmile se povrch bude zdát suchý, snižte teplotu na 50 nebo 60 °C.



1. Jahodová zmrzlina

Stačí 10 minut přípravy a máte hotový základ na 4 porce delikátní zmrzlinové směsi. Po vychlazení jen spustíte program na zmrzlinu a můžete podávat!

Suroviny:

- 1 banán
- 500 g jahod
- kůra a šťáva z 1 limetky
- 1 čajová lžička mletého kardamomu
- 10 g lístků čerstvé máty
- 1 polévková lžice bio medu

Postup přípravy:

1. Nakrájejte banán na plátky silné 1 cm a rozpulte jahody.
2. K pokrájeným plodům přidejte strouhanou kůru z bio limetky. Z dužiny limetky a lístků máty vylisujte šťávu a přidejte k ovoci. Vše ochuťte mletým kardamomem a bio medem.
3. Dejte ovoce na několik hodin zmrazit.
4. Jakmile je zmrzlé, vytvořte pomocí funkce MJP na mražené dezerty zmrzlinu.
5. Podávejte s čerstvými jahodami a vločkami čokolády.



2. Avokádovo-limetkový sorbet

Suroviny: (4 porce)

- 4 avokáda
- 2 bio limetky
- 2 polévkové lžice medu
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g čerstvého sýra ricotta

Postup přípravy:

1. Z celých limetek (i s kůrou) vymačkejte čerstvou šťávu.
2. Oloupaná avokáda nakrájejte na kostky.
3. Smíchejte limetkovou šťávu s medem a nalijte na avokádo.
4. Vložte avokádo do vakuových sáčků VacSy, zavakuujte a dejte na několik hodin zmrazit.
5. Jakmile je avokádo zmrazené, vytvořte pomocí funkce MJP na mražené dezerty sorbet.
6. Poté zamíchejte a podávejte s opraženými vlaškými ořechy, trochou krému z čerstvé ricotty a několika kapkami extra panenského olivového oleje.

3. Banánovo-čokoládová zmrzlina

Suroviny: (4 porce)

- 6 banánů
- 3 polévkové lžice surového (raw) kakaa
- 1 malá nastrohaná tonka fazole
- 8 polévkových lžic chia semínek
- 1 polévková lžice rozinek
- 1 polévková lžice nadrobno posekaných mandlí
- 4 hrnky mandlového mléka

Postup přípravy:

1. Zmražené banány nakrájejte na kousky o tloušťce 1 cm.
2. Vložte všechny ingredience do odšťavňovače a mixujte, dokud nedosáhnete požadované konzistence.
3. Zamíchejte nasekané mandle a vychutnejte si lahodnou zdravou zmrzlinu.



4. Malinový sorbet s bílou čokoládou

Suroviny (4 porce):

- 500 g malin
- vanilkový lusk
- 1 limetka
- 200 g bílé čokolády
- 200 ml kokosové smetany
- 1 polévková lžice kokosového másla

Postup přípravy:

1. Do sáčku VacSy zavakuujte maliny společně se semínky vyškrabanými z vanilkového lusu a dejte zmrazit.
2. Příprava polevy: Kokosovou smetanu nalijte do studeného rendlíku, přidejte nalámanou čokoládu a strouhanou kůru z limetky. Zahřívejte na nízkém stupni (40 °C) a jemně míchejte, dokud se čokoláda nerozpustí. Sejměte z plotýnky, opatrně vmíchejte kokosové máslo a nechte zchladnout na pokojovou teplotu.
3. Jakmile jsou maliny zmrazené, vytvořte pomocí funkce MJP na mražené dezerty sorbet.
4. Sorbet podávejte s čerstvým bobulovitým ovocem, polevou z bílé čokolády a kokosovými chipsy.

5. Melounový sorbet se salátem z vodního melounu a s prosciuttem

Suroviny (4 porce):

- 1 malý žlutý meloun
- ½ malého vodního melounu
- 1 limetka
- 2 okurky
- svazek pažitky
- svazek čerstvé bazalky
- 2 polévkové lžice piniových oříšků
- 100 g prosciutta
- 4 polévkové lžice olivového oleje
- mletý pepř dle chuti

Postup přípravy:

1. Žlutý meloun nakrájejte na kostky a dejte zmrazit.
2. Příprava salátu: Vodní meloun a okurky nakrájejte na kostičky. Nadrobno nasekanou pažitku ochutťte olivovým olejem, šťávou z limetky a pepřem. Přidejte piniové oříšky a čerstvou bazalku.
3. Jakmile je meloun zmrazený, vytvořte pomocí funkce MJP na mražené dezerty sorbet.
4. Sorbet podávejte se salátem z vodního melounu a prosciuttem.



