

NUTRi BULLET®

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA & VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

IN 172837 M

delimano®
doporučuje



Užijte si život na MAXIMUM tak,
že získáte MAXIMUM ze svého jídla.



1/112

POVZBUZUJÍCÍ RECEPTY PLNÉ ŽIVIN

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

PŘED PRVNÍM POUŽITÍM SI POZORNĚ PŘEČTĚTE UVEDENÉ POKYNY A USCHOVEJTE JE.

Při zacházení s elektrickými spotřebiči je třeba dodržovat základní bezpečnostní opatření:

- Neponořujte kabel, zástrčku nebo tělo přístroje do vody nebo jiných tekutin, jinak hrozí nebezpečí elektrického šoku.
- Nedoporučujeme používat neoriginální doplňky a příslušenství. To by mohlo způsobit požár, riziko elektrického šoku nebo zranění.
- Po použití vypojte spotřebič z elektrické sítě. Vypojte ho také před jakýmkoliv čištěním nebo údržbou.
- Netahejte za přívodní kabel a nepřekrucujte ho.
- Nenechte kabel viset přes hranu stolu nebo linky.
- Kabel se nesmí dotýkat horkých povrchů včetně sporáku.
- Pravidelně kontrolujte přívodní kabel a zástrčku. Je-li poškozený kabel, je třeba jej nechat opravit v autorizovaném servisu. Při neodborné opravě hrozí velké bezpečnostní riziko. V případě poruchy kontaktujte prodejce.
- Vyhýnejte se kontaktu s pohyblivými částmi přístroje.
- Při krájení a mixování se nedotýkejte rukama ani kuchyňským náčiním pohyblivých čepelí. Hrozí zranění nebo poškození spotřebiče. Náčiní lze použít jen ve chvíli, kdy je přístroj vypnutý.
- Motor přístroje by neměl být v nepřetržitém chodu **déle než 1 minutu**, jinak hrozí poškození přístroje. Pokud motor přestane pracovat, vypojte tělo přístroje ze sítě a nechte ho na hodinu vychladnout. Poté zkuste přístroj znovu zapnout. NUTRIBULLET má vestavěnou tepelnou pojistku, která přístroj vypne ve chvíli, kdy se začne přehřívat.
- Vždy se ujistěte, že je víčko s čepelemi řádně přišroubované k nádobě. Poté můžete nádobu umístit na tělo přístroje a teprve poté lze zahájit mixování.
- Nenechávejte spotřebič zapnutý bez dozoru.
- Pokud přístroj používají děti, je třeba pečlivý dohled dospělého.
- NUTRIBULLET nepoužívejte venku, kde by mohl být vystavený povětrnostním podmínkám jako dešti nebo vlhku.
- Čepele jsou ostré. Manipulujte s nimi opatrně.
- Před každým mixováním se ujistěte, že je těsnicí víčko s čepelemi řádně přišroubované k mixovací nádobě.
- NUTRIBULLET není určený k použití v mikrovlnné troubě. Nedávejte nádoby, tělo přístroje nebo příslušenství NUTRIBULLET do mikrovlnné trouby.
- K přípravě koktejlů nepoužívejte sycené nápoje. Uvolňující se plyny by mohly způsobit tlak, který by rozerval nádobu.
- V žádné z nádob nemixujte horké tekutiny.
- Nepouštějte NUTRIBULLET naprázdno.

UPOZORNĚNÍ!

- POKUD UŽÍVÁTE LÉKY NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, ŘEDĚNÍ KRVE, KREVŇÍ TLAK, SEDATIVA NEBO ANTIDEPRESIVA, KONZULTUJTE KONZUMACI KOKTEJLŮ PODLE NAVRŽENÝCH RECEPTŮ SE SVÝM LÉKAŘEM.
- NÍŽE VYJMENOVANÁ JADÉRKA A PECKY OBSAHUJÍ LÁTKY, KTERÉ V TĚLE UVOLŇUJÍ KYANID. PROTO JE NEPOUŽÍVEJTE ANI PŘI VÝROBĚ SUPERVÝŽIVNÉHO KOKTEJLU:
JADÉRKA JABLEK, PECKY MERUNĚK, TŘEŠNÍ, ŠVESTEK A BROSKVÍ.

BEZPEČNOST PŘI ČIŠTĚNÍ

- ČEPELE NEMYJTE V MYČCE NÁDOBÍ. UMYJTE JE V RUCI POMOCÍ TEPLÉ VODY A SAPONÁTU.
- NÁDOBY NUTRIBULLET SE DAJÍ MÝT V MYČCE NÁDOBÍ V HORNÍ PŘIHRÁDCE PŘI BĚŽNÉM MYCÍM CYKLU. TYTO NÁDOBY BY SE NEMĚLY VYVAŘOVAT V HORKÉ VODĚ, PROTOŽE TA BY MOHLA ZDEFORMOVAT PLAST.
- PŘI ČIŠTĚNÍ ČEPELÍ SE NEPOKOUŠEJTE ODSTRANIT TĚSNICÍ KROUŽEK. UMYJTE JE V RUCI POMOCÍ TEPLÉ VODY A SAPONÁTU. SNAHA O ODSTRANĚNÍ TĚSNICÍHO KROUŽKU BY MOHLA VÉST K TRVALÉMU POŠKOZENÍ ČEPELÍ A PROTĚKÁNÍ TEKUTINY. POKUD SE TĚSŇENÍ UVOLNÍ NEBO POŠKODÍ, KONTAKTUJTE PRODEJCE.

TYTO POKYNY USCHOVEJTE!
POUZE K DOMÁCI MU POUŽITÍ!

ČIŠTĚNÍ NUTRIBULLET

Nikdo nemá rád čištění, ale s NUTRIBULLET to jde snadno a rychle.

UPOZORNĚNÍ:
**PŘED KAŽDÝM ČIŠTĚNÍM NEBO SESTAVOVÁNÍM PŘÍSTROJ
VYPOJTE Z ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

Čištění NUTRIBULLET

Čištění NUTRIBULLET je velmi jednoduché. Stačí jen umístit části přístroje (kromě těla přístroje a víčka s čepelemi) do horní přihrádky myčky nádobí nebo je umýt v teplé vodě se saponátem.

UPOZORNĚNÍ:
**ČEPELE NEUMÝVEJTE V MYČCE NÁDOBÍ. NÁDOBY
NUTRIBULLET SE DAJÍ MÝT V MYČCE NÁDOBÍ V HORNÍ
PŘIHRÁDCE PŘI BĚŽNÉM MYCÍM CYKLU. TYTO NÁDOBY BY SE
NEMĚLY VYVAŘOVAT V HORKÉ VODĚ, PROTOŽE TA BY MOHLA
ZDEFORMOVAT PLAST.**

ČIŠTĚNÍ ZASCHLÉ ŠPÍNY

Pokud vám jídlo zaschne v přístroji, nic se neděje. Stačí jen naplnit nádobu asi do 2/3 teplou vodou se saponátem a nasadit čepel. Poté umístěte nádobu s přišroubovanými čepelemi na tělo přístroje a mixujte asi 20-30 sekund. To uvolní zaschlou špínu. Pak už jen stačí přístroj vypnout, vypojit ze sítě a dočistit ručně.

ČIŠTĚNÍ TĚLA EXTRAKTORU

Tělo přístroje se většinou při používání příliš nezašpiní. Ovšem pokud nejsou čepele s těsněním pevně přišroubovány, může tekutina prosakovat a zašpinit tělo přístroje a tlačítka.

Návod k čištění:

1. Vždy nejprve vypojte tělo přístroje z elektrické sítě!
 2. Tělo přístroje otřete vlhkým hadříkem.
- **NIKDY NEPONORUJTE TĚLO PŘÍSTROJE DO VODY A NEDÁVEJTE HO DO MYČKY NÁDOBÍ.**
 - Při krájení a mixování se rukama ani kuchyňským náčiním nedotýkejte pohyblivých čepelí.

TYTO POKYNY USCHOVEJTE!
POUZE K DOMÁCÍMU POUŽITÍ!

OBSAH

Úvod	9
Jsem zdravý/á?	10
Zpomalení procesu stárnutí	12
Získejte maximum z jídla	14
Význam konzumace jídla s extrahovanými živinami	15
Síla NUTRIBULLET	16
Význam zdraví a vitality	17
Cesta k lepší vitalitě	19
Co všechno dostanete	19
Co je to SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	21
Jak to funguje	22
Extrahování	22
Mletí	23
Technika Shakeru	24
Technika poklepání	25
Cesta k lepší vitalitě a delšímu životu	26
SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	26
Jídlem k celkové pohodě	28
Začínáme	31
Špatná semínka	32
Jak připravit SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	33
Tipy na SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY	34
Fáze 1	35
Fáze 2	37
Fáze 3	39

SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY pro život	43
Jezte rozumně po celý den	44
ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY NUTRIBULLET	45
Pět klíčů k úspěchu	49
Rady a doporučení pro úspěšný program	53
Program	59
1. fáze	61
2. fáze	63
3. fáze	65
Supervýživné koktejly pro 1. fázi	67
Supervýživné koktejly pro 2. fázi	68
Supervýživné koktejly pro 3. fázi	70
Zdravé svačiny	72
Super polévky	77
Wellness wrapy a sendviče	82
Obilninové přílohy	86
Zdravé přílohové saláty	93
Večeře	99
1. fáze - jídelníček	108
2. fáze - jídelníček	109
3. fáze - jídelníček	110

PROČ JSME TAK NEMOCNÍ?




Onemocnění srdce zabije

7,1 milionů

lidí každý rok

V roce 2009 zemřelo

7,9 milionů

lidí na 
rakovinu

do roku 2030
si rakovina vyžádá

11 milionů

životů ročně

v roce 2030 bude

336 milionů lidí 

trpět cukrovkou

2/3 Američanů starších 20 let jsou

OBÉZNÍ

* Data relevantní pro USA.

GRATULUJEME VÁM KE ZMĚNĚ PŘÍSTUPU K ŽIVOTU

Gratuluje vám ke koupi **NUTRIBULLET** - prvního extraktoru na světě!
Máme radost, že jste se vydali na cestu ke zdraví a vitalitě!

Než dočtete tento odstavec, postihne na celém světě 4 lidi infarkt a další 4 mrtvice nebo selhání srdce. Infarkt je největším zabijákem v rozvinutých zemích. Na rakovinu umírá ročně 7,6 milionů lidí. Do roku 2030 se ale toto číslo zřejmě zvýší až na 11 milionů.

171 milionům lidí na celém světě je každoročně diagnostikovaná cukrovka a přes 500 milionů lidí je klinicky obézních. Podle Světové zdravotnické organizace je obezita nejčastější příčina smrti, které lze předejít. Podle vědeckých názorů je obezita také nejzávažnějším zdravotním problémem 21. století.

Proč jsme tak nemocní? Velká většina těchto nemocí a obtíží má souvislost s takzvanou „západní stravou“. Ta se skládá především z předem zpracovaných potravin s vysokým obsahem cukru a soli a trpí nedostatkem ovoce a zeleniny.

Vypadá to, jako bychom zapomněli, co jsme se učili už na základní škole - že jsme tvořeni buňkami a tyto buňky potřebují 3 základní věci k přežití - potravu, vodu a vzduch. A my máme velký vliv na to, jestli jsou naše buňky zdravé nebo ne. Při každém jídle a pití máme na výběr. Pokud si vybereme zpracované potraviny plné tuku a cukru, zvyšujeme tak riziko rakoviny, cukrovky a srdečních onemocnění.

Vy jste si ale naštěstí vybrali **NUTRIBULLET**, a tedy i zdravý životní styl a potraviny plné živin! Rozhodli jste se cítit skvěle! Gratuluje vám k tomuto významnému rozhodnutí. S **NUTRIBULLET** zůstanete vždy na správné cestě k lepšímu zdraví.

Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

JSEM ZDRAVÝ/Á?

Nejlepší způsob, jak posoudit aktuální a budoucí zdraví, je položit si otázky: Jak se právě teď cítím? Je mi dobře? Mám dostatek energie? Připadám si atraktivní? Nemám bolesti? Jsem připravený/á dobýt svět?

Nebo se cítím tlustý/á? Unavený/á a bez energie?

Nastal čas být k sobě upřímný: Dodává mi jídlo sílu a obranu proti nemocím? Nebo mě naopak oslabuje?

JSME TO, CO JÍME! Jací budeme zítra? A co ve 40, 60, 80 letech?

Jak se dnes cítím?

Nové cíle:

Datum: ___ / ___ / ___



NUTRIBULLET není jako ostatní mixéry. Je to extraktor, který dokáže z potravin získat živiny.

ZPOMALENÍ PROCESU STÁRNUTÍ

Každá buňka v našem těle má určitý životní cyklus. Odumřelé buňky jsou neustále nahrazované novými. V následujících 7 letech se vymění všechny buňky ve vašem těle. Tento fascinující proces je ale velmi složitý a také trochu nedokonalý. Nové buňky často obsahují malé chybičky. **PROTO stárneme.** Chybičky v našich buňkách zvyšují množství volných radikálů, které každodenně přijmeme. Kouření, pití alkoholu a konzumace nezdravého jídla urychluje proces stárnutí a nahrává nemocím.

Ovoce, zelenina a další rostlinné potraviny přirozeně obsahují sloučeniny známé jako antioxidanty. Ty neutralizují škodlivé volné radikály a chrání naše buňky před dalším poškozením.

Správný proces zažívání a vstřebávání prospěšných látek zpomaluje stárnutí, takže si můžeme vychutnat každý den naplno.

Díky **NUTRIBULLET** můžeme dopřát každé své buňce to nejlepší - jídlo plné živin, které lze snadno vstřebat. Prospějeme tak sobě a svému zdraví. **NUTRIBULLET** dokáže získat z potravin maximum cenných antioxidantů, omega-3 mastných kyselin prospívajících kloubům a proteinů posilujících svaly. A všechny tyto látky vám zajistí v té nejlépe vstřebatelné formě.

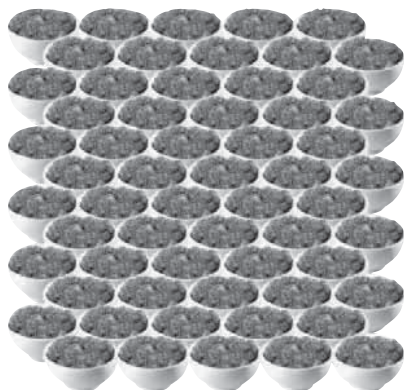
Užijte si život na MAXIMUM tak, že získáte MAXIMUM ze svého jídla.

Co byste radši snědli?



1/8 šálku

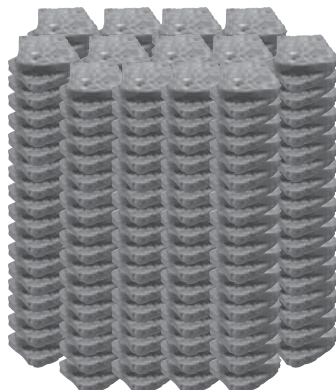
rozmixovaného lněného semínka
v supervýživném koktejlu **nebo**



60

šálků brokolice

nebo



100

plátků celozrného chleba

ZÍSKEJTE MAXIMUM Z JÍDLA

Představte si, že jíte červené hroznové víno. Pár kuliček zbavíte stopek, omyjete je, dáte do pusy a vyplivnete jádérka. Pokud byste stejné hrozny dali do odšťavňovače, zbavili byste je jáderek i slupek. Klasický mixér by zase neuměl jádérka rozmělnit. Věděli jste ale, že přes 100 vědeckých studií prokázalo, že ty neprospěšnější látky se v hroznovém víně nacházejí právě ve stopkách, slupce a jádérkách?

Je to tak! Jedny z nejúčinnějších antioxidantů, které nás chrání proti nemocím, se jmenují polyfenoly. Flavonoidy, fenolové kyseliny a resveratol - tedy ty nejprospěšnější polyfenoly v hroznovém víně - jsou v nejvyšší míře obsažené právě v částech, které běžně končí v odpadkovém koši. Teď ale nastal čas, abyste přestali tyto cenné živiny vyhazovat! **NUTRIBULLET** vám umožní zužitkovat důležité živiny, ke kterým byste se jinak nedostali.

Abychom přijali stejné množství protirakovinných enzymů, jako nalezneme v 1/8 šálku rozmixovaného lněného semínka, museli bychom sníst asi 60 šálků čerstvé brokolice nebo 100 plátků celozrnného chleba. Vy si teď můžete během chvilky připravit úžasný nutriční koktejl, kam kromě lněného semínka přidáte například lesní ovoce.

V extraktoru **NUTRIBULLET** jsou suroviny rozmělněny do skupenství, které je **nejlépe stravitelné a vstřebatelné**.

VÝZNAM KONZUMACE JÍDLA S EXTRAHOVANÝMI ŽIVINAMI

Většina z nás si nedokáže v hektickém denním režimu udělat čas na pomalou konzumaci zdravého jídla. Tento trend zatěžuje naše trávení, které se snaží vypořádat se špatně poživkáním jídlem bez živin. Postupně také oslabují naše enzymy, které spolu s žaludkem zdecimovaným věkem nedokážou zužitkovat živiny ze stravy. A pokud se našemu tělu nedostávají živiny, tak den ode dne slábneme a stáváme se náchylnější k různým (i chronickým) nemocím.

Doplňky stravy mohou tento deficit živin částečně upravit, ale naše tělo není stavěné na dlouhodobé přijímání živin z něčeho jiného než z jídla. Doplnky stravy mohou být tedy do určité míry prospěšné, ale rozhodně nenahrazují pestrou a zdravou stravu. Naše tělo je totiž uzpůsobené k přijímání živin z předem nezpracovaného jídla.

