

ROSMARINO®

Sokovi & *Smutiji* RECEPTI



Miješani sokovi



Guava sa medom

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 cijela srednje velika zrela guava
- 2 kašike meda

PRIPREMA

1. Operite guavu i presijecite je na polovine.
2. Iscijedite guavu u sokovniku.
3. Pomiješajte med i sok od guave, odmah popijte.

Varijacija

Koristite prirodan, nepreraden med za bolje dobrobiti za organizam. Povećajte ili smanjite količinu meda prema svom ukusu.



Prednosti za organizam

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

Jagoda + Banana

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

JAGODE SU BOGATE ANTIOKSIDANSIMA KOJI USPORAVAJU PROCES STARENJA, BLOKIRAJUĆI SLOBODNE RADIKALE IZ TJELESNOG SISTEMA. BANANE SU BOGATE OTPORNIM SKROBOM, VRSTOM VLAKANA KOJA SE NALAZE U NAMIRNICAMA BOGATIM UGLJENIM HIDRATIMA, A KOJA POSPJEŠUJU SAGORIJEVANJE MASTI.

SASTOJCI

- 8 cijelih jagoda
- 2 srednje zrele banane

PRIPREMA

1. Uklonite listove i stabljike sa jagoda.
2. Ogulite banane i narežite ih na kriške od 5 cm.
3. Sve stavite u sokovnik. Pijte svježe.

Varijacija

Dodajte 10 komada urmi bez koštica u recept za jači ukus. Za slađi ukus dodajte 1 jabuku (bez sjemenki i narezanu na kriške). To će takođe obogatiti vaš sok svojstvima jabuke koja pomaže u uklanjanju toksina.

Liči + nar

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 šolja ličija
- ½ nara
- 2 kašičice esencije vanile (za upotrebu u hrani)

PRIPREMA

1. Uklonite koru i koštice iz ličija.
2. Oljuštite nar i isijecite na kocke od oko 2,5 cm.
3. Stavite liči, nar i esenciju vanile u sokovnik i dobro izmiješajte.
4. Sipajte u čašu i pijte svježe.

Koristi za dobrobit

NAR MNOGI STRUČNJACI ZA ZDRAVLJE SMATRAJU SUPERVOĆEM KADA JE RIJEČ O MRŠAVLJENJU. SADRŽI ŠIROK SPEKTAR VITAMINA I MINERALA KOJI RAZGRAĐUJU I UKLANJAJU ŠTETNE OTPADNE MATERIJE I TOKSINE IZ TIJELA, SPRJEČAVAJU OTVRDNJAVANJE I ZAČEPLJENJE ARTERIJA. POMAŽE DA SE SNIZI „LOŠ“ HOLESTEROL I POVISI „DOBAR“ HOLESTEROL U KRVI, DOPRINOSI ZDRAVIJEM IZGLEDU KOŽE I SMANJUJE ZUBNI PLAK.

Prednosti za organizam

LIČI IMA NIZAK SADRŽAJ HOLESTEROLA, ZASIĆENIH MASTI I NATRIJUMA, A BOGAT JE BAKROM, KALIJUMOM, VITAMINOM C I DIJETETSKIM VLAKNIMA.

Lubenica + mango + ananas

Prinos: 2 čaše

Prednosti za organizam

LUBENICA NE SADRŽI HOLESTEROL, IMA VISOK SADRŽAJ VODE, NIZAK SADRŽAJ NATRIJUMA I VEOMA JE BOGATA ANTIKANCEROGENIM FITOHEMIKALIJAMA, UKLUČUJUĆI LIKOPEN. LUBENICA ĆE VAM POMOĆI DA ZADRŽITE POTREBNU KOLIČINU VODE BEZ OSJEĆAJA NADUTOSTI.

SASTOJCI

- ½ male lubenice
- 1 cijeli zreli mango
- 1 ½ šolje svježih komadića ananasa

PRIPREMA

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

Papaja+ Mango + Urme

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ male lubenice
- 1 cijeli zreli mango
- 1 ½ šolje svježih komadića ananasa

PRIPREMA

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

Varijacija

Dodajte kašičicu listića mente u sok kako biste dobili dašak boje i učinili ga osvježavajućim.



Prednosti za organizam

LUBENICA NE SADRŽI HOLESTEROL, IMA VISOK SADRŽAJ VODE, NIZAK SADRŽAJ NATRIJUMA I VEOMA JE BOGATA ANTIKANCEROGENIM FITOHEMIKALIJAMA, UKLJUČUJUĆI LIKOPEN. LUBENICA ĆE VAM POMOĆI DA ZADRŽITE POTREBNU KOLIČINU VODE BEZ OSJEĆAJA NADUTOSTI.