Dáváte-li přednost veganské verzi, použijte místo prosciutta uzené tofu.





V našich střevech žije přibližně 100 bilionů mikroorganismů. Řada vědeckých studií poukazuje na to, že zdravá střevní mikroflóra je nesmírně důležitá pro naše celkové zdraví. Lze ji vlastně považovat za samostatný orgán, který ovlivňuje nejen trávení, ale také metabolismus nebo řadu neurologických a imunologických funkcí. Skutečnost, že se v těle vyskytuje ten „správný“ druh bakterií, ovlivňuje celou řadu věcí od lepšího zažívání, sníženého rizika diabetu, obezity a kardiovaskulárních onemocnění, po silnější imunitu nebo lepší fungování mozku.

Vše, co jíte, má velký vliv na vaši střevní mikroflóru. Vybírejte si, co sníte, vaše tělo vám bude vděčné.

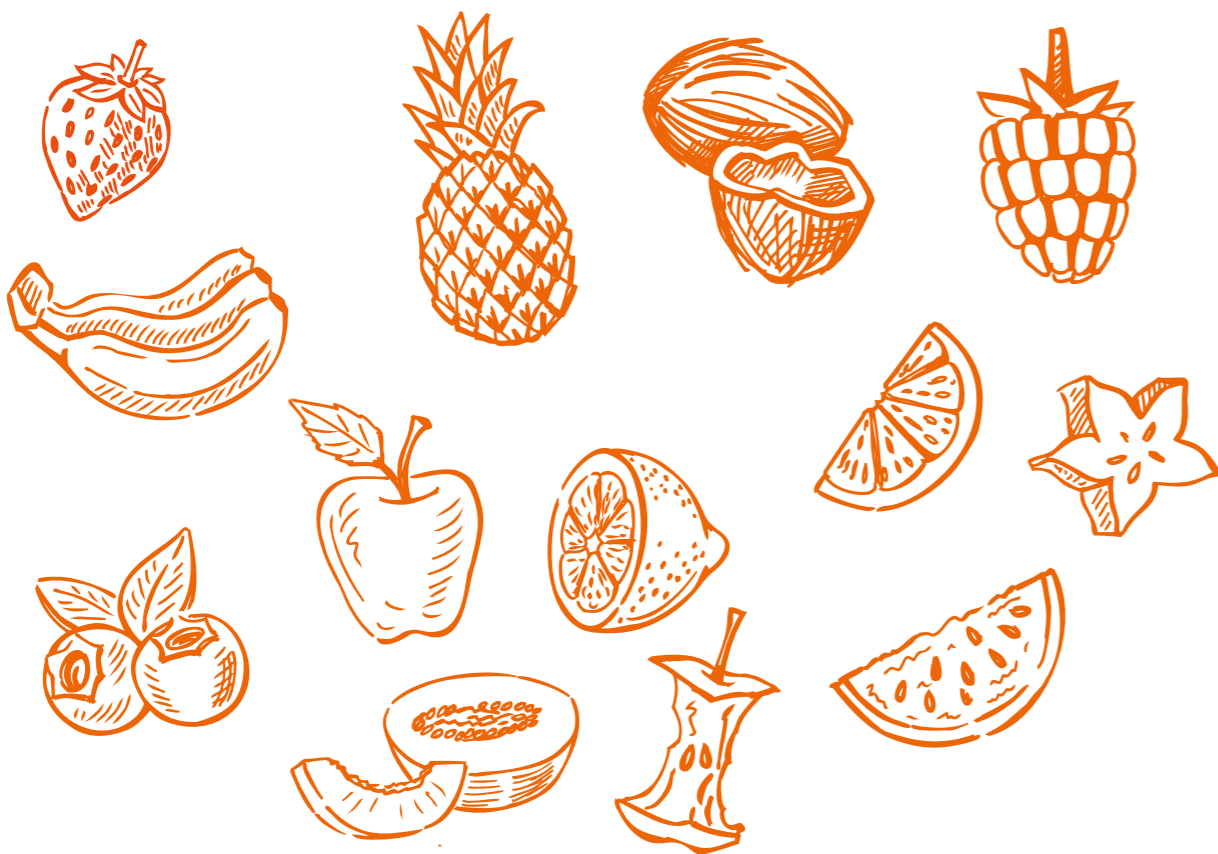
Kuchařská příručka byla zpracována podle zahraničního originálu poskytnutého společností Zepter Group, Sihlegstrasse 23, CH 8832, Wollerau.

