

ROSMARINO®

Sokovi & *smutiji* RECEPTI



Mešani sokovi



Guava sa medom

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 ceo plod srednje velike zrele guave
- 2 supene kašike meda

PRIPREMA

1. Operite guavu i presecite je na polovine.
2. Iscedite guavu u sokovniku.
3. Umešajte med u sok od guave. Popijte odmah.

Varijacija

Dobrobit za organizam. Povećajte ili smanjite količinu meda po ukusu.



Dobrobit za organizam

GUAVA JE ODLIČNA ZA MRŠAVLJENJE JER SADRŽI MALI BROJ KALORIJA, A ISTOVREMENO JE BOGATA DIJETALNIM VLAKNIMA.

Jagoda + Banana

Mera: 1 čaša

Dobrobit za organizam

JAGODE SU BOGATE ANTIOKSIDANSIMA, ŠTO USPORAVA PROCES STARENJA BLOKIRANJEM SLOBODNIH RADIKALA U TELESNOM SISTEMU. BANANE SU BOGATE REZISTENTNIM SKROBOM VRSTOM VLAKANA KOJA SE NALAZI U HRANI BOGATOJ UGLJENIM HIDRATIMA, A KOJA POSPEŠUJE SAGOREVANJE MASTI.

SASTOJCI

- 8 celih jagoda
- 2 srednje velike zrele banane

PRIPREMA

1. Uklonite listiće i peteljke sa jagoda.
2. Oljuštite banane i isecite ih na kriške od oko 5 cm.
3. Sve ubacite u sokovnik. Pijte sveže.

Varijacija

Dodajte 10 komada urmi bez koštica u recept za jači ukus.

Za slađi ukus dodajte 1 jabuku (očišćenu od semenki i isečenu na kriške) u recept. Ovo će takođe obogatiti vaš sok svojstvima jabuke za uklanjanje toksina.

Liči + nar

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 šolja ličija
- ½ nara
- 2 kašičice ekstrakta vanile (prehrambenog kvaliteta)

PRIPREMA

1. Uklonite koru i koštice iz ličija.
2. Oljuštite nar i isecite na kockice od oko 2,5 cm (1 inč).
3. Stavite liči, nar i ekstrakt vanile u sokovnik i dobro izmešajte.
4. Sipajte u čašu i pijte sveže.

Dobrobiti za zdravlje

NARMNOGISTRUČNJACIZA ZDRAVLJE SMATRAJU SUPERVOĆEM KADA JE REČ O MRŠAVLJENJU. SADRŽI ŠIROK SPEKTAR VITAMINA I MINERALA KOJI RAZLAŽU I ELIMINIŠU ŠTETNE OTPADNE MATERIJE I TOKSINE IZ ORGANIZMA, SPREČAVAJU OTVRDNJAVANJE I ZAČEPLJENJE ARTERIJA. POMAŽE U SNIŽAVANJU LOŠEG HOLESTEROLA I POVEĆANJU DOBROG HOLESTEROLA U KRVI, DOMERAI ZDRAVIJEM IZGLEDU KOŽE I SMANJUJE ZUBNI PLAK.

Dobrobit za organizam

LUBENICA JE BEZ HOLESTEROLA, IMA VISOK SADRŽAJ VODE, NIZAK SADRŽAJ NATRIJUMA I VEOMA JE BOGATA ANTIKANCEROGENIM FITOHEMIKALIJAMA, LIKOPENOM. LUBENICA ĆE VAM POMOĆI DA ZADRŽITE POTREBNU VODU U ORGANIZMU, A DA SE NE OSEĆATE NADUTO.

SASTOJCI

- ½ male lubenice
- 1 ceo zreo mango
- 1 i ½ šolje svežih komadića ananasa

PRIPREMA

1. Uklonite zelenu spoljašnju koru sa lubenice. Isecite lubenicu na komade od oko 5 cm (2 inča).
2. Oljuštite mango i odvojite košticu od mesa. Isecite meso na kriške od oko 5 cm (2 inča).

Dobrobit za organizam

LIČI IMA MALO HOLESTEROLA, ZASIĆENIH MASTI I NATRIJUMA, A BOGAT JE BAKROM, KALIJUMOM, VITAMINOM C I DIJETALNIM VLAKNIMA.