Ne všechno zdravé jídlo ale dokáže náš trávicí systém zpracovat. Často se totiž vůbec nedostane ke všem vitamínům, minerálům a fytonutrientům, které jídlo obsahuje. Naštěstí je tu **NUTRIBULLET**, který dokáže tyto živiny extrahovat. Tento extraktor dokáže rozmělnit ovoce a zeleninu na tu nejlépe vstřebatelnou formu. Přitom zároveň uvolňuje cenné živiny, které by normálně zůstaly v nerozkošaných soustech. Konzumace koktejlů z ovoce, zeleniny, semínek a ořechů zajistí správný přísun a vstřebávání živin, které nás ochrání před nemocemi.

Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

SÍLA NUTRIBULLET

NUTRIBULLET je úplně jiný než ostatní mixéry na trhu. Má 600W motor, nový typ extrakčních čepelí a schopnost dokonale rozmělnit dužinu, slupky, jádérka a stopky. Díky tomu si můžeme připravit koktejl plný živin. Mixování a odšťavňování pomocí jiných přístrojů se nevyrovná **extrakční síle NUTRIBULLET**.

Díky **NUTRIBULLET** zužitkujete spoustu zinku a hořčíku z jáderek melounu, omega-3 mastné kyseliny a enzymy ze zrníček ostružin a cenné antioxidanty z košťálu brokolice. Tyto látky se vstřebají pomocí krevního oběhu. Připravte se na příval živin!



VÝZNAM ZDRAVÍ A VITALITY

Získejte další zdravé roky

„Toho, kdo nejí zdravě, nezachrání ani doktor. Ten, kdo jí zdravě, doktora nepotřebuje.“ - Victor G. Rocine

Konzumace jídla plného extrahovaných živin vám může zajistit roky zdravého a aktivního života navíc. Kdo by to nechtěl? Při dodržování zdravého životního stylu a doplňování důležitých živin můžete očekávat tyto změny:

- vyrovnané vnitřní pH
- krásné vlasy, pokožku a nehty
- snížené riziko chronických nemocí
- lepší náladu
- více energie
- silnější libido a lepší sexuální výkony
- lepší trávení (bez zácpy, nadýmání)
- lepší spánek
- nižší hladinu cholesterolu
- nižší krevní tlak
- nižší hladinu cukru v krvi
- úbytek váhy
- mladší vzhled, jasnou pleť s vyhlazenými vráskami a zvýšenou elasticitou



1 vysoká nádoba



1 speciální extrakční
čepel



1 tělo
extraktoru
s výkonným
motorem



1 čepel na mletí

CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ

Co všechno dostanete:
Sada NUTRIBULLET obsahuje:



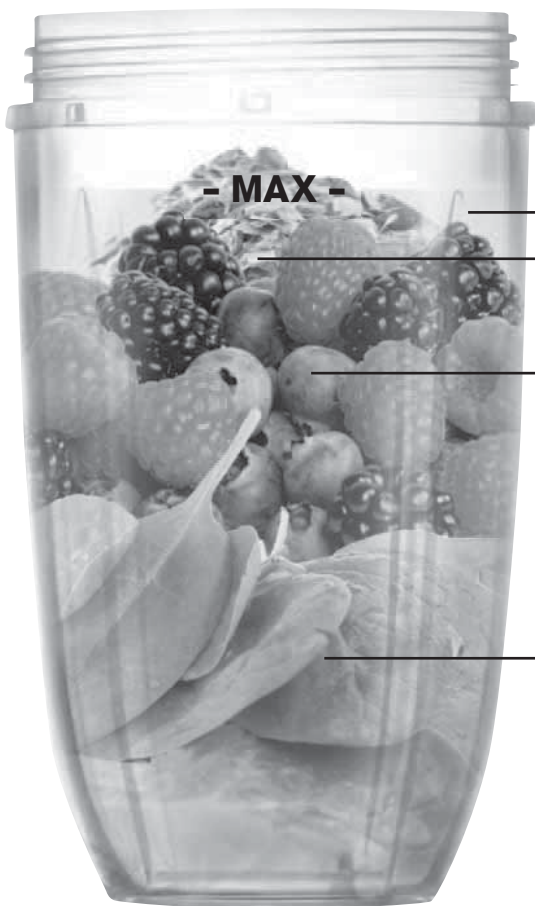
1 menší nádoba
s objímkou
na pití a držadlem



1 menší nádoba
s uchem
a objímkou na pití



2 víčka pro uchování
čerstvého koktejlu



- MAX -

Nalijte vodu ke značce MAX

Přidejte „vzpruhu“ (oříšky či semínka)

50 % ovoce (kolik chcete druhů)

50 % listové zeleniny (2 šálky na 1 porci)

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ

Co je to SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL?

Supervýživný koktejl je plný extrahovaných živin z dobře stravitelného ovoce a zeleniny. Všechny recepty na tento koktejl se řídí základním principem: **50 % listové zeleniny, 50 % ovoce a ¼ semínek nebo ořechů jako vzpruha. Poté přidáte vodu, aby byly suroviny ponořené, nasadíte čepele a mixujete.**

Supervýživný koktejl je ideální snídaně, ale můžete si ho dopřát kdykoliv během dne. Určitě vás překvapí, jak zdraví a plní energie se po tomto přívalu živin budete cítit.

Začněte s jedním Supervýživným koktejlem denně (viz recepty v této příručce). Jakmile pocítíte první výsledky diety založené na nutričně extrahovaném jídle, vyzkoušejte dva Supervýživné koktejly denně. Nespoutaná energie, klidný spánek a psychická pohoda - to vše vás čeká v novém nutričním režimu. Čím více vzpruhy tělu dodáte, tím lépe se budete cítit!

Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

JAK TO FUNGUJE

Extrahování

- 1** Dejte suroviny do vyšší nebo nižší nádoby.



- 2** Přišroubujte víčko s čepelemi.



- 3** Uzavřenou nádobu umístěte na tělo přístroje. Zatlačte, pootočte a zacvakněte.



- 4** Můžete sledovat proces extrakce. Kontrolujte konzistenci koktejlu. Supervýživný koktejl je hotový ve chvíli, kdy je hladký a krémový.



JAK TO FUNGUJE

Mletí

Čepele na mletí slouží k rozemletí suchých surovin na prášek. Ideálně se hodí k namletí ovesných vloček, oříšků a semínek.

- 1** Dejte suroviny do menší nádoby.



- 2** Přišroubujte víčko s čepelemi na mletí.



- 3** Uzavřenou nádobu umístěte na tělo přístroje. Zatlačte, pootočte a zacvakněte.



- 4** Nechte suroviny mlít tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované konzistence.



Technika shakeru

Pokud přeplníte nádobu surovinami, nebo nepoužijete dostatek vody, můžete získat příliš hustou směs. Suroviny v horní části nádoby se pak nedostanou k čepelím ve spodní části nádoby. V tom případě použijte techniku zatřesení.

- 1 Vyjměte nádobu s přišroubovaným víčkem a čepelemi z těla přístroje.
- 2 Nádobou zatřeste jako by to byl koktejlový shaker. Poté ji vraťte a zacvakněte na tělo přístroje.



JAK TO FUNGUJE

Technika poklepání

Pokud se některé suroviny drží u stěn nádoby a řádně se nedostávají k čepelím, použijte techniku poklepání.

- 1 Vyjměte nádobu s přišroubovaným víčkem a čepelí z těla přístroje. Postavte ji na linku a poklepejte na ni. Tak se suroviny dostanou dolů k čepelím.

- 2 Nádobu vraťte a zacvakněte na tělo přístroje. Můžete pokračovat v mixování.



CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ A DELŠÍMU ŽIVOTU

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL: HOTOVO IHNEDE

Příprava této vitamínové bomby trvá jen několik sekund!

Supervýživné koktejly chutnají skvěle, jednoduše se připravují a extraktor se snadno čistí.

Nahrad'te těžká jídla!

Většinu lidí stačí jeden supervýživný koktejl k snídani. Pokud ale ještě dopoledne pocítíte hlad, dejte si klidně menší zdravou svačinku. Může to být třeba müsli tyčinka (bez polevy), vejce na tvrdo nebo jogurt. Více inspirace k vaření a zapojení supervýživného koktejlu do jídelníčku naleznete v ŠESTITÝDENNÍM PLÁNU PROMĚNY dále v této příručce.

Objevte rozdíl!

5-10 porcí extrahovaného čerstvého ovoce nebo zeleniny denně bude mít ÚŽASNÝ vliv na váš vzhled a životní pocit. Nejdříve si všimnete neuvěřitelného přílivu energie! Poté dosáhnete pocitu celkové pohody, což znamená méně bolestí, lepší spánek, silnější imunitní systém a také lepší a vyrovnanou náladu. Tento pocit se může objevit velmi brzy, a pokud si budete i nadále vychutnávat Supervýživné koktejly, může ještě zesílit.

CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ A DELŠÍMU ŽIVOTU

Není nic lepšího než se cítit dobře

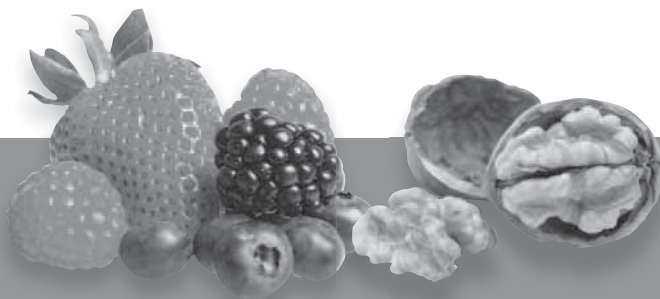
Při dodržování programu supervýživných koktejlů se vám může začít zlepšovat pleť a vy se budete budit dokonale odpočatí. Možná zhubnete několik kilogramů a klesne váš tlak a hladina cholesterolu. Určitě se však budete cítit lépe než dosud. Toto není dietní program, který byste museli protrpět, ale volba nového životního stylu, u kterého už budete chtít zůstat. Supervýživné koktejly se stanou pevnou součástí vašeho jídelníčku. Čím více jich vypijete, tím lépe se budete cítit. A není nic lepšího než se cítit dobře.

Prodlužte svůj život o pár let

Nutričně extrahované jídlo vám může zajistit několik let navíc. Dokáže totiž odvrátit řadu chronických nemocí - např. srdeční onemocnění, rakovinu, cukrovku a problémy s imunitou.

Kdo by chtěl strávit nejlepší léta svého života v ordinaci lékaře, když by si mohl místo toho hrát se svými vnoučaty? Staré rčení říká, že jedno jablko denně je ten nejlepší lékař. Vynásobte to 5x, 7x nebo dokonce 9x a získáte supervýživný koktejl! A s lékaři se můžete rozloučit!





Jídlem k celkové pohodě

TYP JÍDLA	VYCHUTNEJTE SI	VYHNĚTE SE
Mléčné výrobky	Nízkotučné sýry, neslazené jogurty, kozí mléko, nízkotučné podmásli, mandlové mléko.	Taveným sýrům, všem uměle dobarvaným sýrům a zmrzlině.
Vejsce	Vařené ve skořápce nebo bez (maximálně 4 týdne).	Smaženým a nakládaným vejším.
Ryby	Všechny grilované nebo pečené čerstvé ryby s bílým masem, lososa a konzervovaného tuňáka ve vlastní šťávě.	Smaženým rybám, mořským plodům, soleným rybám a konzervovaným rybám v oleji.
Ovoce	Veškeré čerstvé a nepřislažené ovoce, mražené a sušené ovoce.	Kompotovanému nebo mraženému ovoci s přidaným cukrem.
Obilí	Všechny celozrnné produkty.	Všem výrobkům z bílé mouky, bílé rýži, bílým těstovinám, sušenkám a instantním cereáliím.
Maso	Krůtí, kuřecí nebo jehněčí maso bez kůže.	Hovězímu, vepřovému masu, párkům, lančmitu, uzeninám, kachně, huse a vnitřnostem.
Ořechy	Všechny čerstvé ořechy (arašidy maximálně jednou týdně).	Všem soleným, praženým ořechům, a pokud máte alergii, také arašídům.
Oleje (tuky)	Všechny oleje lisované za studena včetně oleje z kukuřice, světlíce, sezamu, lnu, sójových bobů, slunečnice a řepky. Margaríny z olejů lisovaných za studena a majonézu bez vajec.	Všem nasyceným tukům, hydrogenovaným margarínům a rafinovaným olejům.

CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ A DELŠÍMU ŽIVOTU

Úžasné vedlejší účinky

Jakmile zařadíte do svého jídelníčku supervýživné koktejly zjistíte, že už nemáte takovou chuť na sladké, slané a tučné jídlo. Když si vaše tělo uvědomí, jak skvěle se po nutričně extrahovaném jídle cítí, bude mít už automaticky chuť na zdravé jídlo. Je to skvělé! Přinášíme vám tabulku s názvem „Jídlem k celkové pohodě“ a také ukázkový jídelníček pro optimální zdraví a vitalitu.

Jídlem k celkové pohodě

TYP JÍDLA	VYCHUTNEJTE SI	VYHNĚTE SE
Koření	Česnek, cibuli, všechny bylinky, jablečný ocet, sójovou omáčku tamari, pastu miso a mořské řasy.	Černému a bílému pepři, soli a octu (kromě jablečného).
Polévky	Domácí polévky: luštěninové, zeleninové, cibulové a s hnědou rýží. Bio polévky s nízkým obsahem soli.	Polévkám v plechovce se solí, konzervanty a glutamanem sodným.
Výhonky a semínka	Všechny lehce převařené výhonky a syrová semínka.	Všem semínkům v oleji nebo soli.
Sladidla	Malé množství medu, javorového sirupu, stévie nebo melasy.	Bílému i hnědému cukru. Kukuřičnému sirupu a bonbonům.
Zelenina	Veškerou čerstvou či mraženou zeleninu (bez soli a dalších přísad).	Nakládané a mražené zelenině se solí a dalšími přísadami.

Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.



**Před použitím umyjte všechny části
NUTRIBULLET (kromě těla přístroje) v teplé vodě
se saponátem!**

Je to tak snadné! Před použitím rychle opláchněte nádoby a čepele v teplé vodě se saponátem. A potom už můžete začít připravovat svůj první supervýživný koktejl!

Je čas na váš první SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL!



ZAČÍNÁME



KROK 1: DO VYŠŠÍ NÁDOBY DEJTE 50 % LISTOVÉ ZELENINY

2 šálky představují jednu denní porci listové zeleniny, což vám postačí během prvních několika týdnů. Množství odpovídá asi dvěma plným hrstem.

KROK 2: DO VYŠŠÍ NÁDOBY PŘIDEJTE 50 % OVOCE

Jedna porce ovoce představuje asi šálek. Do každého koktejlu doporučujeme dát banán nebo ½ avokáda pro zjemnění koktejlu. Poté přidejte další 3 druhy ovoce (nebo i víc).



KROK 3: PŘIDEJTE VODU

Doporučujeme přidat vodu až ke značce MAX. Pokud máte rádi hustější konzistenci koktejlu, přidejte méně vody. Pokud dáváte přednost řidšímu koktejlu, přidejte víc vody. Nikdy ale nepřekračujte značku MAX.

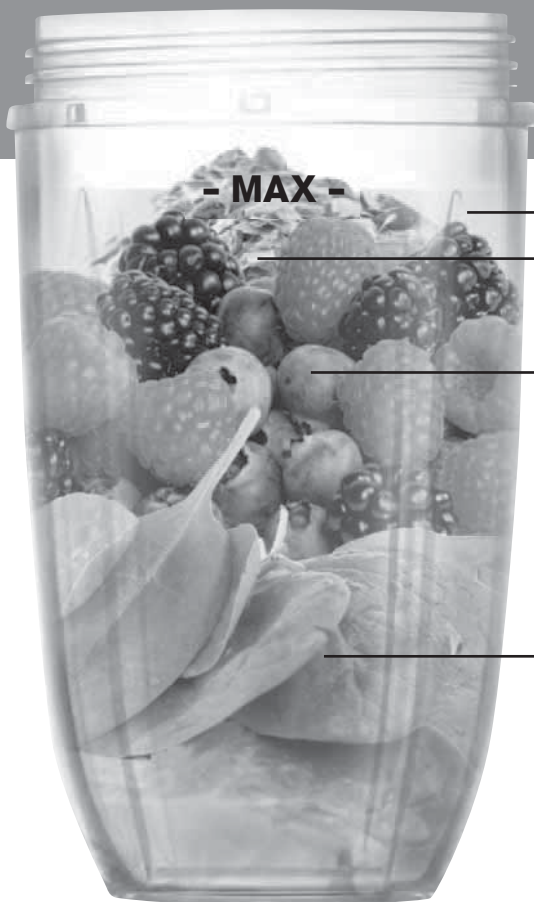
KROK 4: PŘIDEJTE „VZPRUHU“ (volitelné)

Přidejte hrst oříšků, semínek nebo kustovnice čínské. Tak si zajistíte příjem cenných mastných kyselin! Tato „vzpruha“ dodá vašemu koktejlu ještě více živin.



KROK 5: NAŠROBUJTE ČEPELE, ZAPNĚTE A DOBRŮU CHUŤ!

Na nádobu našroubujte víčko s čepelemi a zavřenou nádobu připevněte k tělu přístroje. Zatlačte, pootočte a zacvakněte. Když se nádoba dostane do pozice ON, čepele se roztočí. Mixujte, dokud nedosáhnete velmi hladké krémové konzistence. Připojte rukojeť a dobrou chuť



- MAX -

Nalijteý vodu ke znaãce MAX

Přidejte „vzpruhu“

50 % ovoce (kolik chcete druhů)

50 % listové zeleniny (2 šálky na 1 porci)

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL UPOZORNĚNÍ

ŠPATNÁ SEMÍNKÁ: Nutriční extrakce může být úžasně přínosná, ale ne všechno ovoce a všechny slupky jsou vhodné. Z následujících semínek a pecek se po pozření uvolňuje kyanid. Proto nepoužívejte: jádérka jablek, pecky meruněk, třešní, švestek a broskví.