Zdravé potraviny



Chceme-li si udržet dobré zdraví, musíme se zajímat o to, co jíme. Velká část chemikálií pocházejících ze zemědělské výroby (např. hnojiva) se ukládají v našich tukových buňkách. Naše tělo vnímá tyto cizorodé látky jako toxiny a pokud je jich v těle mnoho, vyvolá to zánětlivou reakci. Jakmile se jich nahromadí více, než kolik je naše tělo schopno přirozeně odbourat, onemocníme. Proto doporučujeme vybírat ovoce, zeleninu i další potraviny v bio kvalitě a vyhnout se tak konzumaci zbytečné chemie.

Rovněž doporučujeme konzumovat šťávy a smoothie co nejdříve po přípravě. Nejpozději do 48 hodin, pokud je uložíte do našich nádob VacSy®. Živiny, které tyto nápoje obsahují, totiž působením vzduchu oxidují a znehodnocují se, a tím dochází ke snížení jejich přínosů pro zdraví.



Banány

Sportovci a sportovní nadšenci si cení účinků draslíku, který toto ovoce dodává. Před tréninkem jsou banány rychlým zdrojem energie, zatímco po cvičení dodávají tělu živiny potřebné pro regeneraci svalů a pro vyvážené hospodaření těla s vodou. Banány pomáhají předcházet vysokému krevnímu tlaku, kontrolovat srdeční frekvenci a chránit před aterosklerózou. Vedle draslíku jsou také důležitým zdrojem manganu, který posiluje zdraví mozku, pokožky a kostí. Banány působí příznivě na zdraví trávicího traktu i jako ochrana před žaludečními vředy.

Jablka

Díky mimořádnému obsahu vlákniny mají jablka velký přínos pro zdraví trávicího traktu. Velké množství antioxidantů naopak přispívá k prevenci zánětů. Konzumace jablek také pomáhá snížit riziko vzniku chronických onemocnění, kterým lze do značné míry předcházet (včetně obezity, kardiovaskulárních onemocnění, astmatu, Alzheimerovy choroby, diabetu 2. typu a určitých forem rakoviny). Již méně známá je skutečnost, že jablka jsou díky vysokému obsahu pektinu skvělým prostředkem pro detoxikaci od těžkých kovů. Jak praví staré přísloví: „Jedno jablko denně a doktora netřeba“.

Borůvky a bobuloviny

V celosvětovém porovnání jsou borůvky ovocem s vysokou výživovou hodnotou a velmi vysokými antioxidačními vlastnostmi. Zároveň mají nízký glykemický index, a jsou proto velmi vhodné i pro diabetiky. Jsou zásobárnou vitamínu C (který pomáhá posilovat imunitní systém a podporuje tvorbu kolagenu), vitamínu K (jenž přispívá ke zdraví kostí a k normální krevní srážlivosti), minerálního manganu a dalších prospěšných látek. Pravidelná konzumace borůvek přispívá k prevenci srdečního onemocnění, ke zlepšení zdraví mozku či snížení hladiny cukru v krvi a naší pokožce pomáhá dodat zářivý a zdravý vzhled. Také ostatní druhy lesního ovoce a bobulovin (jahody, maliny, brusinky, černý rybíz, moruše a mnohé další) jsou doslova nabití živinami a antioxidanty. O **brusinkách a černém rybízu** je známo, že pomáhají předcházet infekcím močového ústrojí nebo takové infekce léčit. Působí rovněž proti průjmům a mají antiseptické vlastnosti.