Lubenica + mango + ananas

Mera: 2 čaše

Papaja+ Mango + Urme

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 mala papaja
- 1 cela crvena jabuka
- 5 celih urmi bez koštica

PRIPREMA

1. Operite papaju, oljuštite je i uklonite semenke. Isecite na kriške od oko 5 cm (2 inča).
2. Operite jabuku i isecite je na komade.
3. Stavite sve sastojke u sokovnik dok se ne dobije gladak sok.
4. Pijte rashlađeno.

Varijacija

Dodajte kašičicu listića nane u sok da biste dobili nalet boje i da bi bio osvežavajući.



Dobrobit za organizam

PAPAJA JE PUNA VITAMINA A I C, KALCIJUMA, GVOŽĐA, NIACINA, KALIJUMA, RIBOFLAVINA I TIAMINA – ŠTO NE MOŽETE REĆI ZA VEĆINU VOĆA! TAKOĐE IMA MALO KALORIJA I PUNA JE JEDINJENJA KOJA PODIŽU ENERGIJU, PA JE IDEALNA ZA DORUČAK KOJI ĆE VAM DOBRO ZAPOČETI DAN.

Dinja + Jabuka + Limun

Mera: 2 čaše

Dobrobit za organizam

KOMBINACIJA DINJE (ROCK MELON) I LIMUNA POMAŽE U UBLAŽAVANJU SIMPTOMA VISOKOG KRVNOG PRITISKA I REGULIŠE APSORPCIJU ŠEĆERA U TELU.

SASTOJCI

- 1 mali komad dinje (rock melon)
- 1 cela crvena jabuka
- 1 ceo limun

PRIPREMA

1. Oljuštite dinju (rock melon). Isecite na kriške od oko 5 cm (2 inča).
2. Operite, oljuštite jabuku i uklonite sredinu (semenke). Isecite na kriške od oko 2,5 cm (1 inč).
3. Oljuštite limun. Isecite na kriške od oko 1,25 cm (polu inča).
4. Preradite dinju, jabuku i limun u sokovniku dok se ne dobije gladak sok.

Varijacija

Dodajte prstohvat cimeta ili kajenskog bibera da pojačate svojstva soka koja podstiču metabolizam.



Jabuka + kivi + pomorandža + ananas

Mera: 2 čaše

SASTOJCI

- 2 srednje crvene jabuke
- 4 cela kivija
- 2 srednje pomorandže
- 1 srednji ananas

PRIPREMA

1. Izvadite srž iz jabuka i isecite ih na kriške.
2. Oljuštite kivi. Isecite na kolutove debljine oko 2,5 cm.
3. Uklonite spoljašnju koru pomorandži, ali ostavite što je moguće više belog dela (pokožice), jer je bogat hranljivim materijama.
4. Oljuštite ananas i isecite ga na štapiće.
5. Uklonite spoljašnju koru sa četvrtina limuna i limete.
5. Sve sastojke iscedite u sokovniku.

*Varijacija*

Dodajte 1/4 limuna i još 1/4 limete u recept da sok bude kiselkastiji i više citrusan. Imajte na umu da dodavanje svežeg limuna u sok može pomoći mršavljenju, jer limunska kiselina u limunu pomaže regulaciji metabolizma i apsorpcije šećera u organizmu.

Dobrobit za organizam

JABUKE SU ODLIČNE ZA SVAKODNEVNO CEĐENJE SOKA JER SU BOGATE PEKTINOM, ENZIMOM KOJI UKLANJA TOKSINE U CREVIMA. POMORANDŽE SU PUNE VITAMINA C KOJI SE BORI PROTIV VIRUSA, UBLAŽAVAJU ZATVOR I POMAŽU U SPREČAVANJU OBOLJENJA BUBREGA. KIVI JE BOGAT ANTIOKSIDANSIMA I JAČA IMUNI SISTEM. KIVI SADRŽI VIŠE VITAMINA C NEGO POMORANDŽE, IMA PODJEDNAKO KALIJUMA KAO BANANE I VISOK NIVO VLAKANA KOJA SMANJUJU APETIT — PRAVI DRAGULJ ZA MRŠAVLJENJE!