Dinja + Jabuka + Limun

Prinos: 2 čaše

Prednosti za organizam

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

SASTOJCI

- 1 mali komad dinje (rock melon)
- 1 cijela crvena jabuka
- 1 cijeli limun

PRIPREMA

1. Ogulite dinju. Isijecite na kriške od oko 5 cm.
2. Operite jabuku, ogulite je i odstranite sjemenke. Isijecite na kriške od oko 2,5 cm.
3. Ogulite limun. Isijecite na kriške od oko 1,5 cm.
4. Preradite dinju, jabuku i limun u sokovniku dok ne dobijete gladak sok.

Varijacija

Dodajte prstohvat cimeta ili kajenskog bibera kako biste pojačali svojstva soka koja podstiču metabolizam.



Jabuka + kivi + *narandža* + *ananas*

Prinos: 2 čaše

SASTOJCI

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

PRIPREMA

1. Očistite jabuke od sjemenki i isijecite na kriške.
2. Ogulite kivije. Isijecite ih na kriške debljine oko 2,5 cm.
3. Uklonite spoljašnju koru pomorandži, ali ostavite što više bijelog dijela, jer je bogat hranljivim materijama.
4. Ogulite ananas i isijecite ga na štapiće.
5. Uklonite spoljašnju koru četvrtina limuna i limete.
5. Propustite sve sastojke kroz sokovnik.

*Varijacija*

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

Prednosti za organizam

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

Sokovi od *povrća*



Sokovi od povrća

SAVJETI ZA VEGETARIJANCE

Vegetarijanska ishrana može zadovoljiti sve preporuke za unos hranjivih materija. Ključ je u konzumiranju raznovrsne hrane i odgovarajućih količina kako biste zadovoljili svoje kalorijske potrebe. Pratite preporuke za grupe namirnica prema uzrastu, polu i nivou aktivnosti kako biste unijeli pravu količinu hrane i raznovrsnost potrebnu za adekvatan unos nutrijenata. Nutrijenti na koje bi vegetarijanci posebno trebalo da obrate pažnju uključuju proteine, gvožđe, kalcijum, cink i vitamin B12.

NUTRIJENTI NA KOJE VEGETARIJANCI TREBA DA OBRATE PAŽNJU

Proteini imaju mnogo važnih funkcija u organizmu i neophodni su za rast i održavanje tkiva. Potrebe za proteinima se lako mogu zadovoljiti jedenjem raznovrsnih namirnica biljnog porijekla. Nije neophodno kombinovati različite izvore proteina u istom obroku. Izvori proteina za vegetarijance i vegane uključuju pasulj, orašaste plodove, putere od orašastih plodova, grašak i proizvode od soje (tofu, tempeh, vegetarijanski burgeri). Mliječni proizvodi i jaja su također dobri izvori proteina za lakto-ovo vegetarijance.

Gvožđe prvenstveno služi kao prenosilac kiseonika u krvi. Izvori gvožđa za vegetarijance i vegane uključuju obogaćene žitarice za doručak, spanać, crveni pasulj, crni očni grašak, sočivo, listove repe, melasu, hljeb od cjelovitog pšeničnog zrna, grašak i neko suvo voće (suve kajsije, suve šljive, groždice).

Kalcijum se koristi za izgradnju kostiju i zuba i za održavanje čvrstoće kostiju. Izvori kalcijuma za vegetarijance i vegane uključuju sojino mlijeko obogaćeno kalcijumom, žitarice za doručak i sok od narandže obogaćene kalcijumom, tofu napravljen sa kalcijum-sulfatom i neko tamnozeleno lisnato povrće (listovi raštana, listovi repe, bok čoj, gorušičino zelje). Količina kalcijuma koja se može apsorbovati iz ovih namirnica varira. Unos dovoljne količine biljne hrane kako bi se zadovoljile potrebe za kalcijumom može biti nerealan za mnoge. Mliječni proizvodi su odličan izvor kalcijuma za lakto vegetarijance. Suplementi kalcijuma su još jedan potencijalni izvor.

Cink je neophodan za mnoge biohemijske reakcije i također pomaže da imuni sistem pravilno funkcioniše. Izvori cinka za vegetarijance i vegane uključuju mnoge vrste pasulja

(bijeli pasulj, crveni pasulj i leblebije), žitarice za doručak obogaćene cinkom, pšenične klice i sjemenke bundeve. Mliječni proizvodi su izvor cinka za lakto vegetarijance.