Jahody, maliny a ostružiny

Maliny pomáhají při menstruačních křečích, zatímco **jahody** mohou snižovat riziko kardiovaskulárních a neurodegenerativních onemocnění. Lidé, kteří mají alergii nebo citlivě reagují na kyselinu salicylovou či její deriváty (aspirin), by se však měli malinám a ostružinám vyhnout.

Citrony

Citrony obsahují malé množství kalorií, žádný tuk, zato mají vysoký podíl vlákniny. Jsou vynikajícím zdrojem vitamínu C, který odkyseluje organismus, posiluje imunitní systém, pomáhá vstřebávat železo z rostlinné stravy, zmírňuje nachlazení, chrání buňky před oxidačním poškozením, přispívá k tvorbě kolagenu, omlazuje pokožku a detoxikuje tělo. Citrony rovněž zajišťují přísun draslíku a vitamínu B6. Vědci zjistili, že citrony mohou snižovat riziko srdečního onemocnění a rakoviny, pomáhají chránit před anémií (chudokrevností) a předcházet tvorbě ledvinových kamenů.

Ananas

Ananasy jsou bohatým zdrojem nerozpustné vlákniny, vitamínu C, vitamínu B1, draslíku, manganu a mědi. Obsahují také látky, které působí protizánětlivými, antivirovými a antibakteriálními účinky. Ananas pomáhá rozpouštět krevní sraženiny a snižovat riziko koronárního srdečního onemocnění, předcházet astmatu a zmírňovat příznaky alergie. Ananasy jsou také zdrojem rostlinného enzymu bromelinu, který napomáhá trávení proteinů. S bromelinem je spojeno mnoho zdravotních přínosů, včetně posílení imunitní funkce, rychlejšího hojení ran, lepšího zdraví střev a snížení rizika vzniku určitých typů rakoviny.

Mango

Toto ovoce přichází na náš stůl již několik tisíc let. Mango pochází z jižní Asie, kde se původně nepoužívalo pouze k jídlu, ale také na slavnostech a k rituálním účelům při náboženských obřadech. Některé zdroje uvádějí, že buddhističtí misionáři při svých cestách po Asii, kde hledali novou půdu pro šíření své víry, „vysévali semena manga, aby osladili své poselství.“ Šťáva, kterou mango obsahuje, je bohatá na vitamín C, vitamín B6, draslík, měď (která je kromě svých dalších důležitých rolí nezbytná pro tvorbu červených krvinek i pro metabolismus cholesterolu a glukózy), niacin a beta karoten. Mango je také vynikajícím zdrojem vlákniny. Jeho konzumace je spojována se snižováním hladiny krevního cukru u obézních dospělých osob. Má se za to, že hlavní živiny, které mango obsahuje, mohou snižovat riziko rakoviny prsu a prostaty.

Špenát

Špenát obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a zdraví posilujících fytonutrientů - mezi nimi například karotenoidy (beta karoten, lutein a zeaxantin) a flavonoidy, které organismu poskytují účinnou antioxidační ochranu. Tyto látky jsou spojeny se snížením rizika vzniku mnoha chorob, včetně srdečního onemocnění, diabetu, neurodegenerativních onemocnění, obezity a některých typů rakoviny. Díky nim se špenát také řadí mezi potraviny, které zpomalují stárnutí. Extrémní konzumace zeleniny a ovoce s vysokým obsahem kyseliny šťavelové však může narušovat vstřebávání živin (vápníku, železa) a podpořit tvorbu ledvinových kamenů. V případě neléčených potíží se žlučníkem nebo ledvinami je lépe se špenátu vyhýbat.

Kadeřávek

Kadeřávek je přímo vitaminová bomba. Je totiž jednou z potravin s největší hustotou živin a obsahuje mimořádně vysoké množství vitamínu K, A a C. Je rovněž bohatým zdrojem vitamínu B6, vápníku, draslíku, vitamínu E, vitamínu B2, železa, hořčíku, fosforu a niacinu. Kadeřávek také obsahuje mnoho látek vykazujících silné antioxidační, protirakovinné a antimikrobiální vlastnosti.

Brokolice

Brokolice je známá svými přínosy pro zdraví - mezi nimi například snížení rizika vzniku určitých typů rakoviny, antialergický účinek, schopnost snižovat hladinu cholesterolu a účinně detoxikovat organismus. Brokolice kromě toho také obsahuje vysoké množství vitamínů K a C a z minerálů mangan a chrom.