Sokovi od *povrća*



Sokovi od povrća

SAVETI ZA VEGETARIJANCE

Vegetarijanska ishrana može da zadovolji sve preporuke za unos hranljivih materija. Ključ je da se konzumira raznovrsna hrana i odgovarajuće količine hrane kako bi se zadovoljile potrebe za kalorijama. Pratite preporuke za grupe namirnica prema vašem uzrastu, polu i nivou aktivnosti kako biste uneli odgovarajuću količinu i raznovrsnost hrane potrebne za adekvatan unos hranljivih materija. Hranljive materije na koje vegetarijanci možda treba posebno da obrate pažnju uključuju proteine, gvožđe, kalcijum, cink i vitamin B12.

HRANLJIVE MATERIJE NA KOJE VEGETARIJANCI TREBA DA OBRATE PAŽNJU

Proteini imaju mnogo važnih funkcija u telu i neophodni su za rast i održavanje organizma. Potrebe za proteinima mogu se lako zadovoljiti konzumiranjem raznovrsne biljne hrane. Nije neophodno kombinovati različite izvore proteina u istom obroku. Izvori proteina za vegetarijance i vegane uključuju pasulj, orašaste plodove, putere od orašastih plodova, grašak i proizvode od soje (tofu, tempeh, vegetarijanski burgeri). Mlečni proizvodi i jaja su takođe dobri izvori proteina za lakto-ovo vegetarijance.

Gvožđe prvenstveno funkcioniše kao prenosilac kiseonika u krvi. Izvori gvožđa za vegetarijance i vegane uključuju obogaćene žitarice za doručak, spanać, crveni pasulj, crnooki grašak, sočivo, listove repe, melasu, hleb od celog pšeničnog zrna, grašak i neko suvo voće (suve kajsije, suve šljive, suvo grožđe).

Kalcijum se koristi za izgradnju kostiju i zuba i za održavanje čvrstine kostiju. Izvori kalcijuma za vegetarijance i vegane uključuju sojino mleko obogaćeno kalcijumom, obogaćene žitarice za doručak i sok od pomorandže obogaćen kalcijumom, tofu napravljen sa kalcijum-sulfatom i neko tamnozeleno lisnato povrće (kelj, listovi repe, bok čoj, listovi slačice). Mera kalcijuma koja može da se apsorbuje iz ovih namirnica varira. Za mnoge, unošenje dovoljno biljne hrane kako bi se zadovoljile potrebe za kalcijumom može biti nerealno. Mlečni proizvodi su odličan izvor kalcijuma za lakto vegetarijance. Suplementi kalcijuma su još jedan mogući izvor.

Cink je neophodan za mnoge biohemijske reakcije i takođe pomaže pravilnom funkcionisanju imunog sistema. Izvori cinka za vegetarijance i vegane uključuju mnoge vrste

pasulja (beli pasulj, crveni pasulj i leblebije), obogaćene žitarice za doručak, pšenične klice i semenke bundeve. Mlečni proizvodi su izvor cinka za lakto vegetarijance.

Vitamin B12 se nalazi u proizvodima životinjskog porekla i u nekim obogaćenim namirnicama. Izvori vitamina B12 za vegetarijance uključuju mlečne proizvode, jaja i namirnice obogaćene vitaminom B12. To uključuje žitarice za doručak, sojino mleko, vegetarijanske burgere i nutritivni kvasac.

Cvekla + Celer

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šolje cvekle isečene na kockice ili 1 mala cela cvekla
- 1 šolja stabljika celera (oko 5 stabljika), seckano
- 1 šolja listova spanaća, seckano
- ½ šolje listova korijandera (oko 2 grančice), seckano
- 1 kašičica soli

PRIPREMA

1. Dobro operite cveklu, stabljike celera, spanać i listove korijandera.
2. Isecite ih na manje komade.
3. Stavite cveklu, celer, spanać, korijander i so u sokovnik.
4. Sipajte u čašu i pijte sveže.

Varijacija

Dodajte limun u sok za kiselkast i citrusni ukus.