Vitamin B12 se nalazi u namirnicama životinjskog porijekla i u nekim obogaćenim namirnicama. Izvori vitamina B12 za vegetarijance uključuju mliječne proizvode, jaja i namirnice koje su obogaćene vitaminom B12. To uključuje žitarice za doručak, sojino mlijeko, vegetarijanske burgere i nutritivni kvasac.

Cvekla + Celer

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šolje cvekla isjeckane na kockice ili 1 mala cijela cvekla
- 1 šolja stabljika celera (oko 5 stabljika), isjeckanih
- 1 šolja listova spanaća, isjeckanih
- ½ šolje listova korijandera (oko 2 grančice), isjeckanih
- 1 kašičica soli

PRIPREMA

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

Varijacija

Dodajte limun u sok za kiselkast i citrusni ukus.

Prednosti za organizam

CVEKLA JE ODLIČAN IZVOR NUTRIJENATA I SNAŽNO ČISTI MOKRAČNU BEŠIKU, BUBREGE I JETRU. POŠTO JE CVEKLA BOGATA OKSALNOM KISELINOM, NAJBOLJE JE IZBJEGAVATI KOMBINOVANJE CVEKLE SA POVRĆEM BOGATIM KALCIJUMOM, KAO ŠTO JE BROKOLI. JAK UKUS CVEKLE, MEĐUTIM, NAJBOLJE SE KOMBINUJE SA CELEROM, ZELENOM SALATOM, ŠARGAREPOM I JABUKAMA. CELER JE BOGAT VLAKNIMA, SA NISKIM HOLESTEROLOM I NISKIM UDJELOM PROTEINA – ZAISTA ODLIČNO POVRĆE ZA MRŠAVLJENJE!

Krastavac + Kelj + Spanać

Prinos: 2 čaše

Prednosti za organizam

NAZVAN "KRALJICOM POVRĆA", KELJ JE PRAVA RIZNICA FITONUTRIJENATA I VITAMINA A, C I K, KOJI SU ODLIČNI ANTIOKSIDANSI. KELJ SADRŽI VIŠE KALCIJUMA NEGO MLIJEKO, VIŠE GVOŽĐA NEGO GOVEDINA I DESET PUTA VIŠE VITAMINA C NEGO SPANAĆ. SVO ZELENOM POVRĆE EFIKASNO ČISTI PROBAVNI TRAKT I KRV. OVAJ ZELEN SOK ĆE VAM DATI MNOGO ENERGIJE, JER ISTOVREMENO I ČISTI VAŠE TIJELO.

SASTOJCI

- 2 mala krastavca (cijela)
- ½ šolje kelja
- ¼ šolje spanaća
- ¼ šolje peršuna
- ¼ šolje blitve
- ½ kriške limuna

PRIPREMA

1. Isperite kelj, spanać, peršun i blitvu pod hladnom tekućom vodom. Bez uklanjanja malih drški, isjeckajte svako povrće posebno.
2. Operite krastavce i isijecite na kriške.
3. Uklonite koru i sjemenke iz limuna. Isijecite na četvrtine.
4. Provedite sve sastojke kroz sokovnik. Sipajte u čašu i poslužite svježe.

Varijacija

Najbolje je piti povrtno sokove na sobnoj temperaturi kako bi se sačuvali nutrijenti koji se mogu razgraditi na nižoj temperaturi.

Špargla + Korijander + Luk

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- 1/3 šolje špargle (oko 3 srednje stabljike)
- 1/2 šolje listova korijandera (oko 5 grančica)
- 1 1/2 kašike sjeckanog bijelog luka
- 2 kašike meda
- 1 1/2 šolje destilovane vode (opciono)

PRIPREMA

1. Isperite šparglu pod mlazom hladne vode.
2. Prokuvajte 2 šolje vode i dodajte šparglu. Kuvajte dok ne postane mekanohrskava i jarko zelena. Ne kuvajte dok ne postane kašasta ili maslinasto zelene boje. Izvadite šparglu iz vode i dobro osušite. Ostavite sa strane.
3. Isperite korijander pod mlazom hladne vode.
4. Operite luk. Isjeckajte na kockice od oko 2,5 cm (1 inč).
5. Stavite šparglu, korijander i luk u sokovnik i dodajte 2 kašike meda. Obradite dok ne dobijete glatak sok.
6. Sipajte u čašu i popijte svježe.