Mrkev

„Jez mrkev, je dobrá na oči!“ O mrkvi se ví, že je bohatým zdrojem antioxidantů jako je beta karoten a lutein. Obsahuje také velké množství vitamínu ze skupiny B, vitamínu K a draslíku. Mrkev přispívá k ochraně proti kardiovaskulárním onemocněním a dále ke zlepšení zdraví zraku. Mrkev je velmi vhodná jako základ šťáv, protože její přirozeně sladká chuť dokáže vylepšit výraznou chuť některých ingrediencí, jakými jsou například kadeřávek nebo zelí.

Kapie

Kapie jsou mimořádně bohatým zdrojem vitamínu C - mají ho dvakrát více, než kolik má pomeranč. Kapie také obsahují velké množství vitamínu E a více než 30 různých karotenoidů, včetně skutečně vysokého podílu beta karotenu a zeaxantinu. Oba tyto karotenoidy působí antioxidačními a protizánětlivými účinky. U zelených paprik byl naproti tomu zjištěn vysoký obsah křemíku, tedy minerálu, který posiluje zdraví pokožky, vlasů a nehtů.

Řapíkatý celer

Tato zelenina je vynikajícím zdrojem antioxidantů, prospěšných enzymů, vitamínů a minerálů, jakými je například vitamin K, C, vitamin B6 a draslík. Dodává velké množství látek s antioxidačními a protizánětlivými účinky a látek, které mají schopnost snižovat hladinu cholesterolu. Mezi významné zdravotní přínosy konzumace řapíkatého celeru se řadí jeho schopnost zlepšovat zdraví kardiovaskulárního systému, jater, pokožky a zraku.

Zelí

Zelí se často připisují téměř zázračné vlastnosti, od podpory prevence rakoviny, přes blahodárné účinky na zažívací trakt, podporu hojení žaludečních vředů po regulaci zdravých bakterií ve střevech. Díky vysokému obsahu vitamínu C a síry je zelí také vynikajícím detoxikačním prostředkem. Zároveň je skvělé i pro zdraví pokožky a zraku. Zelnou šťávu je nejlepší kombinovat s dalšími druhy ovoce a zeleniny, které výslednému nápoji dodají vynikající chuť.

Pampeliška

Kromě toho, že obsahuje chlorofyl a další prospěšné živiny, které se obecně vyskytují v listové zelenině, je tento „plevel“ rovněž skvělým prostředkem pro očistu ledvin, jater, žlučníku, střev a slinivky, zmírnění alergie a vyrovnání hladiny glukózy v krvi. Působí mírně močopudně a je proto účinná proti zadržování vody v těle, zejména po těžkých slaných jídlech nebo po dlouhé cestě. Pampeliška navíc obsahuje vitamín A, C a B6 a z minerálů vápník, mangan, draslík a železo.

Zázvor

Zázvor patří do stejné čeledi jako kurkuma a kardamom – rostliny s mimořádnými schopnostmi. Výjimečné vlastnosti zázvoru má na svědomí gingerol - silný antioxidant s protizánětlivými účinky. Mezi zdravotní přínosy konzumace zázvoru se řadí: prevence nevolnosti, podpora trávení, výrazné zmírnění menstruačních bolestí, schopnost posílit imunitu, antidiabetické vlastnosti, schopnost snížit hladinu „špatného“ (LDL) cholesterolu, zlepšit rizikové faktory onemocnění srdce, a dále protiplísňové a antibakteriální účinky.



Červená řepa

Červená řepa se již od starověku používala jako prostředek léčby nejrůznějších zdravotních obtíží, zejména pak onemocnění trávicího traktu, krve a pokožky. Mělo to svůj důvod: Červená řepa je totiž hodnotným zdrojem železa, které podporuje a obnovuje tvorbu buněk. Kromě toho obsahuje také vysoké množství vitamínu C, vlákniny, minerálů (jako je například draslík a mangan) a celé řady dalších látek se silnými protizánětlivými a antioxidačními účinky. Je rovněž známo, že šťáva z červené řepy čistí krev, rozšiřuje cévy a reguluje krevní tlak, přispívá k očištění jater a k celkové detoxikaci těla. Dále zmírňuje záněty, zabraňuje oxidačnímu stresu a zlepšuje trávení. Bylo zjištěno, že červená řepa je účinným prostředkem pro posílení sportovní výkonnosti, protože zvyšuje schopnost krve přenášet kyslík, který svaly potřebují pro svou optimální funkci. Je však dobré vědět, že červená řepa má ze všech druhů zeleniny nejvyšší obsah cukru. To by měli mít na paměti zejména diabetici.