JAK PŘIPRAVIT SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

VYCHUTNEJTE SI 2 KOKTEJLY DENNĚ!

4 snadné kroky!

1. Do nádoby dejte 50 % listové zeleniny + 50 % ovoce.
2. Dolijte vodu ke značce MAX. (Pokud chcete, přidejte led.)
3. Můžete přidat 1/8 nebo 1/4 oříšků nebo semínek.
4. Našroubujte čepice NUTRIBULLET a mixujte, než bude koktejl hladký.



LISTOVÁ ZELENINA - 50 %

Vyberte si listovou zeleninu z následujícího seznamu a kombinujte! Vysokou nádobu naplňte z 50 % listovou zeleninou. Na jeden koktejl potřebujete cca 2 plné hrsti.

- kadeřavá kapusta
- mangold
- kapusta
- římský salát
- špenát
- mladá kapusta

OVOCE - 50 %

Vyberte si libovolný počet druhů ovoce. To by mělo tvořit 50 % supervýživného koktejlů.

- jablka
- avokádo
- banán
- ostružiny
- borůvky
- meloun
- cantaloupe
- brusinky
- fíky
- bílé hroznové víno
- guave
- cukrový meloun
- kiwi
- mango
- nektarinky
- pomeranče
- papája
- broskve
- hrušky
- ananas
- švestky
- maliny
- červené hroznové víno
- jahody
- meloun

VZPRUHA - 1/4

NÁDOBY Následující suroviny jsou důležitou součástí supervýživného koktejlů. Obsahují vlákninu a řadu cenných živin. Do každého koktejlů můžete přidat 1/8 až 1/4 nádoby.

- Ořechy**
- mandle
- kešu
- vlašské ořechy
- Super vzpruha**
- plody kustovnice čínské (goji)
- plody acai
- Semínka**
- semínko chia (šalvěj hispánská)
- lněné semínko
- konopné semínko
- dýňové semínko
- sezamové semínko
- slunečnicové semínko

TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

Pokud jste dosud nebyli zvyklí konzumovat hodně ovoce a zeleniny, začínejte pozvolna. Vezměte hrst listové zeleniny a přidejte stejné množství ovoce. Začněte s jedním supervýživným koktejlem denně. Možná se budete zpočátku trochu nadýmat, ale po pár dnech si vaše tělo zvykne na vyšší příjem vlákniny. Nebojte se, přejde to!

Pokud chcete dosáhnout nejlepších možných výsledků, začněte se supervýživným koktejlem místo snídaně. Postupně přidejte ještě jeden koktejl odpoledne. Supervýživný koktejl se výborně hodí místo dezertu. Uspokojí vaši touhu po sladkém a navíc vám dodá živiny.

Poznámka: Pokud užíváte léky, především na snížení hladiny cholesterolu, krevního tlaku, na ředění krve, sedativa nebo antidepresiva, prosím konzultujte konzumaci supervýživných koktejlů se svým lékařem.

UPOZORNĚNÍ:

POKUD UŽÍVÁTE LÉKY, PŘEDEVŠÍM NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, KREVNÍHO TLAKU, NA ŘEDĚNÍ KRVE, SEDATIVA NEBO ANTIDEPRESIVA, PROŠÍM KONZULTUJTE KONZUMACI SUPERVÝŽIVNÝCH KOKTEJLŮ SE SVÝM LÉKAŘEM.

TENTO PROGRAM NEMÁ NAHRAZOVAT LÉKAŘSKOU PÉČI. POKUD JSTE NEMOCNÍ NEBO MÁTE PODEZŘENÍ NA URČITOU NEMOC, MĚLI BYSTE NAVŠTÍVIT LÉKAŘE. POKUD BERETE LÉKY NA PŘEDPIS, NEMĚLI BYSTE VÝRAZNĚ MĚNIT JÍDELNÍČEK BEZ PŘEDCHOZÍ KONZULTACE S LÉKAŘEM. JAKÁKOLIV ZMĚNA JÍDELNÍČKU TOTIŽ MŮŽE OVLIVNIT METABOLISMUS A ÚČINKY LÉKŮ.



FÁZE 1

Zpočátku používejte jemné druhy listové zeleniny jako špenát, polníček, mladou kapustu apod. Ovoce totiž dokáže výborně zamaskovat její chuť a vytvoří lahodný a osvěžující nápoj. Experimentujte s množstvím přidané vody, abyste dosáhli ideální konzistence. Čím víc vody použijete, tím řidší koktejl bude. A naopak. Nikdy ale nepřekračujte značku MAX. Odolejte pokušení přidat jakoukoli předem zpracovanou surovinu jako např. ovocný džus. Nejlepších výsledků totiž dosáhnete jen s čerstvými a nezpracovanými surovinami.

Uvedené recepty jsou vhodné pro ty, kdo se supervýživnými koktejly začínají. Recepty ale můžete obměňovat podle své fantazie a o ty nejlepší výtvoř se s námi můžete podělit.

Koktejl na vyplavení toxinů

Vyplavte toxiny pomocí lahodného ovocného koktejlu.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 hruška bez jádřince
- 1 banán
- 1 jablko bez jádřince
- 1 šálek ananasu
- voda



Příliv vitality

Předejděte rakovině, srdečním onemocněním a virům díky tomuto chutnému koktejlu plnému flavonoidů.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 šálek borůvek
- 1 banán
- 1 hrst jahod
- voda

Koktejl na posílení imunity

Zůstaňte zdraví i během chřipkové sezóny díky lahodnému elixíru plnému antioxidantů.

- 1-2 hrsti opláchnuté mladé kapusty
- 1 banán
- 1 oloupaný pomeranč
- 1 šálek ananasu
- 1 hrst borůvek
- voda

POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

Lahodné ráno

Začněte svůj den s nespoutanou energií plnou chuti.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 avokádo
- 1 šálek jahod
- 1 šálek manga
- ¼ šálku plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

Ořechový nektar

Odvažte se s lahodným koktejlem plným cenných vitamínů.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 banán
- 1 šálek jahod
- 1 šálek cukrového melounu
- 1/8 šálku vlašských ořechů
- voda

Tropická vzpruha

Nastartujte svůj imunitní systém tímto nápojem plným vitamínu C.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 avokádo
- šťáva z ½ citronu
- 1 šálek manga
- 1 šálek papáji
- ¼ šálku dýňových semínek
- voda

Proteinová bomba

Lahodný koktejl plný bílkovin vám dodá energii na několik hodin.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 avokádo
- 1 šálek malin
- 1 pomeranč
- 1 šálek manga
- 1/8 šálku oříšků kešu
- voda

Broskvový koktejl

Skvělé spojení zdravých tuků a chuti.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 banán
- 1 broskev
- 1 šálek cukrového melounu
- 1 šálek ostružin
- voda



POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.



FÁZE 2

Postupně jste zařadili supervýživné koktejly do svého jídelníčku a stali se experty na nutričně extrahované potraviny. Teď nastal čas, abyste vyzkoušeli další suroviny a nové vitamíny a minerály. Snažte se neupadnout do stereotypu ohledně používaných ingrediencí. Čím víc různých druhů ovoce, zeleniny a semínek budete používat, tím víc živin získáte.

Některá listová zelenina používaná v receptech z fáze 2 má výraznější chuť než zelenina z fáze 1. Možná budete chtít vyvážit chuť např. římského nebo hlávkového salátu sladším ovocem a oříšky. Ideální jsou mandle, kešu nebo vlašské ořechy, které navíc dodají vašemu koktejlu cenné bílkoviny. Nebojte se experimentovat a vaše nejosvědčenější recepty nám můžete poslat.

V tuto chvíli můžete zařadit 2. supervýživný koktejl do svého denního jídelníčku. Supervýživný koktejl je výbornou odpolední svačinkou nebo lehkou večeří. Čím víc nutričních koktejlů zařadíte do své stravy, tím lépe se budete cítit. Vychutnáte si klidnější spánek, přívaly energie a méně bolesti. Zde jsou tipy na 2. denní supervýživné koktejly:

Elixír energie

Dodejte švih svému kroku s tímto elixírem energie. Je to perfektní odpolední vzpruha.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 banán
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 hruška bez jádřince
- 1/8 šálku vlašských ořechů
- voda

Pramen mládí

Omládněte a tuto změnu si pořádně vychutnejte.

- 2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 banán
- 1 šálek jahod
- 1/8 šálku mandlí
- 1 lžička prášku maca
- voda

POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

Elixír dlouhověkosti

Dejte sbohem stárnutí s tímto lehkým a rychlým koktejlem.

- 2 hrsti římského salátu
- 1 avokádo
- 1 okurka
- 1 šálek melounu cantaloupe
- ¼ šálku oříšků kešu
- snítka máty
- voda

Probuzení s goji

Dobijte se chuťovou a vitamínovou bombou.

- 2 šálky hlávkového salátu
- 1 šálek cukrového melounu
- 1 šálek melounu cantaloupe
- 1 šálek melounu
- 1 banán
- 1/8 kustovnice čínské (goji)
- voda

Přírodní bonbon

Navod'te si hormonální rovnováhu s touto lahodnou kúrou.

- 2 šálky hlávkového salátu
- 1 hruška bez jádřince
- 1 jablko bez jádřince
- 1 šálek borůvek
- 1 banán
- 1 lžička prášku maca
- voda

Antioxidantová směs

Zažeňte volné radikály a produkte si život.

- 2 hrsti hlávkového salátu
- 1 banán
- 1 pomeranč
- 1 šálek ananasu
- 1 šálek manga
- ¼ šálku mandlí
- voda



POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.



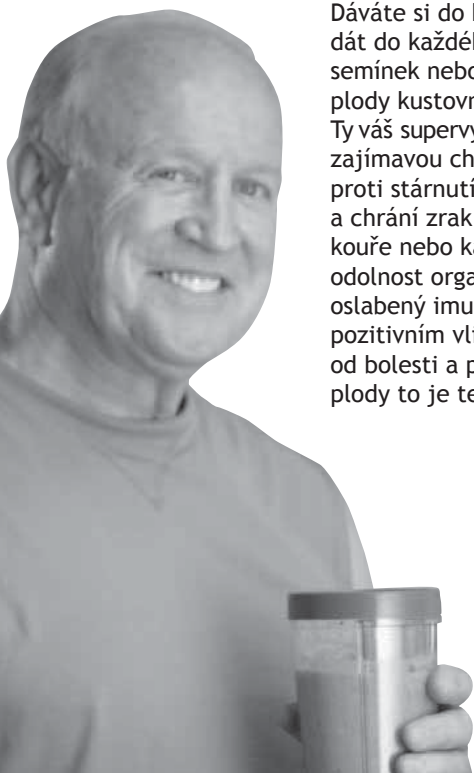
FÁZE 3

Jak se cítíte? Podělte se s námi o své výsledky a nejoblíbenější recepty na supervýživné koktejly na webových stránkách.

Gratuluje, dostali jste se až do fáze 3. Jste připraveni na další dávku receptů plných ovoce a zeleniny? Samozřejmě, že jste!

U nás ve světě supervýživných koktejlů se říká: „Čím víc hořké, tím lepší!“ Hořká listová zelenina jako kapusta nebo mangold obsahují obrovské množství vápníku a hořčičku - minerály, které jsou nezbytné pro zdravé kosti. Tmavé a hořké druhy listové zeleniny jsou plné antioxidantů, které zabráňují vzniku rakoviny - beta karotenu, vitamínu E a manganu. Tato zelenina se používá také v čínské medicíně k detoxikaci jater a celého organismu.

Dáváte si do koktejlu „vzpruhu“? Ve fázi 3 byste ji měli dát do každého supervýživného koktejlu. Kromě různých semínek nebo oříšků můžete použít i exotické suroviny jako plody kustovnice čínské (goji), prášek maca nebo plody acaí. Ty váš supervýživný koktejl doslova nakopnou. Plody goji mají zajímavou chuť a obsahují hodně vitamínu A, který funguje proti stárnutí a srdečním onemocněním, podporuje imunitu a chrání zrak. Prášek maca dodá koktejlu lehkou příchut' kouře nebo kávy. Je to výborný adaptogen, který zvyšuje odolnost organismu vůči vnějším toxinům. Také posiluje oslabený imunitní systém. Plody acaí jsou známé svým pozitivním vlivem na obranyschopnost a spánek. Ulevují od bolesti a přispívají k zářivé pleti a vlasům. Na tak malé plody to je tedy výkon!



TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

Dobíječ energie

Začněte svůj den s přílivem vápníku a hořčíku. Žádný doplněk stravy nechutná tak dobře jako tento koktejl!

- 1-2 hrsti opláchnuté kapusty
- 1 broskev bez pecky
- 1 banán
- 1 hrst jahod
- 1/8 šálku lněného semínka
- 1/8 šálku plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

Elixír zdravého trávení


Tento ananasový koktejl je plný cenných enzymů, které zajistí hladký chod vašeho trávicího systému.

- 1-2 hrsti opláchnutého mangoldu
- 1 banán
- 1 šálek ananasu
- 1 jablko
- 1 šálek borůvek
- ¼ šálku namočených plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

Koktejl pro zdravá játra a střeva

Detoxikujte organismus a ještě si pochutnejte!

- 1-2 hrsti opláchnuté mladé kapusty
- 1 banán
- 1 šálek ananasu
- 1 šálek červeného hroznového vína
- ¼ šálku konopného semínka
- voda



POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.



Banánovo-lesní koktejl

Získejte rychle energii a vitalitu s tímto lahodným koktejlem!

- 2 hrsti kapusty
- 1 banán
- 2 fíky
- 1 jablko bez jádřince
- 1 hrst borůvek
- 1/8 šálku vlašských ořechů
- 1/4 šálku plodů acai
- voda

Kapustovo-avokádový koktejl

Rozviňte své libido s tímto úžasným koktejlem!

- 2 hrsti kapusty
- 1 avokádo
- 1 šálek melounu
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 lžička prášku maca
- 1/4 šálku jahod
- voda

Melounová bomba

Dopřejte si vlákninu a odplavte kilogramy s tímto melounovým potěšením!

- 2 hrsti kapusty
- 1 banán
- 1 šálek bílého hroznového vína
- 1 šálek melounu cantaloupe
- 1 hrst jahod
- 1/8 šálku oříšků kešu
- voda



POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

Dobíječ energie

Nastartujete své tělo s tímto chutným a výživným koktejlem.

- 2 hrsti mangoldu
- 1 banán
- 1 nektarinka bez pecky
- 1 šálek borůvek
- ¼ šálku plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

Mangoldový mix

Dopřejte si lahodnou a výživnou směs.

- 2 hrsti mangoldu
- 1 banán
- 1 švestka bez pecky
- 1 šálek zeleného hroznového vína
- 1/8 šálku dýňových semínek
- voda

Bojovník s volnými radikály

Rozlučte se s volnými radikály pomocí úžasného koktejlu.

- 2 hrsti mangoldu
- 1 avokádo
- 1 šálek melounu
- 1 šálek ostružin
- 1 fík
- ½ šálku borůvek
- 1/8 šálku lněného semínka
- voda



POZNÁMKA: Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO ŽIVOT

V tuto chvíli jste už určitě pocítli úžasné pozitivní účinky nutričně extrahovaného jídla. Do svých koktejlů si ale i nadále přidávejte co nejvíc ovoce a zeleniny. Dopoledne si dejte velký koktejl a jako večerní svačinku si dopřejte menší supervýživný koktejl. Čím víc živin tak získáte, tím lépe se budete cítit!



Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

JEZTE ROZUMNĚ PO CELÝ DEN

Nejlepších výsledků se supervýživnými koktejly dosáhnete, když budete jíst celý den rozumně. To bude ještě jednodušší, až si vaše tělo zvykne na zvýšený přísun živin v supervýživných koktejlech jednou nebo dvakrát denně. Zjistíte, že vaše tělo už netouží po sladkém, tučném a přesoleném jídle. Podívejte se do tabulky na straně 54, kde najdete seznam potravin vhodných při novém stravovacím režimu. Na následujících stránkách pak naleznete **ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY NUTRIBULLET**.

Vychutnejte všechna pozitiva, která extraktor **NUTRIBULLET** nabízí. Na zdraví!



ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY NUTRIBULLET

Není nic lepšího než se cítit dobře



TENTO ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY je určen pro všechny, kteří si přejí výrazně zlepšit své zdraví a život.

Na následujících stranách naleznete jídelníčky, recepty, rady a doporučení, které vám pomůžou zlepšit zdraví a nabýt zpět ztracenou vitalitu.

Ti, kteří tento plán vyzkoušeli, již po několika týdnech získali více energie, zhubli a nyní vypadají a cítí se lépe. Jste připraveni začít?

Otočte stránku a dozvíte se více!

VAROVÁNÍ!

POKUD UŽÍVÁTE JAKÉKOLI LÉKY, PŘEDEVŠÍM LÉKY NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, NA SNÍŽENÍ KREVNIHO TLAKU, NA ŘEDĚNÍ KRVE, SEDATIVA ČI ANTIDEPRESIVA, PROSÍM KONZULTUJTE KONZUMACI SUPERVÝŽIVNÝCH KOKTEJLŮ SE SVÝM LÉKAŘEM.