Varijacija

Iscijedite nekoliko kapi limuna da ublažite jak ukus korijandera. Za dodatni "kick", dodajte 4 tanka kolutića đumbira prije cijeđenja.



Prednosti za organizam

ŠPARGLA JE POVRĆE ALKALNE PRIRODE, ŠTO JE ČINI IDEALNOM ZA SAGORIJEVANJE MASTI. IMA MALO KALORIJA, A BOGATA JE PROTEINIMA, FOLNOM KISELINOM, BETA-KAROTENOM I VITAMINOM C. LISTOVI KORIJANDERA SADRŽE BROJNE NUTRIJENTE, VLAKNA, UGLJENE HIDRATE, VITAMIN C I MINERALE KAO ŠTO SU KALCIJUM, GVOŽĐE, NIACIN, KALIJUM, FOSFOR, RIBOFLAVIN, TIAMIN I OKSALNA KISELINA. KORIJANDER POSPJEŠUJE VARENJE, ČISTI ORGANIZAM I JAČA ŽELUDAC. TAKOĐE JE DOBAR DIURETIK (PODSTIČE STVARANJE URINA), ŠTO POMAŽE TIJELU DA IZBACI TOKSINE.

Šargarepa + Potočarka + Spanać

Prinos: 2 čaše

Prednosti za organizam

ŠARGAREPE SU BOGATE POLINEZASIĆENIM MASNOĆAMA, ODNOSNO "DOBRIM HOLESTEROLOM". TAKOĐE SU BOGATE VLAKNIMA, KOJA POMAŽU DA SE UBRZA METABOLIZAM I SPRIJEČI DA TIJELO SKLADIŠTI ENERGIJU KAO MAST. POTOČARKA JE ODLIČAN IZVOR KALIJUMA, KOJI DJELUJE KAO DIURETIK I POMAŽE IZBACIVANJE VIŠKA TEČNOSTI IZ TIJELA. POŠTO POTOČARKA SADRŽI VIŠE SUMPOVA NEGO GOTOVO BILO KOJE DRUGO POVRĆE, ODLIČNA JE ZA PROČIŠĆAVANJE KRVI, APSORPCIJU PROTEINA, IZGRADNJU ČELIJA I PODSTICANJE ZDRAVE KOŽE I KOSE. KADA SE KONZUMIRA SIROV, SPANAĆ JE ODLIČAN IZVOR FOLATA, MANGANA I VITAMINA A I K. SPANAĆ IMA MNOGO VLAKANA, A MALO MASTI, NATRIJUMA, HOLESTEROLA I PROTEINA.

SASTOJCI

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

PRIPREMA

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

Kupus + Cvekla + Krastavac + Šargarepa

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

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

PRIPREMA

1. Sve sastojke dobro operite.
2. Listove kupusa čvrsto urolajte u rolnice.
3. Cveklu isijecite na kockice.
4. Krastavac isijecite na četvrtine.
5. Šargarepe isijecite na četiri dijela.
6. Sve sastojke obradite u sokovniku. Pijte svježe.

**Savjet za cijedenje**

Kada koristite kupus u receptu, izvući ćete više soka iz kupusa ako ga cijedite zajedno sa tvrdim voćem/povrćem, kao što je cvekla.

*Varijacija*

Koristite više krastavca ako želite da povećate količinu soka. Dodavanje vode postiže isti efekat, ali korišćenje krastavca bogatog vodom umjesto vode dodaće više hranljivih materija nego voda.

Prednosti za organizam

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

Sokovi od voća i povrća



Narandža + Peršun

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- 5 cijelih narandži
- ½ šolje peršuna

PRIPREMA

1. Ogulite narandže.
2. Isperite peršun pod mlazom vode. Ostavite nekoliko minuta da se osuši prije sjeckanja.
3. Propustite narandže i peršun kroz sokovnik. Sipajte u ohlađenu čašu i popijte odmah.

Varijacija

Za efektanu prezentaciju, napravite dva sloja pri sipanju soka u čašu tako što ćete posebno iscijediti narandže i peršun. Prvo sipajte sok od narandže, a zatim polako sipajte sok od peršuna preko njega. Sok od peršuna se neće pomiješati sa sokom od narandže i ostaće iznad njega u čaši.

Možete jednostavno promiješati sok prije pijenja ako vam se ne dopada ukus čistog peršuna.

Savjet za cijedenje

Kada cijedite narandže, ne zaboravite da uklonite spoljašnju koru, ali ostavite što više bijele opne, jer je bogata hranljivim materijama.