RAJSKÁ JABLÍČKA JSOU ZNÁMÝM ZDROJEM ANTIOXIDANTŮ, VČETNĚ LYKOPENU, KTERÝ JE ÚZCE SPOJEN SE SNÍŽENÍM RIZIKA RAKOVINY A S POSÍLENÍM IMUNITY. LYKOPENU SE PŘIPISUJÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NA ZDRAVÝ STAV KOSTÍ A TO ZEJMÉNA U STARŠÍCH OSOB. BYLO ROVNĚŽ ZJIŠTĚNO, ŽE ČERSTVÁ RAJČATA POMÁHAJÍ SNIŽOVAT CELKOVOU HLADINU CHOLESTEROLU, SNIŽOVAT KREVNÍ TLAK A ZLEPŠOVAT ZDRAVÍ KREVNÍCH CÉV

Okurka

Okurky jsou z více než 90 % tvořeny vodou, takže tělo přirozeně ochlazuje a zavodňují. Působí příznivě na odplavování toxinů a vylučování odpadních látek z těla. Mají vysoký obsah vitamínu K a minerálů, jako je draslík, hořčík, měď a oxid křemičitý, který posiluje nehty a vlasy, má příznivý vliv na pleť a dodává pokožce mladistvější vzhled. Okurky jsou rovněž známy pro své antidiabetické, protizánětlivé a antioxidační vlastnosti.

PŘÍRODNÍ SLADIDLA

Pro ty, kteří mají raději sladší chuť, jsme připravili seznam přírodních sladidel. Pamatujte však na to, že by se všechna sladidla měla používat s mírou. Umělá sladidla a rafinované cukry by měly být ze stravy vyloučeny, protože jsou spojovány se zvýšeným rizikem vzniku metabolického syndromu a s ním souvisejících onemocnění, jako je cukrovka a kardiovaskulární poruchy.

Stévie - sladidlo, které se získává z listů rostliny *Stevia rebaudiana* pocházející z Jižní Ameriky, neobsahuje žádné kalorie ani sacharidy. V tradiční medicíně se stévie v této oblasti po staletí používá na podporu dobrého zdraví a zvýšení energie. Slouží rovněž k léčbě popálenin či žaludečních problémů a dokonce se používala jako forma antikoncepce. Na trhu je k dostání mnoho druhů stévie. Nejlepší je používat celé zelené listy, které jsou nejkvalitnější. Zdá se, že užívání stévie by mohlo pomáhat lidem, kteří mají problémy s řízením tělesné hmotnosti, nemocným trpícím diabetem 2. typu (protože stévie snižuje hladinu cukru v krvi) i těm, které trápí vysoký krevní tlak.

Luo-chan-kuo – další přírodní sladidlo podobné stévii. Jedná se o koncentrovaný extrakt z plodů rostliny Luo-chan-kuo, tradičního čínského ovoce známého též jako mnišské ovoce. Toto pojmenování získaly plody po mniších, kteří je sklízeli v horách jižní Číny již ve 13. století. V Číně se Luo-chan-kuo používá jako sladidlo již celá staletí, protože obsahuje látky, které jsou 200 - 300krát sladší než cukr, nemají

žádné kalorie a neovlivňují krevní glukózu ani inzulín. Na rozdíl od ostatních druhů ovoce nepochází sladká chuť mnišského ovoce z přírodních cukrů, nýbrž z antioxidačních látek zvaných mogrosidy, které jsou odpovědné za odstraňování volných radikálů, potlačování zánětu, snižování rizika cukrovky a obezity.