Dobrobit za organizam

CVEKLA JE ODLIČAN IZVOR NUTRIJENATA I SNAŽAN JE ČISTAČ MOKRAČNE BEŠIKE, BUBREGA I JETRE. POŠTO JE CVEKLA BOGATA OKSALNOM KISELINOM, NAJBOLJE JE IZBEGAVATI KOMBINOVANJE CVEKLE SA POVRĆEM BOGATIM KALCIJUMOM, KAO ŠTO JE BROKOLI. JAK UKUS CVEKLE, MEĐUTIM, NAJBOLJE SE KOMBINUJE SA CELEROM, ZELENOM SALATOM, ŠARGAREPOM I JABUKAMA. CELER JE BOGAT VLAKNIMA, IMA MALO HOLESTEROLA I MALO PROTEINA – ZAISTA ODLIČNO POVRĆE ZA MRŠAVLJENJE!

Krastavac + Kelj + Spanać

Mera: 2 čaše

Dobrobit za organizam

NAZVAN „KRALJICOM POVRĆA“, KELJ JE PRAVI IZVOR FITONUTRIJENATA I VITAMINA A, C I K, KOJI SU ODLIČNI ANTIOKSIDANSI. KELJ SADRŽI VIŠE KALCIJUMA NEGO MLEKO, VIŠE GVOŽĐA NEGO GOVEDINA I DESET PUTA VIŠE VITAMINA C NEGO SPANAĆ. SVO ZELENO POVRĆE EFIKASNO ČISTI DIGESTIVNI TRAKT I KRV. OVAJ ZELENI SOK ĆE VAM DATI MNOGO ENERGIJE, JER TAKOĐE ČISTI VAŠE TELO.

SASTOJCI

- 2 mala cela krastavca
- ½ šolje kelja
- ¼ šolje spanaća
- ¼ šolje peršuna
- ¼ šolje blitve
- ½ kriške limuna

PRIPREMA

1. Isperite kelj, spanać, peršun i blitvu pod hladnom tekućom vodom. Bez uklanjanja malih stabljika, naseckajte svako povrće posebno.
2. Operite krastavce i isecite na kolutove.
3. Uklonite koru i semenke iz limuna. Isecite na četvrtine.
4. Propustite sve sastojke kroz sokovnik. Sipajte u čašu i poslužite sveže.

Varijacija

Najbolje je piti sokove od povrća na sobnoj temperaturi kako bi se sačuvali nutrijenti koji se mogu rastvoriti na nižoj temperaturi.

Špargla + Korijander + Luk

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- 1/3 šolje špargle (oko 3 srednja izdanka)
- 1/2 šolje listova korijandera (oko 5 grančica)
- 1 1/2 kašike seckanog belog luka
- 2 kašike meda
- 1 1/2 šolje destilovane vode (opciono)

PRIPREMA

1. Isperite šparglu pod mlazom hladne vode.
2. Prokuvajte 2 šolje vode i dodajte šparglu. Kuvajte dok ne postane mekanohrskava i jarko zelena. Nemojte kuvati dok ne postane gnjecava ili maslinasto zelene boje. Izvadite šparglu iz vode i dobro osušite. Ostavite sa strane.
3. Isperite korijander pod mlazom hladne vode.
4. Operite luk. Isecite na kockice veličine oko 2,5 cm (1 inč).
5. Stavite šparglu, korijander i luk u sokovnik i dodajte 2 kašike meda. Cedite/blendajte dok ne dobijete gladak sok.
6. Sipajte u čašu i pijte sveže.

Varijacija

Iscedite nekoliko kapi limuna kako biste ublažili jak ukus korijandera. Za dodatnu "oštrinu", dodajte 4 tanke kriške đumbira pre ceđenja.



Dobrobit za organizam

ŠPARGLA JE ALKALNO POVRĆE, ŠTO JE ČINI IDEALNOM ZA SAGOREVANJE MASTI. NISKO JE KALORIČNA, ALI BOGATA PROTEINIMA, FOLNOM KISELINOM, BETA-KAROTENOM I VITAMINOM C. LISTOVI KORIJANDERA SADRŽE BROJNE NUTRIJENTE: VLAKNA, UGLJENE HIDRATE, VITAMIN C I MINERALE KAO ŠTO SU KALCIJUM, GVOŽĐE, NIACIN, KALIJUM, FOSFOR, RIBOFLAVIN, TIAMIN I OKSALNA KISELINA. KORIJANDER PODSTIČE VARENJE, ČISTI ORGANIZAM I JAČA ŽELUDAC. TAKOĐE JE DOBAR DIURETIK (PODSTIČE STVARANJE URINA), ŠTO POMAŽE IZBACIVANJU TOKSINA IZ TELA.