TENTO PROGRAM NEMÁ NAHRAZOVAT LÉKAŘSKOU PÉČI. POKUD JSTE NEMOCNÍ NEBO MÁTE PODEZŘENÍ NA URČITOU NEMOC, MĚLI BYSTE NAVŠTÍVIT LÉKAŘE. POKUD UŽÍVÁTE LÉKY NA PŘEDPIS, NEMĚLI BYSTE VÝRAZNĚ MĚNIT SVŮJ JÍDELNÍČEK BEZ PŘEDCHOZÍ KONZULTACE S LÉKAŘEM. JAKÁKOLIV ZMĚNA JÍDELNÍČKU TOTIŽ MŮŽE OVLIVNIT METABOLISMUS DANÉHO LÉKU NA PŘEDPIS.

Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY NUTRIBULLET

Není nic lepšího než se cítit dobře

V průběhu následujících šesti týdnů výrazně zlepšíte to, jak se cítíte a jak vypadáte, pouze díky jedné jednoduché změně – zařazení JÍDLA S EXTRAHOVANÝMI ŽIVINAMI do svého jídelníčku. Náš snadný **ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY** vám poskytne vše potřebné pro to, aby vaše tělo získalo zpět ztracenou vitalitu. Program je rozdělen do tří dvoutýdenních etap, v jejichž průběhu budete do svého jídelníčku postupně zařazovat stále více čerstvých a nezpracovaných potravin.

Každá etapa programu využívá jako základ supervýživný koktejl – vysoce výživný a chutný koktejl, který se snadno připravuje a ještě snadněji konzumuje. Naplníte extraktor ovocem, zeleninou a dalšími dobrotami a za několik sekund můžete svému tělu dopřát optimální výživu. V průběhu programu budete postupně zvyšovat počet a výživovou hustotu koktejlů.

Supervýživné koktejly se snadno připravují a přenáší a díky tomu je ještě snadnější **DODRŽOVAT ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY**. Několikrát denně si dopřejete tyto vysoce výživné nápoje, aniž byste museli cokoli vařit a zašpinili hrnce a pánve. Čištění extraktoru je hračka a nevěřili byste, jak snadno si můžete vzít svůj koktejl s sebou na cesty. Pracujete v kanceláři? Pracujete venku? To není žádný problém. Stačí na koktejl našroubovat cestovní víčko a můžete vyrazit.



Bojíte se, že vás supervýživné koktejly nezasytí? Bez obav! Během **ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY** nebudete mít nikdy hlad, protože kromě supervýživných koktejlů budete dále konzumovat chutné svačinky, lahodné polévky, šťavnaté saláty a vydatné večeře. Řiďte se následujícími pěti klíči k úspěchu a brzy poznáte, že „nejdůležitější je, abyste se cítili dobře!“

PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU

1 EXTRAHUJTE
živiny!

2 Konzumujte
ZDRAVÉ JÍDLO!

3 KOMBINUJTE
jídlo vhodně

4 Vždy minimálně
POLOVINA
ŽIVÝCH
POTRAVIN

5 Dopřejte si
zdravou
odměnu



PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU

Abyste zvýšili kvalitu svého života, je třeba naplno využít všechny živiny obsažené v potravinách. Když se budete řídit následujícími pěti radami, brzy dosáhnete optimálního zdraví prostřednictvím tří fází **ŠESTITÝDENNÍHO PROGRAMU PROMĚNY**.

1 Extrahujte živiny!

Jsmo to, co jíme? Ne tak úplně. Jsmo to, co vstřebáme, a naše těla často nedokážou vstřebat základní nepostradatelné živiny.

V dnešním uspěchaném životním stylu si málokdy najdeme čas, abychom jedli zdravě, a jen málo z nás žvýká potraviny tak, jak to doporučují lékaři. Vlivem těchto návyků je pro naše těla čím dál těžší trávit a vstřebávat to, co jíme. Vyčerpané trávicí enzymy spolu se žaludečními kyselinami, které s věkem slábnou, nedokážou rozložit jídlo tak, abychom měli přístup k obsaženým živinám a mohli je využít. Jinými slovy většinu živin v naší potravě tělo vůbec nevstřebává.

Podle statistik s každými dalšími 10 lety věku vstřebáváme o 10 % méně živin. Když nám je 50 let, tak vstřebáváme pouze 50 % všech živin, které konzumujeme. A s každým rokem se toto procento snižuje.

Pokud se našemu tělu dlouhodobě nedostávají potřebné živiny, naše vitalita klesá a stáváme se náchylnějšími k různým nemocím a chronickým potížím.

NUTRIBULLET naštěstí dokáže rozložit jídlo na snadno vstřebatelné složky. Tento proces se nazývá EXTRAKCE ŽIVIN. Když konzumujete jídlo s extrahovanými živinami, tak je dokázáno, že tělo vstřebá až 90 % obsažených živin. Tímto způsobem **NUTRIBULLET** proměňuje běžné potraviny ve vysoce výživné potraviny.



2 Konzumujte zdravé jídlo!

Podle slovníku je jídlo jakákoli látka, která umožňuje jedinci žít a růst, a tedy ho vyživuje. Na základě této definice ale naprostou většinu naší dnešní stravy nemůžeme považovat za jídlo.

Náš typický jídelníček se totiž skládá především z předem zpracovaných potravin. Ty obsahují mnoho přidaných ingrediencí, například soli, cukru, kukuřičného sirupu, chemických konzervantů a ztužených tuků, které nemají pro tělo žádnou výživovou hodnotu. Ve skutečnosti mnoho těchto ingrediencí škodí našemu tělu i zdraví. Všechny hotové pokrmy jsou předem zpracované, takže pokud jste si jídlo nepřipravili sami, tak ho pravděpodobně v rámci tohoto programu nebudete moci konzumovat.

Zdravé jídlo znamená nezpracované jídlo. Toto jídlo neobsahuje ingredience, které ani nedokážete vyslovit, nebo látky, které neznali ani vaši prarodiče. Neprodává se v krabičce, tubě ani misce do mikrovlnky. Není uměle dochucované ani neplave v nezdravé omáčce.

Zdravé jídlo je jídlo ve své původní podobě. Jsou to celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina, luštěniny a maso. Zdravé jídlo má vysoký obsah antioxidantů, vitamínů, minerálů a fytochemických látek, které chrání naše tělo před volnými radikály a onemocněními.

Na těchto potravinách je založen náš šestitýdenní plán proměny.

Připadá vám to složité? Není se čeho bát. Recepty podle **ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY** připravíte rychle a snadno a určitě vám zachutnají! Dodržujte náš jídelníček po dobu šesti týdnů a sami uvidíte, jak konzumace zdravých potravin zlepší vaši náladu, zvýší hladinu energie a zkvalitní váš život!



PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU

③ Kombinujte jídlo vhodně

Většina z nás vyrůstala v domnění, že zdravý pokrm se skládá z jedné porce bílkovin, jedné porce sacharidů a jedné či dvou porcí zeleniny. Studie však dokazují, že bílkoviny a sacharidy se štěpí odlišnými enzymy a pokud tyto enzymy vstoupí do vaší trávicí soustavy zároveň, vyruší se jejich účinky. Tím se zpomalí proces trávení a tělo je pak unavené, zpomalené, nateklé a nafouknuté. Kdo by se chtěl takto cítit?

Základem je tedy nejíst bílkoviny a sacharidy zároveň. Vychutnejte si pokrmy složené ze sacharidů a zeleniny nebo bílkovin a zeleniny. Abychom vám to usnadnili, v rámci našeho plánu se oběd skládá ze sacharidů a salátu a večeře z proteinů a salátu. Kombinujte salátovou zeleninu s celozrnnými obilovinami či škrobovou zeleninou během dne a jezte salátovou zeleninu s čistými proteiny večer. Brzy si povšimnete rozdílu a budete se cítit mnohem lépe.

Zde uvádíme seznam povolených škrobů, salátové zeleniny (s nízkým obsahem škrobu) a čistých proteinů, které vás budou v programu provázet:

SALÁTOVÁ ZELENINA S NÍZKÝM OBSAHEM ŠKROBU

Všechna listová zelenina, artyčok, chřest, brokolice, růžičková kapusta, kapusta, mrkev, květák, celer, okurka, lilek, pórek, houby, cibule, papriky, ředkvičky, dýně, rajče, cuketa

SACHARIDY

Celozrnné obiloviny:

celozrnná pšenice, celozrnná rýže, ječmen, quinoa, oves, špalda, bulgur, popcorn, jáhly

Škrobová zelenina:

řepa, brambory, sladké brambory, kukuřice, fazole, tykev, pastinák, hrášek

ČISTÉ PROTEINY

Drůbež:

kuřecí prsa, krutí prsa

Řyby:

losos, platýs, tlamoun, pstruh

Červené maso:

libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa



4 Vždy minimálně POLOVINA ŽIVÝCH POTRAVIN

Nejméně polovina každého pokrmu během tohoto plánu proměny by se měla skládat z čerstvého ovoce či zeleniny. Důvod je následující:

Když do těla vstoupí cizí látka, imunitní systém vyšle krví bílé krvinky, které mají tyto „vetřelce“ napadnout. Z tohoto důvodu vznikne zánět, protože bílé krvinky se snaží ochránit cenné tkáně. I když tato reakce tělo ve své podstatě chrání, chronický (dlouhodobý) zánět je jednou z hlavních příčin zhoršení zdravotního stavu a hraje klíčovou roli při rozvoji mnoha chorob, jako jsou Alzheimerova choroba, artróza, rakovina, srdeční příhoda, lupus, lupénka nebo cévní mozková příhoda.

Dvě studie se v roce 2005 zabývaly účinky konzumace živé vegetariánské stravy na lidský organismus. První ze studií byla otištěna v časopise interní medicíny a dospěla k závěru, že jedinci, kteří konzumují živou vegetariánskou stravu, mají v těle mnohem méně zánětů než kontrolní skupina, která jedla typickou moderní stravu skládající se z vařeného masa, zpracovaných sacharidů a živočišných tuků. Druhá studie, jež byla publikována ve výživovém časopise, zjistila, že ti, kteří konzumují převážně živou vegetariánskou stravu, mají výrazně nižší hladinu cholesterolu LDL. Tento cholesterol se ukládá ve stěnách tepen a způsobuje záněty, které vedou k srdečním chorobám.

ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY doporučuje, aby nejméně 50 % z každého pokrmu tvořila syrová zelenina. Tím se zmírní stres, odstraní pocit vyčerpání a sníží riziko nahromadění zánětů. Celé tělo si skutečně oddychne.

5 Dopřejte si zdravou odměnu

Sedmý den Bůh řekl: „Budiž čokoláda“!
Na konci každého týdne se odměňte božskou chutí tmavé čokolády plné antioxidantů.
A byla čokoláda. A chutnala skvěle.

TMAVÁ ČOKOLÁDA

Doporučené čokolády:
kvalitní tmavé čokolády
s obsahem kakaa
od 80 do 90 %.

RADY A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÝ PROGRAM

- 1 Bud'te připraveni
- 2 Odpusťte si přehřesek
- 3 Bud'te flexibilní
- 4 Pijte vodu, přírodně ochucenou vodu a bylinkové čaje
- 5 Zapisujte si
- 6 Uklízejte skříně i své tělo
- 7 Chuť na svačinu
- 8 Nenakupujte hladoví
- 9 Najezte se před večírkem



Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

Dobře víme, že není snadné změnit své návyky a životní styl, ale s **ŠESTITÝDENNÍM PLÁNEM PROMĚNY** budete brzy vypadat úžasně a cítit se skvěle, takže budou všechny změny určitě stát zato! A nejdůležitější přeci je, abyste se cítili dobře!

Určitě si brzy uvědomíte, že čím více budete tento plán dodržovat, tím více ho budete **CHTÍT** dodržovat a budete pokračovat na své cestě za optimálním zdravím.

Nelze však zastírat, že vždy existuje nějaké pokušení a naše uspěchané životy často příliš nepřejí zdravému životnímu stylu. Následující rady a doporučení vám pomůžou k tomu, aby tento plán probíhal co nejlaději.

1 Bud'te připraveni

Dobře připraveným plánem se lépe řídí. Většina tohoto programu je založena na doma připravených pokrmech a svačinách. Čím více těchto pokrmů máte během týdne k dispozici, tím snadnější pro vás bude dodržovat plán. Když je čas svačiny či oběda, víte **PŘESNĚ**, co budete jíst. Tak je daleko méně pravděpodobné, že vás zláká něco, co se do programu nehodí. Dobrý nápad je strávit jedno víkendové dopoledne plánováním pokrmů a svačin na nadcházející týden a nakoupit a připravit si vše s předstihem. Zmrzte si jakékoli pokrmy, které budete následující týden jíst, a pokud pracujete mimo domov, noste si pokrmy s sebou do práce. **Půl dne plánování vám zajistí týden plný vynikajících a zdravých pokrmů.** A navíc neuvěříte, kolik času a peněz ušetříte, když si budete sami vařit.



RADY A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÝ PROGRAM

2 Odpusťte si prohřešek

I přes nejlepší snahy nikdo není dokonalý. Pokud náhodou sníte koláček na oslavě narozenin nebo si dáte sáček brambůrek jako nouzovou svačinu, nevzdávejte se plánu. Odpusťte si a pokračujte s programem tak, jako byste tento prohřešek nikdy neudělali.



3 Bud'te flexibilní

Neodpírejte tělu jeho potřeby. Tento plán je speciálně navržený tak, aby splňoval či překračoval doporučený přísun živin. Každý člověk je ale jiný. Pokud jste hladoví nebo naopak plní, upravte si plán přiměřeně podle svých potřeb. Dávejte si však pozor na to, aby jakékoli dodatečné porce odpovídaly základním principům plánu uvedeným v sekci PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU.

4 Pijte vodu, přírodně ochucenou a bylinkové čaje

I když velká část stravy v tomto plánu je tekutá, nepamínejte na to, že je třeba pít **dostatečné množství vody**. Když budete správně doplňovat pitný režim, váš žaludek bude vědět, že jste spokojení. Také se budete lépe soustředit, mít plno energii a snadněji dosáhnete svých cílů. Pokud dáváte přednost ochuceným nápojům, ochuťte vodu mátou, okurkou, citronem či limetkou. Také si můžete dopřávat bylinkové čaje a zelené čaje bez kofeinu.

Pokud pijete hodně kávy, omezte její konzumaci na jeden šálek denně. Nahrad'te mléko a smetanu mandlovým či konopným mlékem a cukr extraktem ze stévie.



V průběhu ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY se snažte omezit konzumaci alkoholu. Alkohol zatěžuje trávicí systém a zpomalí vaši proměnu. Sklenka vína jednou za čas je v pořádku, ale pro dosažení optimálních výsledků doporučujeme úplnou abstinenci.

5 Zapisujte si

NUTRIBULLET představuje kostru tohoto plánu, ale je na vás, abyste si stanovili, co přesně budete jíst. Zapisujte si snědené pokrmy a svačiny i velikost porcí. Zapisujte si také čas jídla, abyste si udělali představu o tom, kdy dostáváte hlad.

6 Uklízejte spíž i své tělo

Vykliďte ze spíže a kredencí předem zpracované pokrmy a nezdravé výrobky, abyste zabránili pokušení. **Nechte si doma pouze zdravé potraviny.** Vaše tělo vám poděkuje.



RADY A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÝ PROGRAM

7 Chut' na svačinu

Stává se to i těm nejdolnějším. Jednu chvíli nadšeně vyprávíte o novém zdravém životním stylu a chvíli nato prohledáváte kredenc, abyste našli nějakou dobrotu (v tuto chvíli oceníte radu číslo 6).

Nemějte obavy. Existuje mnoho svačinek, které odpovídají zásadám **ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY**. Když na vás přijde hlad, vyberte si z následujících návrhů. Vždy si ale dejte jen **JEDNU PORCI**.

Slané

- celozrnné krekry se semínky
- „živé“ krekry
- sójové lusky (1/2 šálku se špetkou soli)
- popcorn bez tuku: vložte 1/2 sáčku pop cornu do velké skleněné mísy, kterou lze používat v mikrovlnce, přikryjte ji a nastavte vysoký stupeň na 4-5 minut. Zůstaňte poblíž a vyndejte mísu, jakmile se praskání zpomalí, aby se popcorn nepřipálil.

Sladké

- „zmrzlina“ ze zmrazeného banánu: zmrazte jeden oloupaný banán nakrájený na kousky. Jakmile na vás přijde mlsná, rozmixujte ovoce v menší nádobě NUTRIBULLET spolu se lžičkou vody nebo neslazeného mandlového/konopného mléka dohladka. Po rozmixování přidejte na chuť oříšky a kakao. Budete překvapeni, jak je struktura i chuť koktejlu podobná skutečné banánové zmrzlině a budete přemýšlet nad tím, proč to tak neděláte už dávno!
- mléčný koktejl: smíchejte neslazené mandlové mléko, kakaový prášek, 6 až 7 kešu oříšků, špetku stévie a plody kustovnice (goji) v menší nádobě. Mixujte, dokud směs nezíská správnou konzistenci.
- „živé“ veganské sušenky s čokoládou - 2/3 šálku datlí bez pecek, 1/4 šálku kešu oříšků, mandlí či vlašských ořechů, 1/4 šálku kakaových bobů, hoblínek čokolády nebo kousků 70% hořké čokolády, 1/4 lžičky vanilkového extraktu. Extrahujte datle, ořechy a vanilku v menší nádobě, dokud nezískají konzistenci těsta. Zamíchejte do směsi čokoládové hoblínky a vytvarujte tyčinky, kuličky nebo jiné tvary.
- 15 g kakaových bobů a 1 lžice rozinek

Sladké (pokračování)

- kakaový supervýživný koktejl - 1,5 šálku kokosové vody, 2 lžičce medu, 45 borůvek (cca 1 šálek), 15 malin, 3 lžičce kakaových bobů, 2 lžičce mandlí. Vložte všechny ingredience do přístroje **NUTRIBULLET** a extrahujte.