Raw med (surový, nezpracovaný med) - nejen přírodní sladidlo, ale také vynikající potravina, která obsahuje obrovské množství přírodních vitaminů, aminokyselin, enzymů, minerálů a mnoho dalších důležitých živin s vysokými antioxidačními, protizánětlivými a antimikrobiálními účinky. Po staletí se používá jako účinný přírodní prostředek na léčbu nejrůznějších zdravotních obtíží. Vědci zjistili, že med zlepšuje zdraví trávicího ústrojí, posiluje imunitní systém, zmírňuje některé alergie a je skvělým pomocníkem při hojení kožních ran. Může pomoci stabilizovat krevní tlak, utišit bolest, zklidnit nervy a podpořit posilující spánek.

Yacon sirup – sirup získaný z kořenových hlíz rostliny yacon (známé též jako bolivijský sluneční kořen nebo peruánské zemní jablko), která roste v Jižní Americe v pohoří And. Yacon je považován za jeden z nejbohatších zdrojů fruktooligosacharidů (FOS), které mu dodávají jeho sladkou chuť. Tyto sacharidy však enzymy v našem zažívacím traktu téměř nedokážou strávit, nedodávají tedy tělu zbytečné kalorie ani neovlivňují hladinu cukru v krvi. Vzhledem k tomu, že se dostávají do tlustého střeva nestrávené, působí také jako prebiotika, neboť jsou fermentovány mikroflórou tlustého střeva a podporují tak růst prospěšných střevních bakterií.

BYLINY A KOŘENÍ

Přinášíme ještě několik tipů na okořenění šťáv a smoothie dalšími zdravými, a hlavně vynikajícími přísadami.

Matcha – prášek z listů zeleného čaje, který obsahuje přibližně 7krát větší množství antioxidantů než hořká čokoláda, 6krát větší množství než kustovnice a zhruba 20krát větší množství antioxidantů než borůvky. Listy zeleného čaje jsou bohaté především na katechiny - jedny z nejsilnějších antioxidantů, které pomáhají v prevenci nemocí i v boji proti nim. Matcha rovněž významně podporuje náš metabolismus (spalování tuků) a je účinným prostředkem k posílení energie.

Skořice - jeden z nejlahodnějších a nejzdravějších druhů koření vůbec se těší oblibě už tisíce let. Skořice je doslova nabitá vysoce účinnými antioxidanty a předčí v tomto ohledu dokonce česnek a oregano. Skořice zmírňuje zánět a pomáhá tělu bojovat proti infekcím. Zlepšuje některé z hlavních rizikových faktorů srdečních onemocnění, mimo jiné cholesterol, triglyceridy a krevní tlak. Skořice dokáže snižovat hladinu cukru v krvi a inzulínovou rezistenci (typický znak metabolického syndromu a diabetu 2. typu).

Čerstvá máta - silný a účinný antioxidant s vysokým obsahem vitaminů A, C, B12, B1, kyseliny listové a B2. Obsahuje rovněž velké množství minerálů, včetně manganu, mědi, draslíku, železa, vápníku, zinku, fosforu a selenu. V máte se nachází také mentol, tedy látka, která snižuje zduření sliznic a pomáhá rozpouštět hleny. Máta je považována za účinný lék proti nevolnosti.