Šargarepa + Potočarka + Spanać

Mera: 2 čaše

Dobrobit za organizam

ŠARGAREPE SU BOGATE POLINEZASIČENIM MASTIMA, ODNOSNO "DOBRIM HOLESTEROLOM". TAKOĐE SU BOGATE VLAKNIMA, ŠTO POMAŽE UBRZAVANJU METABOLIZMA I SPREČAVA ORGANIZAM DA SKLADIŠTI ENERGIJU KAO MAST. POTOČARKA JE ODLIČAN IZVOR KALIJUMA, KOJI DELUJE KAO DIURETIK I POMAŽE IZVLAČENJU VIŠKA TEČNOSTI IZ TELA. POŠTO POTOČARKA SADRŽI VIŠE SUMPORA NEGO GOTOVO BILO KOJE DRUGO POVRĆE, ODLIČNA JE ZA PROČIŠĆAVANJE KRVI, APSORPCIJU PROTEINA, IZGRADNJU ČELIJA I PODSTICANJE ZDRAVE KOŽE I KOSE. KADA SE KONZUMIRA SIROV, SPANAĆ JE ODLIČAN IZVOR FOLATA, MANGANA I VITAMINA A I K. SPANAĆ JE BOGAT VLAKNIMA I IMA MALO MASTI, NATRIJUMA, HOLESTEROLA I PROTEINA.

SASTOJCI

- 2 srednje šargarepe
- 1 šolja potočarke (oko 15 grančica)
- 1/2 šolje listova spanaća
- 1/4 šolje listova korijandera (oko 3 grančice)
- 2 cela paradajza

PRIPREMA

1. Isperite šargarepe pod mlazom hladne vode i isecite na četvrtine.
2. Isperite potočarku, spanać i korijander pod tekućom vodom.
3. Operite paradajz. Ne ljuštite.
4. Blendajte sve sastojke u sokovniku.
5. Sipajte sok u visoku čašu.
6. Najbolje je piti ujutru.

Kupus + Cvekla + krastavac + Sargarepa

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- 2 velika lista kupusa
- 1 mala cvekla
- ½ srednjeg krastavca
- 4 srednje šargarepe

PRIPREMA

1. Temeljno operite sve sastojke.
2. Čvrsto urolajte listove kupusa u "rolnice".
3. Isecite cveklu na kockice.
4. Isecite krastavac na četvrtine.
5. Isecite šargarepe na četiri dela.
6. Propustite sve sastojke kroz sokovnik. Pijte sveže.

**Savet za cedenje**

Kada koristite kupus u receptu, izvući ćete više soka iz kupusa ako ga provučete kroz sokovnik zajedno sa tvrdim namirnicama, poput cvekle.

*Varijacija*

Koristite više krastavca ako želite da povećate količinu soka. Dodavanje vode će postići isti efekat, ali krastavac, koji je bogat vodom, dodaće više nutrijenata nego sama voda.

Dobrobit za organizam

KUPUS JE IZUZETNO BOGAT VITAMINOM K I MANGANOM. ONI KOJI SU NA PROGRAMU MRŠAVLJENJA SA VISOKIM UNOSOM VLAKANA, NISKIM UDELOM MASTI, NISKIM UNOSOM NATRIJUMA I NISKIM UNOSOM PROTEINA NAJVIŠE ĆE IMATI KORISTI OD UKLJUČIVANJA KUPUSA U ISHRANU.

Sokovi od voća i povrća



Pomorandža + Peršun

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- 5 celih pomorandži
- 1/2 šolje peršuna

PRIPREMA

1. Oljuštite pomorandže.
2. Isperite peršun pod mlazom vode. Ostavite ga nekoliko minuta da se prosuši pre seckanja.
3. Propustite pomorandže i peršun kroz sokovnik. Sipajte u ohlađenu čašu i popijte odmah.