8 Nenakupujte hladoví

Když půjdete nakupovat hladoví, mnohem snáze podlehnete pokušení a koupíte si předem zpracované a předražené hotové pokrmy. Nakupujte vždy po jídle nebo po svačině a nezapomeňte, že čím méně ingrediencí obsahuje dané jídlo, tím je pro vaše tělo zdravější!

9 Najezte se před večírkem

V průběhu tohoto plánu možná zjistíte, že v restauracích a na nejrůznějších společenských akcích obvykle nepodávají jídlo, které odpovídá vašim požadavkům. Před večírkem, slavnostní večeří nebo jakoukoli podobnou událostí snězte jeden pokrm podle plánu. Objednejte si zeleninový salát nebo syrovou zeleninu a věnujte se své společnosti, nikoli talíři.

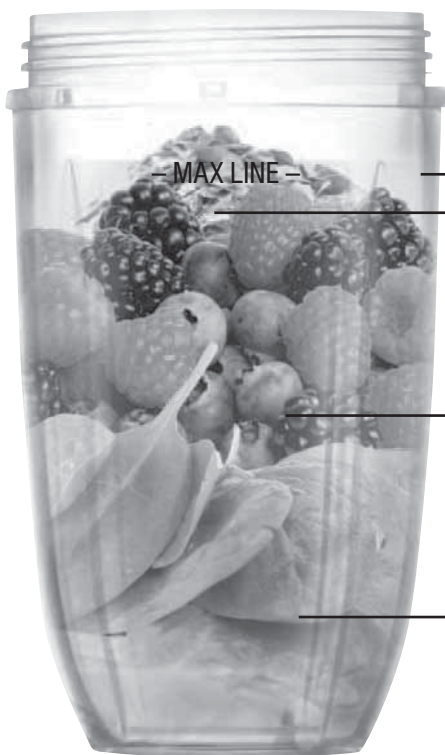


PROGRAM

Připravte se na to, že se brzy začnete cítit úžasně! Nepřístupujte k tomuto programu jako k 6týdennímu strádání. Nemusíte se jím řídit, ale během několika dnů po zahájení programu se začnete cítit tak dobře, že se tak brzy budete stravovat s radostí! A nejdůležitější přece je cítit se skvěle!

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

Supervýživný koktejl se skládá z 50 % listové zeleniny a 50 % ovoce. **ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY** vám nabízí různé recepty, ale můžete si vždy vytvořit vlastní koktejl tak, že smícháte to, co máte v lednici.



— MAX LINE —

Nalijte vodu po značku MAX

Přidejte „vzpruhu“

50 % ovoce (co nejvíce druhů!)

50 % listové zeleniny (2 šálky = 1 porce)

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

LISTOVÁ ZELENINA - 50 %

Vyberte si jeden z následujících druhů zeleniny nebo je zkombinujte!

Naplňte vysokou nádobu do 50 % listovou zeleninou. Na každý supervýživný koktejl použijte až 2 plné šálky (plné hrsti) zeleniny.

- kadeřavá kapusta
- mangold
- kapusta
- římský salát
- špenát
- mladá kapusta

OVOCE - 50 %

Vyberte si libovolný počet druhů, které dohromady dají 50 % supervýživného koktejlů.

- jablka
- avokádo
- banán
- ostružiny
- borůvky
- meloun
- cantaloupe
- brusinky
- fíky
- bílé hroznové víno
- guave
- medový meloun
- kiwi
- mango
- nektarinky
- pomeranče
- papája
- broskve
- hrušky
- ananas
- švestky
- maliny
- červené hrozny
- jahody
- vodní meloun

VZPRUHY - 1/4 ŠÁLKU

Následující ingredience jsou důležitou součástí supervýživného koktejlů, protože obsahují vlákninu a řadu cenných živin. Do každého koktejlů můžete přidat 1/8 až 1/4 nádoby.

- Ořechy**
- mandle
- kešu
- vlašské ořechy
- Supervzpruha**
- plody kustovnice čínské (goji)
- plody acai
- Semínka**
- chia (šalvěj hispánská)
- lněné semínko
- konopné semínko
- dýňová semínka
- sezamová semínka
- slunečnicová semínka

***Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.*



FÁZE 1

1. fáze probíhá během 1. a 2. týdne programu. Během této fáze:

- budete mít denně k snídani supervýživný koktejl **pro 1. fázi**
- snížíte příjem živočišné potravy (maso, sýr, mléčné výrobky) na 6 až 8 porcí za týden
- snížíte příjem stolního oleje na 1 lžici olivového oleje denně

JÍDELNÍČEK

1 SNÍDANĚ:

Vyberte si jakýkoli recept na supervýživný koktejl pro 1. fázi nebo si vytvořte vlastní kombinaci ovoce, listové zeleniny a vzpruhy.

2 DOPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu na straně 72.

3 OBĚD:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A a jeden pokrm z kategorie B.

A

- 1,5 šálku super polévky
- 1,5 šálku obilninové přílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

B

- 2 šálky lahodné „živé“ přílohy
- 2 šálky salátové zeleniny vlastního výběru
- 2 šálky míchané syrové zeleniny vlastního výběru

JÍDELNÍČEK


4 ODPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu na straně 72.

5 VEČEŘE:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

nebo s

A	B	C
<p>(100 g proteinů)</p> <ul style="list-style-type: none">• drůběž: kuřecí prsa, krutí prsa• ryby: losos, platýs, tlamoun, pstruh• červené maso: libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa	<ul style="list-style-type: none">• 1,5 šálku vegetariánské večeře vlastní volby 	<p>(2 šálky)</p> <ul style="list-style-type: none">• lahodné „živé“ přílohy (s. 93)• salátové zeleniny dle vlastního výběru• míchané syrové zeleniny vlastní volby

6 DEZERT:

Ačkoli v průběhu programu nedoporučujeme konzumovat dezerty, víme, že každý občas potřebuje sladkou tečku. Na konci každého týdne si dopřejte kousek kvalitní tmavé čokolády. Pokud dostanete během týdne nevladatelnou chuť na sladké, dejte si některou ze zdravých sladkostí. Nezapomeňte, že tento plán je pro vás a vaše zdraví, takže byste měli sami nejlépe posoudit, kdy je možné trochu se rozmazlit.

FÁZE 2

2. fáze probíhá během 3. a 4. týdne programu. Během této fáze:
- budete mít denně k snídani supervýživný koktejl **pro 2. fázi**
 - si dáte malý zelený supervýživný koktejl ke každému obědu
 - snížíte příjem živočišné potravy na 4 až 6 porcí za týden
 - snížíte příjem stolního oleje na 1 lžici olivového nebo kokosového oleje denně

JÍDELNÍČEK

1 SNÍDANĚ:

Vyberte si jakýkoliv recept na supervýživný koktejl **pro 2. fázi** na straně 68, nebo si vytvořte vlastní kombinaci ovoce, listové zeleniny a vzpruhy, které naleznete na straně 60.

2 DOPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

3 OBĚD:

Dejte si jeden zelený supervýživný koktejl (sloupec A) a jeden pokrm ze sloupce B. Sloupec C je volitelný.

A:

- malý supervýživný koktejl



B:

- 1,5 šálku super polévky
- 1,5 šálku obilninové přílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

C:

(2 šálky)

- 2 šálky lahodné „živé“ přílohy
- 2 šálky salátové zeleniny vlastního výběru
- 2 šálky míchané syrové zeleniny vlastního výběru

JÍDELNÍČEK

4 ODPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

5 VEČEŘE:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

nebo

s

A:

(100 g proteinů)

- **drůběž:** kuřecí prsa, krůtí prsa
- **ryby:** losos, platýs, tlamoun, pstruh
- **červené maso:** libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa

B:

- 1,5 šálku vegetariánské večeře vlastní volby



C:

(2 šálky)

- lahodné „živé“ přílohy
- salátové zeleniny dle vlastního výběru
- míchané syrové zeleniny vlastní volby

6 DEZERT:

Ačkoli v průběhu programu nedoporučujeme konzumovat dezerty, víme, že každý občas potřebuje sladkou tečku. Na konci každého týdne si dopřejte kousek kvalitní tmavé čokolády. Pokud dostanete během týdne nevladatelnou chuť na sladké, dejte si některou ze zdravých sladkostí. Nezapomeňte, že tento plán je pro vás a vaše zdraví, takže byste měli sami nejlépe posoudit, kdy je možné trochu se rozmazlit.

FÁZE 3

- 3. fáze** probíhá během **5. a 6. týdne** programu. Během této fáze:
- budete mít denně k snídani supervýživný koktejl **pro 3. fázi**
 - si dáte velký zelený supervýživný koktejl ke každému obědu
 - snížíte příjem živočišné potravy (maso, sýry, mléčné výrobky) na 4 či méně porcí za týden

JÍDELNÍČEK

1 SNÍDANĚ:

Vyberte si jakýkoliv recept na supervýživný koktejl pro 3. fázi, nebo si vytvořte vlastní kombinaci ovoce, listové zeleniny a vzpruhy.

2 DOPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

3 OBĚD:

Dejte si velký zelený supervýživný koktejl a jeden pokrm ze sloupce B.

nebo

A:

- zelený supervýživný koktejl



B:

- 1,5 šálku super polévky
- 1,5 šálku obilninové přílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

JÍDELNÍČEK

4 ODPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

5 VEČEŘE:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

nebo s

A:

(100 g proteinů)

- **drůběž:** kuřecí prsa, krůtí prsa
- **ryby:** losos, platýs, tlamoun, pstruh
- **červené maso:** libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa

B:

- 1,5 šálku vegetariánské večeře vlastní volby



C:

(2 šálky)

- lahodné „živé“ přílohy
- salátové zeleniny dle vlastního výběru
- míchané syrové zeleniny vlastní volby

6 DEZERT:

Ačkoli v průběhu programu nedoporučujeme konzumovat dezerty, víme, že každý občas potřebuje sladkou tečku. Na konci každého týdne si dopřejte kousek kvalitní tmavé čokolády. Pokud dostanete během týdne nevladatelnou chuť na sladké, dejte si některou ze zdravých sladkostí. Nezapomeňte, že tento plán je pro vás a vaše zdraví, takže byste měli sami nejlépe posoudit, kdy je možné trochu se rozmazlit.

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO 1 FÁZI

I. Imunita

- 50 % špenátu
- 50 % směsi ovoce:
 - 1 celý pomeranč s kůrou (bio)
 - 1/2 citronu s kůrou (bio)
 - 1/2 limetky s kůrou (bio)
 - 2,5 cm zázyvoru
 - špetka mořské soli
 - 2 lžičce bio medu(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

II. Příliv vitality

- 50 % špenátu
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 šálku borůvek
 - 1 šálek jahod
 - 1 banán(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

III. Proteinová bomba

- 50 % mladé kapusty
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 avokáda
 - 1 šálek malin
 - 1/2 šálku manga
 - 10 kešu oříšků(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IV. Lahodné ráno

- 50 % špenátu
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 avokáda
 - 1/2 šálku manga
 - 1 lžičce kustovnice (goji)(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VI. Protizánětlivá směs

- 50 % mladé kapusty
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/4 limetky s kůrou (bio)
 - 1/4 citronu s kůrou (bio)
 - 1/4 grapefruitu s kůrou (bio)
 - 1 lžičce lněných semínek
 - 1/2 lžičky kurkumy(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

NEBO zkombinujte následující ingredience a vytvořte si vlastní recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50 %:

- mladou kapustou
- špenátem

Ovoce

Zkombinujte následující ovoce tak, aby tvořilo 50 % koktejlu:

- šálek ananasu, manga, cukrového melounu, ostružin, jahod nebo malin
- jablko
- avokádo
- banán
- pomeranč
- broskev
- hruška

Vzpruhu

Doplňte koktejl některou z uvedených surovin:

- 10 vlašských ořechů
- 10 kešu oříšků
- 1 lžičce plodů kustovnice (goji)
- 1/4 šálku dýňových semínek
- 1/4 šálku konopných semínek



SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO 2 FÁZI

I. Hormonální rovnováha (pro muže)

- 50 % mladé kapusty
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/4 malé řepy
 - 10 kuliček červeného hroznového vína
 - 2 malé růžičky brokolice
 - 15 borůvek
 - 1/2 hrsti dýňových semínek
 - 1-2 lžice olivového oleje (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

II. I. Hormonální rovnováha (pro ženy)

- 50 % hlávkového salátu
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 broskve bez pecky
 - 1/2 šálku borůvek
 - 3 para ořechy
 - 1 lžička prášku maca (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

III. Elixír dlouhověkosti

- 50 % římského salátu
- 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 avokáda
 - 1 okurka
 - 1 šálek melounu cantaloupe
 - 12 kešu oříšků
 - 1 lístek máty (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IV. Pramen mládí

- 50 % špenátu
- 50 % směs ovoce:
 - 1/2 šálku červeného hroznového vína
 - 1/2 šálku malin
 - 10 mandlí
 - 1 lžička prášku maca (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Antioxidantová směs

- 50 % hlávkového salátu
- 50 % směsi ovoce:

- 1/2 banánu
- 1/2 pomeranče
- 1/2 šálku ananasu
- 10 mandlí
- 1 lžice kakaového prášku (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

NEBO zkombinujte následující ingredience a vytvořte si vlastní recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50 %:

- mladou kapustou
- špenátem

Ovoce

Zkombinujte následující ovoce tak, aby tvořilo 50 % koktejlu:

- ostružiny, jahody či maliny
- ananas, mango, cukrový meloun nebo meloun cantaloupe
- jablko
- avokádo
- banán
- pomeranč
- broskev bez pecky
- hruška
- šálek červeného hroznového vína

Povinné vzpruhy

(minimálně jedna)

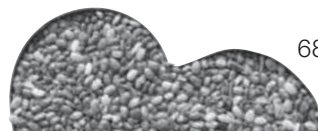
Doplňte koktejl některou z uvedených surovin:

- 10 vlašských ořechů
- 10 mandlí
- 12 kešu

Další vzpruhy

Doplňte koktejl některou z uvedených surovin:

- 1 lžička prášku maca
- 1 lžice seznamových semínek
- 1 lžice semínek chia



2 FÁZE ZELENÉ KOKTEJLY

😊 = Ideální pro začátečníky!

V průběhu 2. fáze programu si dopřejte jeden malý zelený koktejl k obědu. Tímto nápojem můžete nahradit salát ze syrové zeleniny nebo si můžete dát oboje.

I. Povzbuzující zázvor

- 1/2 mrkve nebo 5 baby mrkviček
 - hrst petržele
 - 1 oloupaný citron
 - 1/2 jablka, bez jádřince
 - 2,5 cm zázvoru
 - 1/2 avokáda
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 II. Banánovo-kapustový poklad

- 50 % kapusty (asi 5 listů)
 - 1/2 šálku zmrazených lesních plodů
 - 1 banán
 - 1 lžice oloupaných konopných semínek
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 III. Avokádo s řeřichou

- 2,5 cm zázvoru
 - hrst řeřichy
 - 1 stoněk celerové natě
 - hrst špenátu
 - 1/2 hrušky
 - 1/2 avokáda
 - 1 banán
 - 1/2 šálku zmrazených lesních plodů
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 IV. Zelená horečka

- 50 % špenátu
 - 1 banán
 - 1 rajče
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Tomatokádo

- 50 % listové zeleniny
 - 1/2 avokáda
 - 1 rajče
 - 1 hrst koriandru
 - šťáva z 1/2 limetky
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VI. Mango s kapustou

- 50 % kapusty
 - 50 % zmrazeného manga
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

NEBO smíchejte následující ingredience a vytvořte si vlastní koktejl:

Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50 % následujícími ingrediencemi (jednou či více):

- mladou kapustou
- špenátem
- kapustou
- petrželí
- koriandrem
- řeřichou

Ovoce a zelenina

Zkombinujte následující ovoce tak, aby tvořilo 50 % koktejlů:

- ostružiny, jahody či maliny
- mango
- jablko
- avokádo
- banán
- citron či limetka
- hruška
- mrkev
- řapíkatý celer
- rajče
- okurka
- paprika

Další

Přidejte tyto zdravé prospěšné suroviny na dochucení koktejlů:

- 2,5 cm zázvoru
- 1 lžice konopných semínek
- špetka (1/2 lžičky) prášku chilli

SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO 3 FÁZI

V průběhu 3. fáze programu se do supervýživných koktejlů používají další druhy listové zeleniny. Zdravotní účinky této zeleniny jsou skutečně významné, proto doufáme, že překonáte chuť těchto nápojů. Naši zásadou je „co je hořké, to je zdravé“, ale pokud je pro vás příliš obtížné vypít tyto koktejly, zkuste nahradit jednu porci uvedeně listové zeleniny jemnější zeleninou, například mladou kapustou nebo špenátem. Tato tmavší zelenina má však tak velký přínos pro vaše zdraví, že je rozhodně dobře zařadit ji do jídelníčku!