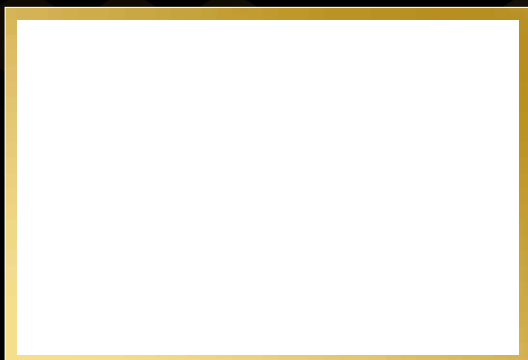
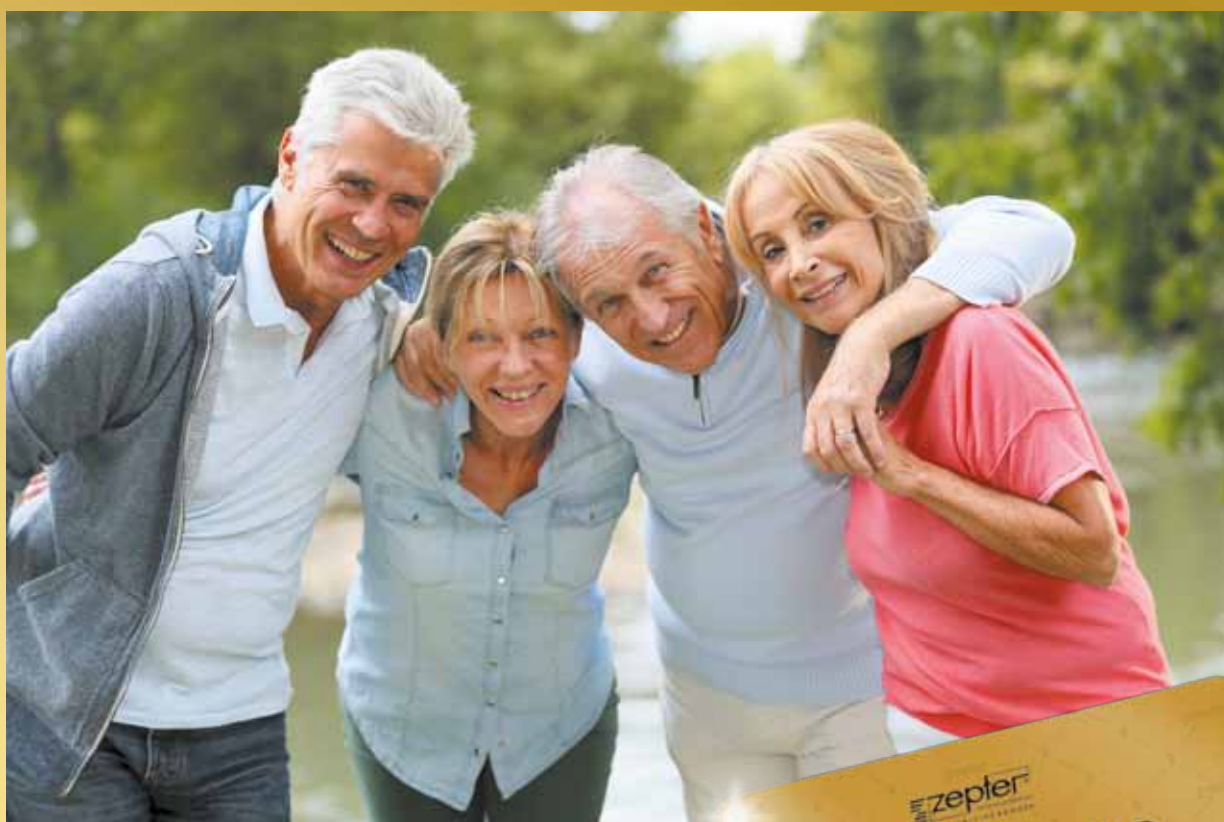
Koriandr - pomáhá odstraňovat z těla těžké kovy, posiluje zdraví kardiovaskulárního systému, snižuje hladinu cukru v krvi a působí jako antioxidant.

Kurkuma - přírodní prostředek pro očistu jater a ledvin současně urychluje metabolismus a pomáhá řídit tělesnou hmotnost. „Zlaté“ koření (co do barvy i zdravotních přínosů) působí silným protizánětlivým účinkem, přispívá k léčbě a zmírnění obtíží v případě lupénky, poškození pokožky, artritidy a celé řady dalších zdravotních problémů. Kurkuma je vhodná pro léčbu deprese a poruch nálady. Podle některých může také pomoci předcházet vzniku metastáz u různých forem rakoviny.

Pažitka – jedna z nejoblíbenějších bylin používaných na ozdobu pokrmů obsahuje vysoké množství vitamínu A, C a K, dále chlorofyl a spoustu dalších živin, esenciálních olejů a antioxidantů. Pažitka poskytuje účinnou podporu při vylučování toxinů. Pomáhá při ledvinových a žlučových kamenech, infekci močového ústrojí a zažívacích obtížích. Čistí játra a chrání srdce. Pažitka působí protiplísňovými a antibakteriálními účinky a pomáhá odstraňovat tělesný zápach i zápach dechu po konzumaci česneku nebo cibule. Můžete ji přidat do jakékoli šťávy, zejména v zelených šťávách s ní nešetřete – aby její chuť dostatečně vynikla.



Staňte se i Vy členy ClubLive100



Zepter International s.r.o.
Spálená 55, 110 00 Praha 1
www.zepter.cz