Varijacija

Za atraktivnu prezentaciju, prilikom sipanja u čašu napravite dva sloja tako što ćete pomorandžu i peršun cediti odvojeno. Najpre sipajte sok od pomorandže, a zatim polako preko njega sipajte sok od peršuna. Sok od peršuna se neće pomešati sa sokom od pomorandže i zadržaće se iznad njega u čaši. Pre konzumiranja možete promešati sok ako vam se ne dopada ukus čistog peršuna.

Savet za ceđenje

Kada cedite pomorandže, ne zaboravite da uklonite spoljašnju koru, ali ostavite što više belog dela (srži), jer je bogat hranjivim materijama.

Dobrobiti za dobro stanje organizma

BILJE POPUT PERŠUNA SE DOBRO UKLAPA U PROGRAM MRŠAVLJENJA JER POMAŽE VARENJE I APSORPCIJU HRANE, DOK ISTOVREMENO OBEZBEĐUJE NISKOKALORIČNU ISHRANU.

Jabuka + Šargarepa + Celer

Mera: 1 čaša

Dobrobit za organizam

OVAJ RECEPT JE DOBAR ZA ONE KOJI SE TEK UPUŠTAJU U CEĐENJE SOKOVA I JOŠ NISU SPREMNI ZA TAMNE SOKOVE – DOBIJATE SVE PREDNOSTI SVEŽIH I ZDRAVIH SASTOJAKA, A DA SE NE OSEĆATE „PREVIŠE EKSTREMNO“ ZBOG TOGA.

SASTOJCI

- 2 srednje jabuke
- 3 srednje šargarepe
- 4 velike stabljike celera

PRIPREMA

1. Temeljno operite sve sastojke.
2. Uklonite srž iz jabuka, ali ih ne ljuštite. Isecite na kriške/komade.
3. Uklonite zeleni deo sa šargarepe. Isecite na četvrtine.
4. Isecite celer na štapiće dužine oko 5 cm.
5. Sve sastojke propustite kroz sokovnik. Sipajte u čašu i pijte sveže.

Kruška + Celer + Đumbir

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šolje kriški kruške (ili 1 srednji plod)
- ½ šolje seckanog celera (ili 1 velika stabljika)
- kockica korena đumbira od 1 inča (oko 2,5 cm)

PRIPREMA

1. Uverite se da su svi sastojci temeljno oprani pre pripreme, i pripremite ih prema navedenim merama.
2. Sve sastojke propustite kroz sokovnik.



Dobrobiti za dobro stanje organizma

KRUŠKA DELUJE KAO BLAGI LAKSATIV, DOK JE CELER DOBAR PRIRODNI DIURETIK. POVRH TOGA, ĐUMBIR POMAŽE PRAVILNU PROBAVU.

Banana + Jabuka + Gorka dinja

Mera: 1 čaša

Dobrobiti za dobro stanje organizma

GORKA DINJA POMAŽE PROBAVU I DETOKSIKACIJU. TAKOĐE POMAŽE U REGULISANJU ENERGIJE I SKLADIŠTENJA MASTI.

SASTOJCI

- 2/3 šolje isečene banane
- 2/3 šolje isečene sirove gorke dinje
- 2/3 šolje seckane jabuke

PRIPREMA

1. Operite, pa zatim pripremite ili isecite banane, jabuke i gorke dinje prema specifikaciji recepta.
2. Sve sastojke blendajte u sokovniku. Sipajte u čašu i poslužite odmah.

Varijacija

Pokušajte da dodate kašičicu sirćeta u recept kako biste sprečili potamnjanje boje banane i jabuke usled oksidacije. Ako vam je sok i dalje gorak uprkos jabuci u receptu, dodajte jednu ili dve supene kašike prirodnog meda da ga dodatno zasladite.

Super detoks

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- jabuka 1 komad, cela neoguljena (po mogućnosti zelena jabuka)
- kineski kupus 100 g
- limun ½ komada, presečen na pola, sa korom

PRIPREMA

1. Operite, pa pripremite ili iseckajte jabuku, limun i kupus prema specifikaciji recepta.
2. Sve sastojke blendajte u sokovniku.

Za bolji ukus možete dodati sirovi med.



„JABUKA DNEVNO DRŽI LEKARA PODALJE“.
OVO JE ZAISTA TAČNO. MEŠANJE JABUKE,
LIMUNA I KINESKOG KUPUSA U SOKU POMAŽE U
OLAKŠAVANJU OPSTIPACIJE I UBRZAVA PROCES
DETOKSIKACIJE ORGANIZMA.