I. Životabudič

- 50 % propláchnuté kapusty
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 broskve bez pecky
 - 1/2 šálku jahod
 - 1/2 avokáda
 - 10 vlašských ořechů
 - 1 lžice semínek chia
 - 1 lžice plodů goji
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

II. Banánovo-lesní koktejl

- 50 % propláchnuté kapusty
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 banánu
 - 1/2 šálku borůvek
 - 10 vlašských ořechů
 - 1 lžička prášku maca
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

III. Dobíječ energie

- 50 % mangoldu
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 banánu
 - 1/2 nektarinky bez pecky
 - 10 mandlí
 - 1 lžice kakaového prášku
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IV. Elixír zdravého trávení

- 50 % opláchnutého mangoldu
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 šálku ananasu
 - 1/2 šálku jahod
 - 3 para ořechy
 - 1 lžice kakaového prášku
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Kapustovo-avokádový koktejl

- 50 % kapusty
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 avokáda
 - 1/2 šálku vodního melounu
 - 1/2 šálku borůvek
 - 12 kešu ořechů
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VI. Melounová bomba

- 50 % kapusty
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 šálku malin
 - 1/2 šálku melounu cantaloupe
 - 12 kešu ořechů
 - 2 lžice kustovnice (goji)
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VII. Dobíječ energie

- 50 % mangoldu
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 banánu
 - 1 šálek malin
 - 10 mandlí
 - 1 lžice kakaového prášku
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VIII. Mangoldový mix

- 50 % mangoldu
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1/2 banánu
 - 1 šálek malin
 - 10 mandlí
 - 1 lžice kakaového prášku
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IX. Bojovník s volnými radikály

- 50 % mangoldu
 - 50 % směsi ovoce:
 - 1 avokádo bez pecky
 - 1 malý fík
 - 1/2 šálku ostružin
 - 1/2 šálku malin
 - 10 vlašských ořechů
 - 1 lžice semínek chia
 - 1 lžice kakaa
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY PRO 3 FÁZI

NEBO zkombinujte následující ingredience a vytvořte si vlastní recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50 %:

- kapustou
- mangoldem
- kadeřavou kapustou

Ovoce a zelenina

Naplňte nádobu z 50%:

- borůvkami, ostružinami, malinami, jahodami, hroznovým vínem (s jaderky), melounem
- jablky, banány, broskvemi, švestkami, hruškami, avokádem
- malými fíky, meruňkami či nektarinkami

VZPRUHY

Doplňte koktejl jednou z následujících vzpruh v uvedeném množství (každý koktejl v průběhu 3. fáze by měl obsahovat 1 porci ořechů)

- 10 vlašských ořechů
- 12 kešu oříšků
- 10 mandlí
- 3 para ořechy
- 1 lžíce plodů goji
- 1 lžíce dýňových semínek
- 1 lžíce semínek chia
- 1 lžíce lněných semínek
- 1 lžíce kakaa
- 1 lžíce sezamových semínek
- 1 lžička prášku maca



ZDRAVÉ SVAČINY

1 Zeleninové svačiny

A. Nakrájená zelenina s dipem

Podávejte dvě porce zeleniny uvedené níže s dvěma lžícemi níže uvedených dipů.

Zelenina

- baby karotky nebo obyčejné mrkve, oloupané a nakrájené
- řapíkatý celer
- nakrájená paprika
- nakrájená okurka
- cherry rajčátka
- šálek hrachových lusků

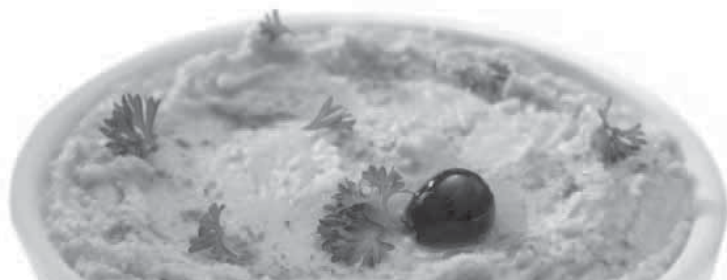
Dipy

Hummus (2 lžíce/porce)

- 2 stroužky česneku
- 2 šálky cizrny z konzervy, propláchnuté a okapané
- 1 lžička mořské soli
- 1/3 šálku pasty tahini
- šťáva z 2 čerstvých citronů
- 1 lžíce extra panenského olivového oleje

Příprava:

- 1 Vložte všechny ingredience do přístroje Nutribullet. Mixujte pomocí extrakčních čepelí, dokud není směs promíchaná, ale stále má hrubší konzistenci. Přidejte koření podle chuti.
- 2 Přesuňte obsah do mističky a podávejte nebo přikryjte plastovou fólií.



ZDRAVÉ SVAČINY

Dipy

Klasické guacamole (2 lžíce/porce)

- 1 oloupané zralé avokádo bez pecky
- šťáva z 1 dílku limetky
- 1 lžíce koriandru
- 1/4 šálku nasekané červené cibule
- 1/2 stroužku česneku
- mořská sůl a pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Vložte všechny ingredience do přístroje Nutribullet. Mixujte pomocí extrakčních čepelí, dokud není směs promíchaná, ale stále má hrubší konzistenci.

Baba Ganoush (2 lžíce/porce)

- 1/2 velkého lilku (pečeného)
- 1 lžíce sezamové pasty tahini
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- špetka chilli prášku
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl dle chuti

Příprava:

- 1 Předehřejte troubu na 200 °C
- 2 Překrojte lilek podélně a potřete obě poloviny olivovým olejem. Položte je na plech s pečícím papírem a pečte 45 min do změknutí.
- 3 Nechte lilek vychladnout, poté vydlabejte vnitřky a smíchejte je v přístroji Nutribullet za použití extrakčních čepelí s pastou tahini, citronovou šťávou, česnekem a chilli práškem. Slupky můžete vyhodit.
- 4 Pokapejte olivovým olejem a znovu rozmixujte.
- 5 Přidejte sůl dle chuti.

Dip z cibule, špenátu a artyčoku (2 lžíce/porce)

- 1/2 středně velké cibule
- 1 stroužek česneku
- 3/4 šálku čerstvého špenátu
- 2/3 konzervy artyčokových srdíček (slité)
- 1 šálek nízkotučného bílého jogurtu
- 1/2 lžíce pažitky
- čerstvě namletý pepř dle chuti
- mořská sůl dle chuti

Příprava:

- 1 V nepřilnavé pánvi rozehejte olivový olej po dobu 1 minuty. Přidejte cibule a restujte dozlatova (přibližně 5-10 minut). Přidejte česnek a restujte 1 minutu. Přidejte špenát a restujte další 2 minuty. Nechte vychladnout 5 minut.
- 2 Vložte do přístroje směs špenátu a cibule a artyčoková srdíčka. Stiskněte tlačítko na zapnutí extrakčních čepelí 1-3x, abyste směs rozmixovali. Přidejte jogurt, pažitku, sůl a pepř. Stiskněte tlačítko znovu 2-3x, aby se zelenina a jogurt důkladně promísily.
- 3 Podávejte při pokojové teplotě nebo dip uložte do ledničky.

B. Sójové lusky

Vychutnejte si 1 ½ šálku celých bio sójových lusků bez obsahu GMO nebo ¾ šálku vyloupaných lusků.



ZDRAVÉ SVAČINY

1 Oříškové svačiny

Tyto svačiny jsou chutné, zasytí a snadno se přenáší. Dobrou chuť!

A. Nutrityčinky

jedna tyčinka = jedna svačina

Tyčinky z ořechů a semínek

Výroba vlastní „živé“ tyčinky z ořechů a semínek je velice snadný způsob, jak připravit lahodnou svačinu, kterou si můžete vzít s sebou kamkoli.

Vyberte si jednu z následujících kombinací nebo si vytvořte vlastní recept:

- kešu a meruňky
- vlašské ořechy a datle
- mandle a fíky
- pekanové ořechy a švestky
- sezamové semínko a meruňky
- dýňové semínko a datle

Příprava:

- 1 Naplňte menší nádobu oblíbeným druhem ořechů po značku MAX.
- 2 Krátce ořechy rozmixujte na menší kousky.
- 3 Přidejte jedno ovoce vlastního výběru
 - meruňky - odřízněte koneček a vymáčkněte lepkavý střed z 6 sušených meruněk
 - datle - odřízněte koneček a odstraňte pecku, poté vymáčkněte lepkavý střed ze 4-6 datlí
 - fíky - vydlabejte dužinu z 2-3 zralých fíků
 - švestky - odřízněte koneček a vymáčkejte lepkavý střed ze 4 švestek
- 4 Promíchejte všechny ingredience v menší nádobě pomocí lžice.
- 5 Naberte vždy hrst směsi z nádoby a vytvarujte z ní obdélníkovitou tyčinku.
- 6 Zabalte jednotlivé tyčinky do fólie.
****Poznámka** - někdy je snazší upravit tvar tyčinky, jakmile je směs již zabalena ve fólii. Použijte pracovní plochu k uhlazení všech čtyř stran a konců.

Tyčinky z mandlí, kakaa a goji

- mandle
- fíky
- kakaové boby
- plody kustovnice (goji)
- kakaový prášek

Příprava:

- 1 Naplňte menší nádobu mandlemi po značku MAX. Mandle krátce rozmixujte na menší kousky.
- 2 Nasypte kousky mandlí do mísy.
- 3 Vydlabejte dužinu ze tří zralých fíků.
- 4 Přidejte drcené kakaové boby (přibližně 1/4 šálku).
- 5 Přidejte plody goji (přibližně 1/4 šálku).
- 6 Přidejte 1 lžici kakaového prášku.
- 7 Naberte vždy hrst směsi z nádoby a vytvarujte obdélníkovou tyčinku.
- 8 Zabalte jednotlivé tyčinky do fólie.

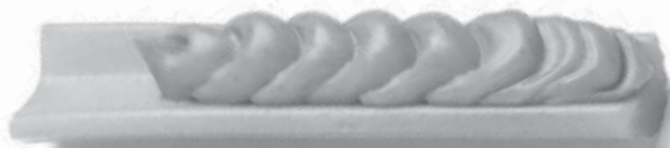
****Poznámka** - někdy je snazší upravit tvar tyčinky, jakmile je směs již zabalena ve fólii. Použijte pracovní plochu k uhazení všech čtyř stran a konců.

B. Směs na cestu

Vytvořte si vlastní energetickou směs ze 14 kešů ořechů, mandlí, pistácií nebo vlašských ořechů a 1 lžice nepřislažovaného sušeného ovoce.

C. Vytvořte si ořechové máslo

Vychutnejte si celerové či mrkvové tyčinky, jakmile je směs již zabalena ve fólii. Použijte pracovní plochu k uhazení všech čtyř stran a konců.



SUPER POLÉVKY

Lahodné polévky ke každému obědu.

Gazpacho z rajčat a melounu

- ¼ malého vodního melounu (oloupaný a nakrájený na kousky)
- 2-3 velká masitá rajčata (nakrájená na kousky)
- 1 bio okurka (nakrájená na kousky)
- ¼ svazeček petrželky (očištěný a nahrubo nasekaný)
- ¼ svazeček koriandru (očištěný a nahrubo nasekaný)
- ½ papričky jalapeño (bez semínek, nakrájená na kousky)
- ½ l rajčatové šťávy
- 4 kapky pálivé omáčky
- 1 ½ lžice vinného octu Sherry
- šťáva z ½ limetky
- ½ lžičky dijonské hořčice
- ½ avokáda nakrájeného na kostičky (volitelné)
- sůl a čerstvě namletý pepř

Příprava:

Smíchejte všechny nakrájené ingredience ve velké skleněné míse. Nalijte na ně všechny uvedené tekutiny a ochut'te solí a pepřem. Nechte směs uležet minimálně několik hodin, poté ji přelijte do vysoké nádoby přístroje, použijte extrakční čepele a mixujte, dokud směs nezíská požadovanou konzistenci. Před podáváním nechte polévku vychladit. Na ozdobu můžete použít nakrájené avokádo.



Dýňová polévka

- 1 lžíce olivového oleje
- 2 šálky nasekané cibule
- 2 lžíce celozrnné mouky
- 4 lžíce nízkotučného zeleninového vývaru s nízkým obsahem sodíku
- 3 šálky dýňového pyré
- ½ lžičky najemno nasekaného česneku
- ½ konzervy černých fazolí
- ½ lžičky mletého kmínu (kumín)
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého bílého pepře
- muškátový oříšek.

Příprava:

- 1 Osmahněte cibuli dozlatova na olivovém oleji na středním plameni.
- 2 Posypte ji moukou a restujte za stálého míchání po dobu 2 minut nebo dokud směs lehce nezhoustne. Za stálého míchání přidejte vývar, poté dýni, česnek, kmín, sůl a pepř. Přiveďte polévku k varu a vařte po dobu 15 minut za občasného míchání, aby se polévka nepřipálila. Přidejte fazole a vařte po dobu 15 minut za občasného míchání, aby se polévka nepřipálila.



SUPER POLÉVKY

Polévka z hnědé rýže, hrášku a zázvoru

- 2 šálky mraženého hrášku (nerozmrazujte ho předem)
- 1 1/2 šálku zeleninového vývaru s nízkým obsahem sodíku
- 1 lžíce zelené cibulky
- 1 lžička pasty miso
- 1 1/2 lžičky nahrubo nasekaného zázvoru
- 10 lístků nahrubo nasekané bazalky
- 1/2 šálku vařené tmavé rýže

Příprava:

- 1 Na středním plameni ohřejte v hrnci hrášek. Přikryjte pokličkou a přiveďte k varu (dokud nezměkne).
- 2 Přidejte všechny zbylé ingredience kromě rýže. Ohřejte směs po dobu 1 minuty a odstavte z plotny.
- 3 Nechte směs zcela vychladnout a poté ji opatrně přelijte do přístroje Nutribullet. *Mixujte pomocí extrakčních čepelí dohladka. Přihřejte polévku a nalijte ji na uvařenou hnědou rýži v hlubokém talíři či misce. ***V EXTRAKTORU NUTRIBULLET NIKDY NEMIXUJTE TEPLÉ/HORKÉ TEKUTINY, PROTOŽE TÍM MŮŽETE PŘÍSTROJ POŠKODIT. VŽDY MIXUJTE POUZE VYCHLAZENÉ POTRAVINY NEBO SUROVINY O POKOJOVÉ TEPLOTĚ.**

Rajčatová polévka

- 4 šálky nebo 2 konzervy bio rajčat
- 1 šálek vody či zeleninového vývaru
- 1 cibule
- 5 stroužků česneku
- 2 středně velké sladké brambory, oloupané a nasekané
- 1 až 2 hrsti kešu oříšků
- sůl a pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Nalijte rajčata a vodu či vývar do hrnce a přiveďte k varu. Přidejte cibuli, sladké brambory a česnek.
- 2 Jakmile se směs vaří, snižte plamen a vařte dalších 10-15 minut, dokud nejsou brambory uvařené.
- 3 Sundejte hrnc z plotny a nechte ho vychladnout 10-15 minut. Přidejte do přístroje Nutribullet uvařenou směs a kešu oříšky a rozmixujte vše za pomoci extrakčních čepelí dohladka.

Tykvová polévka

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 šálek nasekané cibule
- 1 středně velké jablko, oloupané, bez jadřince, nakrájené na kousky
- 1 kg tykve, oloupané, bez semínek, nakrájené na kousky
- 4 šálky zeleninového vývaru
- 1 lžička kari prášku
- 1 tyčinka skořice nebo špetka mleté skořice
- ¾ šálku neslazeného kokosového mléka (volitelné)
- sůl
- čerstvě namletý pepř

Příprava:

- 1 Osmahněte cibuli, česnek a jablka dozlatova na olivovém oleji na středním plameni.
- 2 Přidejte všechny ingredience kromě kokosového mléka, soli a pepře. Přiklopte pokličkou a vařte na mírném plameni 20 až 25 minut, dokud tykev nezměkne.
- 3 Sundejte z plotny, vyndejte skořicovou tyčinku a dejte směs vychladit nejméně 30 minut, abyste ji mohli rozmixovat.
- 4 Po vychladnutí nalijte tykvovou směs do přístroje Nutribullet a mixujte pomocí extrakčních čepelí dohladka.
- 5 Před podáváním polévku znovu přelijte do hrnce, přidejte kokosové mléko a ohřejte. Přidejte sůl a pepř dle chuti.



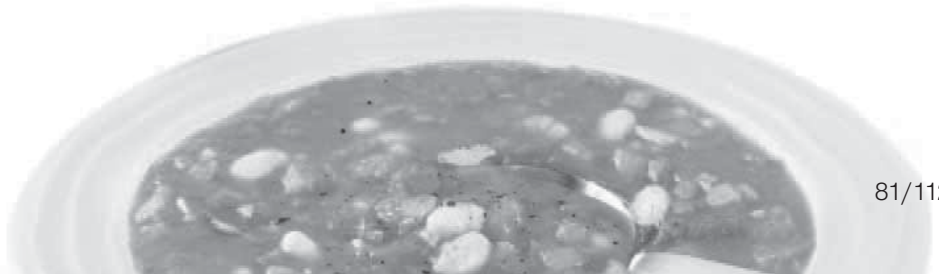
SUPER POLÉVKY

Zeleninovo-fazolová polévka (6 porcí)

- 1/2 lžíce olivového oleje
- zeleninový vývar
- 1 šálek žampionů nakrájených na plátky
- 2 mrkve nakrájené na kostičky
- 1 velká cibule nakrájená na kostičky
- 2 řapíkaté celery nakrájené na kostičky
- 1 tykev či cuketa nakrájená na kostičky
- 4 najemno nasekané stroužky česneku
- 1 lžíce čerstvé bazalky
- 1 lžička sušeného tymiánu
- špetka pálivé papriky
- 1 hrst nasekané kapusty, kadeřavé kapusty nebo mangoldu, bez košťálu (hodí se na supervýživný koktejl)
- 2 šálky rajčat nakrájených na kostičky
- 1 šálek zeleninového vývaru
- 2 šálky bílých fazolí z konzervy
- sůl a čerstvě namletý pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Rozpalte olej ve velkém hrnci na středním plameni. Přidejte houby, cibule, mrkve, celer a cuketu/tykev. Vařte za občasného míchání 5 až 6 minut. Pokud se zelenina začne přichytávat ke dnu hrnce, přilijte trochu zeleninového vývaru.
- 2 Přidejte česnek, bazalku, tymián a pálivou papriku a vařte za častého míchání 1 minutu.
- 3 Přidejte kapustu či mangold a vařte za častého míchání.
- 4 Přidejte rajčata, vývar a fazole a zamíchejte. Pokud je směs příliš hustá, přidejte 1 šálek vody.
- 5 Přiveďte k varu, snižte plamen a jemně vařte po dobu 20 minut za občasného míchání. Ochut'te polévku solí a pepřem.



WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

Výborné wrapy a sendviče ke každému obědu.

Wrap z quinoj a chřestu (2 porce)

- 2 celozrnné tortily
- 1 šálek vařené quinoj
- 10 tyčinek chřestu připravených v páře
- 1/4 šálku rajčat na kostičky
- 1 hrst klíčků alfalfa nebo slunečnicových výhonků
- 1 citron
- 1 lžíce veganské majonézy
- pepř

Příprava:

- 1 Uvařte quinou podle návodu na obalu a zamíchejte do ní veganskou majonézu a šťávu z jednoho citronu.
- 2 Rozložte si tortily na hladkém povrchu.
- 3 Potřete tortily quinoovou směsí.
- 4 Na každou tortilu položte 5 tyčinek chřestu.
- 5 Přidejte rajčata a výhonky.
- 6 Zabalte tortily.
- 7 Dobrou chuť.

Vegetariánský sendvič

- 2 plátky chlebu s klíčky a nízkým obsahem sodíku
- domácí hummus
- nakrájená okurka
- nakrájené rajče
- nakrájená červená cibule (volitelné)
- 10 špenátových listů (nebo jiná listová zelenina)

Příprava:

Připravte si lahodný sendvič tak, že chléb potřete hummusem a na něj položte plátky zeleniny. Dobrou chuť!

***Poznámka** - hummus můžete také nahradit jiným dipem ze stran 73-74 a získat tak další variantu pokrmu.

WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

Wrap z lilku a papriky

- 1 celozrnná tortila
- 2 lžičce domácího dipu Baba Ganoush*
- hrst propláchnuté rukoly
- 1/2 syrové červené papriky nakrájené na tenké proužky
- ¼ avokáda
- kousek červené cibule nakrájené na tenké plátky
- 1/4 citronu
- neloupaná sezamová semínka
- pepř

Příprava:

- 1 Rozložte si tortilu na hladkém povrchu.
- 2 Potřete tortilu dipem Baba Ganoush.
- 3 Rozložte na tortilu rukolu, papriku, avokádo a cibuli.
- 4 Pokapejte tortilu několika kapkami citronu (a odstraňte semínka, pokud na ní nějaká spadla).
- 5 Ochut'te tortilu sezamovými semínky a pepřem.
- 6 Zabalte tortilu.
- 7 Dobrou chuť.

*Poznámka - dip Baba Ganoush můžete také nahradit jiným dipem a získat tak další variantu pokrmu.



Wrap plný zeleného zdraví

- 1 celozrnná tortila
- 2 lžíce domácího hummusu nebo dipu Baba Ganoush
- 1 středně velký list kapusty či mangoldu
- ½ čerstvé zelené chili papričky Serrano nakrájené na malé kousky
- nakrájená okurka
- nakrájené rajče
- nastrouhaná mrkev
- ¼ avokáda
- 1 lžíce přírodní salsy verde
- neloupaná sezamová semínka
- pepř

Příprava:

- 1 Rozložte si tortilu na hladkém povrchu.
- 2 Potřete ji hummusem, dipem baba ganoush nebo guacamole ze zeleného hrášku.
- 3 Obložte tortilu kapustou/mangoldem, chilli papričkou, okurkou, rajčetem, mrkví a avokádem.
- 4 Přelijte ji salsou.
- 5 Ochutťe tortilu sezamovými semínky a pepřem.
- 6 Zabalte tortilu.
- 7 Dobrou chuť.



WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

Wellness sushi (8 až 16 kousků)

Vyzkoušejte skvělou kombinaci výživné řasy Nori a syrové zeleniny. Nenechte se odradit, pokud nejsou vaše rolky dokonalé. Čím více jich připravíte, tím vám to půjde lépe. Navíc hnědá rýže, zelenina a mořské řasy chutnají skvěle v jakémkoli tvaru!

- 1/4 nastrouhané mrkve
- 1/2 šálku špenátu nebo míchané listové zeleniny
- 1/2 avokáda nakrájeného na podlouhlé tyčinky
- 1/4 okurky nakrájené na tyčinky
- 1/4 nastrouhané mrkve nebo nakrájené na tyčinky
- 2/3 šálku lepkavé hnědé rýže (viz níže)
- 1/4 šálku klíčků alfalfa nebo slunečnicových výhonků
- 1 velký plát řasy Nori
- neloupaná sezamová semínka
- plátky zázvoru a wasabi na ozdobu
- 1/4 šálku sojové omáčky

Příprava:

- 1 Uvařte 3 šálky hnědé rýže podle návodu, ale přidejte navíc jeden šálek vody, aby byla rýže správně lepkavá.
- 2 Rozložte řasu Nori na tvrdém, hladkém povrchu.
- 3 Rozprostřete 3/4 šálku (nebo méně) lepkavé rýže na plát řasy v tenké vrstvě. Ponechte si alespoň 0,5cm okraje bez rýže.
- 4 Položte zeleninové proužky k okraji řasy tak, aby zabíraly maximálně 1/4 celého plátu.
- 5 Srolujte řasu pevně, ale ne příliš, aby se nepolámala.
- 6 Namočte si prst ve studené vodě a přejeďte jím po okraji řasy, aby u sebe okraje rolky držely.
- 7 Nakrájejte rolku ostrým nožem na 6 až 8 kousků.
- 8 Podávejte sushi se zázvorem a wasabi a podle chuti si sushi namáčajte do zdravé sojové omáčky.

OBILOVINOVÉ PŘÍLOHY

Výborné přílohy k jakémukoli obědu.

Salát z divoké rýže, čočky a rukoly

- 2 šálky vařené divoké rýže
- 2 šálky vařené čočky
- 1/4 šálku olivového oleje
- 1-2 stroužky česneku
- čerstvý tymián (volitelný)
- 2 citrony
- 2 šálky bio rukoly
- 2 rajčata
- čerstvá šalvěj (volitelné)

Příprava:

- 1 Uvařte a dejte vychladit 2 šálky divoké rýže.
- 2 Uvařte a dejte vychladit 2 šálky čočky.
- 3 Smíchejte rýži a čočku v míse.
- 4 Extrahujte 1/4 šálku olivového oleje, šťávu z 2 citronů, 1-2 stroužky česneku a čerstvou šalvěj v menší nádobě, dokud se všechny ingredience nepromísí.
- 5 Nalijte směs na rýži a čočku.
- 6 Přidejte 2 šálky čerstvé rukoly.
- 7 Přidejte 1 šálek nasekaných rajčat.
- 8 Podávejte chlazené či teplé. Pokud podáváte salát teplý, položte rýži a čočku na rukolu a na závěr vše přelijte připraveným dresinkem.



OBILOVINOVÉ PŘÍLOHY

Quinoová „nádivka“

- 2 šálky vařené quino
- 3 řapíkaté celery
- 2 mrkve
- špetka mořské soli
- sušené brusinky

Příprava:

- 1 Připravte 2 šálky quino podle návodu na obalu a ještě teplou quinou nasypete do mísy.
- 2 Nasekejte řapíkatý celer na kousky a přidejte ho do mísy.
- 3 Nasekejte dvě mrkve na kousky a přidejte je do mísy.
- 4 Přidejte do mísy ¼ šálku (nebo více) sušených brusinek.
- 5 Posypte vše himalájskou mořskou solí a podávejte.

Alternativa: Zimní variantu pokrmu připravíte tak, že vložíte všechny suroviny do zapékací mísy a pečete na 180 stupňů 25 minut.

Arabský salát Tabouleh z quino

- 2 šálky vařené quino
- 1/2 středně velké cibule nasekané najemno
- 2 stroužky česneku, rozdrcené
- 2 šálky čerstvé petrželky
- 1 nasekané středně velké rajče
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžíce čerstvé citronové šťávy
- mořská sůl a pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Vložte do mísy 2 šálky uvařené quino.
- 2 Vložte cibuli, česnek, petrželku a rajče do menší nádoby přístroje Nutribullet a mixujte, dokud nejsou všechny suroviny nasekané/rozemleté.
- 3 Přelijte quinou rozmixovanou směsí.
- 4 Přidejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř a promíchejte.
- 5 Dejte salát vychladit.

Bramborovo-zeleninový salát

- 24 malých červených brambor
- 2 kukuřičné klasy
- 3 řapíkaté celery
- 2 mrkve
- 1 žlutá paprika
- 1/4 šálku olivového oleje
- 1/4 šálku balzamického octa
- 1-2 stroužky česneku
- 2 snítky čerstvého tymiánu

Příprava:

- 1 Uvařte v páře 24 malých červených brambor a 2 kukuřičné klasy doměčka.
- 2 Nechte kukuřičnici vychladnout a odkrojte zrníčka kukuřice přímo z klasu do mísy.
- 3 Nechte brambory vychladnout, nakrájejte je na čtvrtky a vložte je do mísy.
- 4 Nasekejte řapíkatý celer na kousky a přidejte ho do mísy.
- 5 Nasekejte dvě mrkve na kousky a přidejte je do mísy.
- 6 Nasekejte jednu žlutou papriku na kousky a přidejte ji do mísy.
- 7 Do menší nádoby přístroje Nutribullet vložte 1/4 šálku olivového oleje, 1/4 šálku balzamického octa, 1-2 stroužky česneku a 2 snítky čerstvého tymiánu. Mixujte dohladka.
- 8 Přelijte nakrájené suroviny rozmixovanou směsí a promíchejte.
- 9 Nechte vychladit.



OBILOVINOVÉ PŘÍLOHY

Mexická směs

- 2 šálky hnědé rýže
- 1 konzerva černých fazolí
- 1 stroužek česneku (volitelné)
- 10 cherry rajčátek
- 1/4 malé cibule
- 4 snítky koriandru
- 1 paprička jalapeño
- 1/4 avokáda

Příprava:

- 1 Uvařte dva šálky hnědé rýže.
- 2 Ohřejte černé fazole spolu s 1 rozdrceným stroužkem česneku.
- 3 Vložte 10 cherry rajčátek, 1/4 malé cibule, 4 snítky koriandru, papričku jalapeño (volitelné) a šťávu z 1 limetky do menší nádoby přístroje Nutribullet a rozmixujte na omáčku.
- 4 V misce vytvořte vrstvu hnědé rýže, na ni rozložte fazole a nakonec vše přelijte salsou.
- 5 Ozdobte pokrm avokádem nakrájeným na plátky (nebo vrstvou guacamole, viz s. 73).
- 6 Podávejte.

Poznámka - avokádo a guacamole na vzduchu velmi brzy zhnědnou. Přidejte avokádo až na úplný závěr a pokapejte ho limetkovou šťávou, aby si uchovalo zelenou barvu.



Cizrnový letní salát

Cizrna sice není obilovina, ale jedná se o složený škrob, proto ji zařazujeme mezi tyto potraviny. Vychutnejte si tento lahodný recept stejně jako ostatní obilninové přílohy.

- 1 konzerva cizrny
- 2 velká rajčata (nebo 20 cherry rajčat)
- 5 řapíkatých celerů
- 1/4 šálku olivového oleje
- 1-2 stroužky česneku
- čerstvý tymián (volitelný)
- 2 citrony

Příprava:

- 1 Nasekejte řapíkatý celer na kousky a přidejte ho do mísy.
- 2 Nasekejte 2 rajčata (nebo 20 cherry rajčátek) do mísy.
- 3 Slijte vodu z cizrny a přidejte ji do mísy.
- 4 Extrahujte 1/4 šálku olivového oleje, šťávu z 2 citronů, 1-2 stroužky česneku a čerstvý tymián v menší nádobě, dokud se všechny ingredience nepromísí.
- 5 Přelijte nakrájené suroviny rozmixovanou směsí.
- 6 Posypte vše himalájskou mořskou solí.
- 7 Podávejte nebo nechte vychladit v ledničce.

***Poznámka** - do tohoto receptu můžete přidat i další zeleninu, např. červenou papriku nebo artyčok).



OBILOVINOVÉ PŘÍLOHY

Rizoto s mangoldem a piniovými oříšky

Tento pokrm má trochu delší dobu přípravy (a také na něj potřebujete více nádobí), ale díky své úžasné chuti a výživovým hodnotám určitě stojí za vynaložený čas a úsilí.

- 1 litr zeleninového vývaru
- 5 šálků vody
- 1/4 šálku piniových oříšků
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 šálek najemno nasekané cibule
- 2 stroužky česneku, nasekané najemno
- 2 šálky nevařené krátkozrné rýže
- 4 šálky nahrubo nasekaných mangoldových listů (asi jedna hrst)
- sůl a pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Smíchejte vývar a vodu a vařte na mírném ohni ve velkém hrnci. Přiklopte pokličkou a pokračujte ve vaření.
- 2 Opražte piniové oříšky nasucho na středním plameni. Často je míchejte, aby se nepřipálily. Jakmile začnou hnědnout a vonět, odstavte pánev z plotny. Přesypte oříšky na talíř, aby vychladly.
- 3 Rozpalte olej ve středně velkém hrnci na středním plameni. Přidejte cibuli a česnek a restujte je do měkka za občasného míchání přibližně 4-5 minut. Přidejte nevařenou rýži a mangold a jemně zamíchejte, dokud nebude rýže opražená a voňavá a mangold změkklý (přibližně 4 až 5 minut).
- 4 Přidejte 1 šálek směsi vody a vývaru a vařte na mírném plameni za stálého míchání. Vařte, dokud se nevsákne téměř všechna tekutina. Opakujte tento postup - vždy přidejte přibližně 1/2 šálku směsi vody a vývaru, dokud není rýže měkká (přibližně 35 minut).
- 5 Okořeňte dle chuti, přesuňte do středně velké misky a ozdobte praženými piniovými oříšky.
- 6 Dobrou chuť.

Batátové placky (4 porce)

Vychutnejte si tuto pečenou verzi bramborových placek.

- 3 středně velké batáty (sladké brambory), oloupané a nahrubo nastrouhané
- 1/2 cibule
- 1/2 šálku 100% jablečného pyré (bez sladidel, zahušťovadel atd.)
- 4 lžíce celozrnné mouky
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1/2 lžičky soli
- 1/4 lžičky černého pepře

Příprava:

- 1 Předehřejte troubu na 200 °C
- 2 Lehce potřete plech olivovým nebo kokosovým olejem.
- 3 Do velké mísy nastrouhejte brambory a cibule. Přidejte jablečné pyré, mouku, kypřicí prášek, sůl a pepř a promíchejte rukou.
- 4 Vytvarujte ze směsi kulaté placičky (o průměru přibližně 8 cm) a rozložte je na plech.
- 5 Pečte 20 minut, obraťte a pečte z druhé strany dalších 20 minut dozlatova.
- 6 Podávejte s jablečným pyré a nastrouhaným křenem.



ZDRAVÉ PŘÍLOHOVÉ SALÁTY

Okurkový salát

- 2 skleníkové nebo 4 běžné okurky
- 1 malá červená cibule
- 1/2 šálku jablečného octu
- špetka stévie
- 2 snítky tymiánu (volitelné)

Příprava:

- 1 Nakrájejte 2 okurky ze skleníku nebo 4 běžné okurky na plátky (přibližně 5 mm silné) a dejte je do mísy.
- 2 Nakrájejte červenou cibuli na tenké plátky a přidejte ji do mísy.
- 3 Vložte 1/2 šálku jablečného octa, 1 stroužek česneku, 2 snítky čerstvého tymiánu (volitelné) a špetku stévie do menší nádoby přístroje Nutribullet a rozmixujte vše dohladka.
- 4 Přelijte nakrájené suroviny rozmixovanou směsí.
- 5 Promíchejte a nechte uležet přes noc (salát si můžete dát i první den, ale druhý den bude chutnat ještě lépe). Před podáváním salát vždy promíchejte.



Mexická zeleninová směs (4 porce)

- 1/2 šálku vařených sojových lusků
- 1 šálek nasekaných syrových zelených fazolí
- 1 šálek nasekaného syrového květáku
- 1 šálek nasekaných rajčat
- 1 šálek nasekané červené papriky
- 4 lžíce olivového oleje
- šťáva z 2 citronů
- 4 lžíce balzamikového octa
- 1-2 stroužky česneku
- 2 snítky čerstvého tymiánu (volitelné)

Příprava:

- 1 Nasekejte všechnu zeleninu a vložte ji do velké salátové mísy.
- 2 Extrahujte ¼ šálku olivového oleje, šťávu z 2 citronů, 1-2 stroužky česneku, ¼ šálku balzamikového octa a čerstvý tymián v menší nádobě, dokud se všechny ingredience nepromísí.
- 3 Nalijte směs na pokrájenou zeleninu a promíchejte.
- 4 Podávejte nebo dejte vychladit do ledničky.



ZDRAVÉ PŘÍLOHOVÉ SALÁTY

„Živý“ Coleslaw

- 1 šálek nastrohané nebo nasekané mrkve
- 1 šálek nastrohaného či nasekaného červeného zelí
- 2 šálky nastrohaného či nasekaného bílého zelí
- 1 lžička hořčičného semínka
- 1 lžička česnekového prášku
- 2-3 lžičky čerstvého pepře
- 2 lžíce javorového sirupu
- 3 velké lžíce veganské majonézy
- 1/4 šálku citronové šťávy (dle chuti)

Příprava:

- 1 Vložte prvních 6 uvedených ingrediencí do velké salátové mísy.
- 2 Extrahujte javorový či agávosý sirup, veganskou majonézu a citron v menší nádobě, dokud se všechny suroviny důkladně nepromísí.
- 3 Přelijte suroviny v míse rozmixovanou směsí a promíchejte.
- 4 Nechte vychladit.