Čistač creva

Mera: 1 čaša

Dobrobiti za dobro stanje organizma

TOKOM GODINA NA ZIDOVIMA CREVA NAKUPLJAJU SE TONE PRUČAVŠTINE I TOKSIČNIH ELEMENATA. OVE TOKSIČNE ČESTICE SE POSTEPENO AKUMULIRAJU SVE DOK VAS NE RAZBOLE. PROBAJTE OVAJ SOK ZA ČIŠĆENJE CREVA DA IH SE REŠITE. CELER IMA VRLO GRUBA DIJETALNA VLAKNA KOJA, KADA PROĐU KROZ CREVA, MOGU LAKO DA UKLONE LEPLJIVE TOKSINE SA ZIDOVA CREVA. ANANAS I LIMUN SU ODLIČAN PRIRODNI „DETERDŽENT“ KOJI UBRZAVA EFEKAT ČIŠĆENJA.

SASTOJCI

- Grožđe 100 g, celo
- Celer 60 g, isečen na komade
- Ananas ½ komada, oguljen, isečen na kriške
- Limun ½ komada, presečen na pola, sa korom

PRIPREMA

1. Temeljno operite grožđe, celer, ananas i limun.
2. Isecite celer na komade; ogulite i isecite ananas na kriške; presecite limun na pola (ostavite koru, uklonite semenke).
3. Stavite sve sastojke u blender ili sokovnik.
4. Blendajte/cedite dok ne postane glatko; po želji procedite.
5. Sipajte u čašu i popijte odmah.

Uništavač starenja kože

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- ananas 100 g, svež, oljušten i isečen na duže komade
- pomorandža 1 komad, oljuštena, uz zadržavanje bele opne
- paradajz 1 komad, opran i isečen
- celer 10 g, isečen na komade
- limun ½ komada, opran i isečen na kriške
- sirovi med 1 kašičica

PRIPREMA

1. Uverite se da su svi sastojci temeljno oprani pre pripreme, prema navedenim merama.
2. Propustite sve sastojke kroz sokovnik.

Dobrobiti za dobro stanje organizma

STARENJE KOŽE JE NEŠTO ZBOG ČEGA SVI ZAISTA BRINEMO, POSEBNO ŽENE, ALI TOME JEDVA DA MOŽEMO UMAĆI. NARAVNO, POSTOJE BROJNI KOZMETIČKI PROIZVODI KOJI POMAŽU DA SE USPORE EFEKTI STARENJA KOŽE, ALI PRAKTIKOVANJE ZDRAVE ISHRANE I NAVIKE PIJENJA SOKOVA POMAŽE U BORBI PROTIV TOGA. KOMBINACIJA SOKA OD POMORANDŽE, PARADAJZA I ANANASA POMAŽE JER JE OVAJ SOK VEOMA BOGAT I KONCENTRISAN VITAMINOM A, KOJI POMAŽE U UBRZAVANJU METABOLIZMA KOŽE, POVEĆAVA OTPORNOST NA IRITACIJE KOŽE I NAPAD BAKTERIJA, I PRE SVEGA U SPREČAVANJU STARENJA KOŽE.

Vrhunski antioksidans

Mera: 1 čaša

Dobrobiti za dobro stanje organizma

EVO RECEPTA KOJI OBEZBEĐUJE VEOMA BOGATU KOLIČINU ANTIOKSIDANSA, SPREČAVA PREHLADU, PROČIŠĆAVA KRVNE ČELIJE, POBOLJŠAVA CIRKULACIJU, SMANJUJE LHL HOLESTEROL I POMAŽE KOD PROBAVNIH SMETNJI.

SASTOJCI

- beli luk 2 čena, oljuštena
- šargarepa 2 komada, očišćena četkicom i isečena na komade
- cvekla 2 mala komada, očišćena četkicom i presečena na pola
- celer 2 stabljike, očišćene četkicom i isečene na komade
- sirovi med 1 kašičica

PRIPREMA

1. Temeljno operite svo povrće, oljuštite čenove belog luka i isecite na manje komade.
2. Blendajte u sokovniku.
3. Umešajte sirovi med.
4. Sipajte u čašu i poslužite odmah.

Kontrola krvnog pritiska

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- banana – 2 komada, oljuštene i isečene na komade
- dinja (cantaloupe) – 150 g, oljuštena i isečena na kockice
- obrano mleko – 200 ml, izmiksati sa voćem

PRIPREMA

1. Oljuštite bananu.
2. Uklonite koru dinje i isecite je.
3. Najpre sipajte obrano mleko u sokovnik/blender, zatim dodajte bananu i dinju. Dobro izmiksajte dok ne dobijete gladak sok.



Dobrobit za organizam

BANANE SU BOGATE KALIJUMOM, KOJI POMAŽE U ODRŽAVANJU ZDRAVOG NIVOVA KRVNOG PRITISKA. DINJA DOMERA I HIDRATACIJI I OBEZBEĐUJE ESENCIJALNE VITAMINE, DOK OBRANO MLEKO DAJE KALCIJUM I PROTEINE ZA UKUPNU RAVNOTEŽU ORGANIZMA.

Uklanjač bubuljica i akni

Mera: 1 čaša

Dobrobit za organizam

VEĆINA TINEJDŽERA PROLAZI KROZ FAZU KADA BUBULJICE I AKNE POČINJU DA SE POJAVLJUJU. TO JE ZAISTA NEPRIJATNO I IRITANTNO. PONEKAD I VELIKI PRITISAK NA POSLU, KAO I DUGOTRAJNO NESPAVANJE I RAD DO KASNO U NOĆ, MOGU IZAZVATI PROBLEME SA AKNAMA. EVO DOBROG RECEPTA ZA SOK/SMUTI KOJI POMAŽE DA SE SPREČI I UBLAŽI STANJE SA BUBULJICAMA I AKNAMA.

SASTOJCI

- jagode – 100 g, oprane
- limun – 1/2 komada, isečen na kriške i bez semenki
- običan jogurt – 1/2 šolje, za mešanje sa voćem pri ceđenju/miksanju
- sirovi med – 1 kašičica

PRIPREMA

1. Operite svo voće pod mlazom vode.
2. Iscedite/izmiksajte limun i jagode u sokovniku/blenderu, dodajte jogurt i med i dobro izmešajte držeći poklopac zatvoren.

Voćni *smutiji*



Smuti za doručak

Mera: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šolje celih jagoda – opranih
- ½ šolje kolutova banane – oljuštene i isečene
- ¼ šolje kriški zrelog manga
- ½ šolje nemasnog jogurta ili mleka
- Mleveni orašasti plodovi (bilo koji) za posipanje

PRIPREMA

1. Operite sve sastojke pod mlazom vode.
2. Sipajte mleko u sokovnik i izmiksajte jagode, bananu i mango. Dobro promešajte i poslužite.



Dobrobit za organizam

OVAJ SMUTI GASI I ŽEĐ I GLAD, PREPUN JE HRANLJIVIH
MATERIJA I VITAMINA. NAJBOLJE OD SVEGA – ODLIČNOG
JE UKUSA!

Pomorandža + Jabuka + Bobičasto voće

Mera: 1 čaša

Dobrobit za organizam

SA SVOIM BOBIČASTIM VOĆEM I CITRUSIMA,
OVAJ SMUTI JE PRAVA BOMBA VITAMINA C KOJA
ĆE SIGURNO OJAČATI VAŠ IMUNI SISTEM. UZ TO,
KOMBINACIJA JOGURTA I JABUKA UČINIĆE ČUDA ZA
VAŠE TELO.

SASTOJCI

- 2 cele pomorandže
- 1 šolja jabuke (bez semenki i isečene)
- ½ šolje svežih ili zamrznutih jagoda
- ½ šolje svežih ili zamrznutih malina
- ½ šolje nemasnog jogurta ili mleka

PRIPREMA

1. Stavite sve sastojke u sokovnik i blendajte dok ne postane glatko i dobro sjedinjeno.
2. Sipajte u visoku čašu i poslužite.

Varijacija

Dodajte nekoliko listića nane (oko 3
do 5 listova) da dodatno pojačate
ukus bobičastog voća.

ROSMARINO®

www.vitapur.rs