Velký míchaný salát

- 6 šálků čerstvě nasekaného římského salátu
- 1 šálek mandarinkových dílků (pokud jsou z konzervy, tak bez šťávy)
- 1/3 šálku černých oliv nakrájených na plátky (volitelné)
- 1/2 šálku nasekané sladké cibule
- 1 nasekané avokádo
- 1 šálek rozpůlených cherry rajčátek
- ½ šálku vychlazených a slitých fazolí
- 1/4 šálku olivového oleje
- šťáva z 2 citronů
- 1/8 šálku balzamikového octa
- 1-2 stroužky česneku
- 2 snítky čerstvé bazalky (volitelné)

Příprava:

- 1 Vložte zeleninu do velké salátové mísy.
- 2 Extrahujte olivový olej, citron, balzamikový ocet, česnek a bazalku v menší nádobě dohledka.
- 3 Přelijte salát dresinkem.
- 4 Dobrou chuť!



ZDRAVÉ PŘÍLOHOVÉ SALÁTY

Rajčatovo-avokádový salát s bazalkou

Salát:

- 1/2 velkého masitého rajčete
- 1/2 avokáda
- 8-12 velkých listů bazalky

Dresink:

- 1 lžíce hummusu (viz s. 81)
- 2 lžíce balzamikového octa

Příprava:

- 1 Nakrájejte rajče na přibližně 0,5cm plátky.
- 2 Nakrájejte avokádo na přibližně 0,5cm plátky.
- 3 Opláchněte bazalku a nechte ji oschnout.
- 4 Na talíř střídavě pokládejte rajčatové plátky, bazalku a avokádo.
- 5 Extrahujte v menší nádobě hummus a ocet dohledka.
- 6 Před podáváním přelijte salát dresinkem.

Tipy na podávání:

- Podávejte salát na podkladu z čerstvé rukoly.
- Jako obměnu můžete vyzkoušet nahradit bazalku koriandrem a balzamikový ocet vinným octem.



Salát s klíčky (4 porce)

- 1 šalotka, oloupaná a nakrájená na tenké plátky
- 1 malý fenykl, nakrájený na tenké plátky
- 1 1/2 lžičky sirupu z agáve nebo „živého“ medu
- 4 lžíce jablečného octa
- 1 lžička mletých semen hořčice
- 3 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř dle chuti
- 0,5 kg rozpůlených cherry rajčátek
- 2 šálky čočkových klíčků
- 2 šálky klíčků alfalfa
- 350 g baby špenátu nebo polníčku

Příprava:

- 1 Naložte šalotku do ledové vody na 30 minut.
- 2 Extrahujte ocet, hořčičné semínko, sirup z agáve a olivový olej v menší nádobě dohledka.
- 3 Osušte šalotku a smíchejte ji s rajčaty, fenylem, klíčky a špenátem/ polníčkem.
- 4 Přelijte salát dresinkem, promíchejte a dochuťte solí a čerstvě namletým pepřem.
- 5 Dobrou chuť.



VEČEŘE

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

nebo

s

A:

(100 g proteinů)

- drůběž: kuřecí prsa, krůtí prsa
- ryby: losos, platýs, tlamoun, pstruh
- červené maso: libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa

B:

- 1,5 šálku vegetariánské večeře dle vlastního výběru (viz s. 109)



C:

(2 šálky)

- lahodné „živé“ přílohy (viz s. 102)
- salátové zeleniny dle vlastního výběru
- míchané syrové zeleniny dle vlastního výběru

1 Proteínové večeře

Vychutnejte si 100 g čistých proteinů s 2 šálky lahodného „živého“ salátu nebo salátu ze syrové zeleniny dle vlastního výběru. Maso/ryby můžete ogrilovat, péct nebo opéct na pánvi, ale nikdy je nesmažte ani neobalujte ve strouhance. Ochutťe je čerstvou citronovou šťávou, balzamikovým octem, sojovou omáčkou nebo zálivkou na velký míchaný salát (viz s. 96). Nebojte se experimentovat a vytvořit si vlastní recepty na zálivky - vždy se ale řiďte zásadami tohoto plánu.

2 Vegetariánské večeře

Vychutnejte si 1 1/2 šálku zeleninové večeře s 2 šálky lahodného „živého“ salátu nebo salátu ze syrové zeleniny dle vlastního výběru.

Dušená čočka

- 2 šálky nasekané mrkve
- 2 šálky nasekaného celeru
- 2 šálky cukety
- 1 šálek nasekané cibule
- 1 šálek nasekaného květáku
- 1 šálek nasekaných rajčat
- 2 šálky vařené čočky
- 1/2-1 lžíce extra panenského olivového oleje
- 4 šálky zeleninového vývaru
- sůl a pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Do velkého hrnce nalijte olivový olej a rozehřejte ho na středním plameni.
- 2 Přidejte mrkve, celer a cibuli a osmahněte je doměkka.
- 3 Přidejte květák a osmahněte ho doměkka.
- 4 Přidejte čočku.
- 5 Přilijte zeleninový vývar.
- 6 Přiveďte k varu a poté ztlumte plamen.
- 7 Přidejte rajčata a vařte 20 minut.
- 8 Osolte a opepřete dle chuti.

Poznámka - okořeňte dle chuti.
Podávejte s plátkem semínkového chleba nebo směs nalijte na 1/2 šálku hnědé rýže, quinoa či celozrnných těstovin.



VEČEŘE

Těstoviny Fagioli

- 1 šálek řapíkatého celeru nakrájeného na kostičky
- 1 šálek nasekaných zelených fazolí
- 2 mrkve nakrájené na tenká kolečka
- 2 oloupaná a nasekaná zralá rajčata
- 2 lžice organické rajčatové pasty nebo 1/2 šálku rajčatové omáčky
- 1 šálek vařených obyčejných fazolí nebo fazolí cannellini
- 200 g uvařených celozrnných těstovin nebo těstovin z hnědé rýže
- 1 lžice olivového oleje
- 1 oloupaný a najemno nasekaný stroužek česneku
- 1/2 lžičky mletých semen fenyklu
- 1/2 lžičky mletých semen koriandru
- 1 lžička sušené bazalky NEBO 1 lžice čerstvé
- sůl a pepř dle chuti
- 2 lžice najemno nasekané čerstvé bazalky nebo italské petrželky na ozdobu
- 4 šálky zeleninového vývaru

Příprava:

- 1 Uvařte těstoviny podle návodu.
- 2 Rozehřejte olej v hrnci na mírném plameni.
- 3 Přidejte do hrnce česnek a na středním plameni ho opečte lehce dozlatova.
- 4 Přidejte mrkev, celer, zelené fazole a nasekaná rajčata a opékejte na středním/vysokém plameni přibližně 5 minut.
- 5 Přidejte bylinky a koření a krátce osmahněte.
- 6 Přilijte do hrnce zeleninový vývar.
- 7 Slijte vodu z fazolí a přidejte je do hrnce.
- 8 Přidejte rajčata či rajčatovou omáčku, přiklopte pokličkou a vařte na mírném plameni do změknutí zeleniny.
- 9 Přidejte těstoviny, osolte a opepřete dle chuti.
- 10 Vařte ještě 10 minut, a pokud to je potřeba, přidejte vodu či vývar.
- 11 Před podáváním talíř ozdobte čerstvou bazalkou či petrželkou.

Vegetariánské chili

- 3 stroužky česneku
- 4 rajčata
- 1 šálek nasekané mrkve
- 1 šálek nasekaného celeru
- 1 šálek cukety
- 1 šálek nasekané cibule
- 1 šálek nasekané papriky
- 1 nasekaná paprička jalapeño (volitelně)
- 1 konzerva fazolí
- 1 konzerva strakatých fazolí
- 1 konzerva černých fazolí
- 2 lžice oregana
- 1/2 šálku zeleninového vývaru
- 1/2 lžice olivového oleje

Příprava:

- 1 Vložte česnek a rajčata do vysoké nádoby a rozmixujte je na kostičky.
- 2 Do velkého hrnce nalijte olivový olej a rozežřete ho na středním plameni.
- 3 Přidejte do hrnce cibuli, papriku, mrkev, celer a cuketu a vařte do změknutí.
- 4 Přidejte extrahovanou rajčatovou směs, fazole, vývar a oregano a vařte na středním plameni za stálého míchání přibližně 10 minut.
- 5 Ztlumte plamen a vařte za občasného míchání ještě přibližně hodinu.
- 6 Podávejte.



VEČEŘE

Pohankové nudle s fazolemi a brocolini

- 1 balení 100% pohankových nudlí
- 1/2 lžice olivového či kokosového oleje
- 3-6 stonky brocolini (dle velikosti)
- špetka pálivé papriky
- černý pepř
- sůl
- 10 rozpůlených červených či žlutých cherry rajčátek
- 1/2 šálku fazolí, opláchnutých a slitých (z konzervy)
- 1 lžice rýžového octa
- 1 lžička oregana
- 1 lžička bazalky
- balzamikový či jablečný ocet na pokapání

Příprava:

- 1 Přived'te k varu velký hrnec osolené vody. Vsyp'te do něj pohankové nudle a vař'te podle návodu na obalu. Slij'te vodu. Odlož'te si nudle stranou.
- 2 Uvař'te brocolini v páře, aby získaly světle zelenou barvu (přibližně 2 minuty) a odlož'te je stranou.
- 3 Rozehřej'te olivový/kokosový olej v nepřilnavém hrnci. Přidejte cherry rajčátka rozkrojená na čtvrtky, pálivou papriku, sůl a pepř. Přidejte brocolini a vař'te 1-2 minuty, aby všechny ingredience trochu změkly. Jakmile změknu rajčata, přidejte 1/2 šálku fazolí. Zamíchejte a přesuňte obsah hrnce na talíř.
- 4 Do rozpáleného hrnce přidejte 1-2 lžice rýžového octa. Přidejte do pánve uvař'ené pohankové nudle, ochuť'te špetkou soli, bazalky a oregana. Důkladně promíchejte. Jakmile jsou nudle promíchané a prohřáté, přidejte k nim znovu brocolimi, fazole a rajčata. Přidejte sůl či pepř dle chuti.
- 5 Před podáváním můžete pokrm pokapat balzamikovým či jablečným octem.

Proteinový kotlík

- 1/2 šálku nevařené cizrny
- 1/2 šálku nevařené čočky
- 1 šálek nevařené špaldy, quinoj, bulgaru nebo celozrnných těstovin
- 1/2 lžíce olivového či kokosového oleje na orestování
- 1/2 nasekané červené cibule
- 3-4 najemno nasekané stroužky česneku
- 1 nasekaná červená paprika
- 1 nasekané velké rajče
- 3 šálky nahrubo nasekaného špenátu či kapusty
- 1/2 šálku najemno nasekané čerstvé petrželky či koriandru
- 2 lžíce sezamové pasty tahini
- 2 dílky citronu

Příprava:

- 1 Uvařte cizrnu a špaldu (nebo obilovinu dle vlastního výběru) podle návodu na obalu. Zced'te a odložte stranou.
- 2 Nalijte olivový olej do velkého hrnce a rozeřte ho na středním plameni. Osmahněte na něm nasekanou cibuli a česnek několik minut a dávejte si přitom pozor, abyste je nepřipálili. Nyní přidejte nasekanou červenou papriku a rajčata a restujte přibližně 7-8 minut.
- 3 Zamíchejte do směsi nasekanou kapustu či špenát a restujte několik minut do změknutí. Zamíchejte do směsi pastu tahini, nevařenou obilovinu vlastní volby a cizrnu. Vařte na mírném plameni několik minut. Odstavte hrnec z plotny a zamíchejte do něj nasekanou petrželku či koriandr. Přidejte sůl či pepř dle chuti a ozdobte dílky citronu a citronovou kůrou.

Recept je určen
na 6 porcí.



VEČEŘE

Ořechová nádivka

- 200 g nasekaných ořechů
- 1 nasekaná cibule
- 1 najemno nasekaný stroužek česneku
- 1 nasekaná červená paprika
- 1/2 šálku najemno nasekané brokolice
- 1 nasekaný řapíkatý celer
- 1 nastrouhaná mrkev
- 1 šálek najemno nasekaných hub
- 50 g strouhanky s klíčky** (viz níže uvedený recept)
- 25 g celozrnné mouky
- 125 ml zeleninového vývaru
- 1 lžička tymiánu
- 1 lžička oregana
- sůl a pepř dle chuti
- 1 lžíce olivového či kokosového oleje

Příprava:

- 1 Předehřejte troubu na 190 °C
- 2 Rozehřejte v hrnci olej a osmahněte na něm cibuli.
- 3 Přidejte papriku, celer a houby a restujte ještě 2 minuty.
- 4 Přidejte česnek a nastrouhanou mrkev a restujte 1 minutu.
- 5 Odstavte hrnec z plotny, přidejte mouku a zamíchejte.
- 6 Přidejte zeleninový vývar, ořechy, strouhanku, tymián, oregano a špetku soli a pepře.
- 7 Vymažte zapékací mísu olivovým olejem. Vložte směs do mísy a pomocí lžíce ji uhlad'te.
- 8 Pečte přibližně 35 minut.
- 9 Nakrájejte nádivku na přibližně 1cm plátky a podávejte s velkým zeleninovým salátem.

****Strouhanka s klíčky:** Opečte dva plátky chleba s klíčky dozlatova. Vložte je do menší nádoby a krátce je rozmixujte.



Kari bobový salát (2 porce)

- 1 nakrájená velká cibule
- 2 oloupané stroužky česneku
- 2,5 cm čerstvého zázvoru, oloupaného a nasekaného
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice kari prášku
- 1/2 lžičky mletého kardamomu
- 1/2 lžičky mleté skořice
- 1/2 lžičky hořčice
- 1/4 lžičky pálivé papriky
- 1/4 lžičky mletého nového koření
- 1/4 lžičky kurkumy
- 1/4 lžičky sladké papriky
- 1 šálek vody
- 1,5 šálku bobů z konzervy (případně 1 ¼ šálku vařené čočky)
- 2 středně velké mrkve, podélně přepůlené a nakrájené na tenká půlkolečka
- 3/4 šálku hrášku
- 1/2 rajčete nakrájeného na kostičky
- 3/4 šálku kokosového mléka
- sůl a čerstvě namletý pepř dle chuti

Příprava:

- 1 Rozmixujte v Nutribulletu cibuli, česnek a zázvor dohladka.
- 2 Rozehřejte olej ve velkém hrnci na nízkém plameni.
- 3 Přidejte směs cibule, česneku a zázvoru, přiklopte pokličkou a vařte za občasného míchání asi 5 minut, aby se zjemnila chuť.
- 4 Zamíchejte do hrnce koření, přidejte mrkve a vodu.
- 5 Vařte pod pokličkou asi 20-30 minut, dokud mrkve nezměknou.
- 6 Přidejte boby, rajčata, hrášek, kokosové mléko, sůl a pepř dle chuti.
- 7 Vařte na mírném plameni dalších 10 minut.
- 8 Podávejte samostatně nebo na ½ šálku hnědé rýže, quinoj či bulguru.

VEČEŘE

Žampionový burger (4 porce)

- 4 středně velké žampiony bez nožiček
- 1 středně velká cibule nakrájená na 1cm plátky
- 2 lžíce olivového oleje
- 3/4 lžičky soli
- 1/2 lžičky mletého černého pepře
- 1 nakrájené avokádo
- 1/2 lžičky najemno nasekaného česneku
- 4 celozrnné bulky, lehce opečené
- 4 pečené červené papriky (ve sklenici)

Příprava:

- 1 Potřete houby a plátky cibule olejem; posypte špetkou soli a pepře.
- 2 Rozehřejte na středním plameni velký hrnec. Přidejte žampiony a vařte do změknutí. Jednou je obraťte. Přesuňte žampiony na talíř otevřeným kloboučkem nahoru. Přikryjte je, aby zůstaly teplé. Ve stejném hrnci osmahněte plátky cibule dozlatova přibližně 8 minut. Několikrát je obraťte.
- 3 Mezitím smíchejte 1/2 avokáda, česnek a zbylé 1/4 lžičky soli a pepře. Promíchejte. Tento krok můžete přeskočit a použít předem připravené guacamole (viz s. 73).
- 5 Kloboučky žampionů rovnoměrně naplňte cibulí a paprikami. Bulky potřete avokádovou směsí/guacamole a na každou bulku položte jeden plný žampion.
- 6 Položte na něj zbylé plátky avokáda a přiklopte druhou půlkou bulky.
- 7 Podávejte s velkým zeleninovým salátem.



1 FÁZE - JÍDELNÍČEK

čas	pokrm	suroviny
:	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
:	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
:	OBĚD	
:	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
:	VEČEŘE	
:	NAVÍC	
	POZNÁMKY KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

2 FÁZE - JÍDELNÍČEK

čas	pokrm	suroviny
:	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
:	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
:	OBĚD	
:	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
:	VEČEŘE	
:	NAVÍC	
	POZNÁMKY KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

③ FÁZE - JÍDELNÍČEK

čas	pokrm	suroviny
:	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
:	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
:	OBĚD	
:	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
:	VEČEŘE	
:	NAVÍC	
	POZNÁMKY KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	



CENA PRODÁVANÉHO ELEKTROZAŘÍZENÍ Z DOMÁCNOSTI JE VČETNĚ
RECYKLAČNÍHO PŘÍSPĚVKU. POVINNOSTI VYPLÝVAJÍCÍ Z NOVELY ZÁKONA
Č.185/2001SB. O ODPADECH JSOU PLNĚNY PROSTŘEDNICTVÍM FIRMY
ELEKTROWIN, A.S. A ASEKOL, S.R.O..

delimano®

www.delimano.cz

Reklama: Studio Moderna, s.r.o., 223 10 Praha 023

Zákaznický servis: +420 272 188 472

www.topshop.cz