Prednosti za organizam

BILJE POPUT PERŠUNA DOBRO SE UKLAPA U PROGRAM MRŠAVLJENJA JER POMAŽE VARENJU I APSORPCIJI HRANE, A ISTOVREMENO OBEZBJEĐUJE NISKOKALORIČNU ISHRANU.

Jabuka + Mrkva + Celer

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

OVAJ RECEPT JE DOBAR ZA ONE KOJI SE TEK PRIVIKAVAJU NA CIJEĐENJE SOKOVA I JOŠ NIJESU SPREMNI ZA TAMNO OBOJENE SOKOVE – DOBIJATE SVE KORISTI OD SVJEŽIH I ZDRAVIH SASTOJAKA, A DA SE NE OSJEĆATE „PREVIŠE HARDKOR“ ZBOG TOGA.

SASTOJCI

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

PRIPREMA

1. Temeljno operite sve sastojke.
2. Izvadite sjemenke/jezgro iz jabuka, ali ih ne gulite. Isijecite na kriške/segmente.
3. Uklonite zeleni dio sa šargarepe. Isijecite na četvrtine.
4. Isijecite celer na štapiće dužine oko 5 cm (2 inča).
5. Propustite sve sastojke kroz sokovnik. Sipajte u čašu i pijte svježe.

Kruška + Celer + Đumbir

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- 1/2 šolje kriški kruške (ili 1 srednji plod)
- 1/2 šolje sjeckanog celera (ili 1 velika stabljika)
- kocka korijena đumbira veličine 1 inča

PRIPREMA

1. Provjerite da su svi sastojci temeljno oprani prije pripreme, prema naznačenim mjerama.
2. Propustite sve sastojke kroz sokovnik.

Prednosti za organizam

KRUŠKA DJELUJE KAO BLAGI LAKSATIV, DOK JE CELER DOBAR PRIRODNI DIURETIK. POVRH TOGA, ĐUMBIR POMAŽE PRAVILNOJ PROBAVI.

Banana + Jabuka + Gorka dinja

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

GORKA DINJA POMAŽE PROBAVI I DETOKSIKACIJI. TAKOĐE POMAŽE U REGULISANJU ENERGIJE I SKLADIŠTENJA MASTI.

SASTOJCI

- 2/3 šolje narezanih banana
- 2/3 šolje narezane sirove gorke dinje
- 2/3 šolje sjeckanih jabuka

PRIPREMA

1. Operite, a zatim pripremite ili isijecite banane, jabuke i gorku dinju prema specifikaciji recepta.
2. Obradite sve sastojke u sokovniku. Sipajte u čašu i poslužite odmah.

Varijacija

Pokušajte dodati kašičicu sirćeta u recept kako biste spriječili potamnjivanje boje banane i jabuke usljed oksidacije. Ako vam je sok i dalje gorak uprkos jabuci u receptu, dodajte jednu ili dvije kašike prirodnog meda da ga dodatno zasladite.

Super detoks

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- Jabuka 1 komad, cijela, neoguljena, po mogućnosti zelena jabuka
- Kineski kupus 100 g
- Limun ½ komada, presječen na pola, sa korom

PRIPREMA

1. Operite, a zatim pripremite ili isijecite jabuku, limun i kupus prema specifikaciji recepta.
2. Sve sastojke obradite u sokovniku.
Za bolji ukus možete dodati sirovi med.



„JABUKA NA DAN TERA DOKTORA VAN”.
OVO JE ZAISTA TAČNO. MIJEŠANJE JABUKE,
LIMUNA I KINESKOG KUPUSA U SOKU POMAŽE
U UBLAŽAVANJU OPSTIPACIJE (ZATVORA) I
UBRZAVA PROCES DETOKSIKACIJE ORGANIZMA.

Čistač crijeva

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

TOKOM GODINA NA ZIDOVIMA CRIJEVA NAKUPLJAJU SE TONE PRLJAVŠTINE I TOKSIČNIH ELEMENATA. TE TOKSIČNE ČESTICE SE POMALO GOMILAJU DOK NE DOVEDU DO BOLESTI. PROBAJTE OVAJ SOK ZA ČIŠĆENJE CRIJEVA DA IH SE RIJEŠITE. CELER IMA GRUBA DIJETETSKA VLAKNA KOJA, KADA PROĐU KROZ CRIJEVA, LAKO MOGU DA „POKUPE” LJEPLJIVE TOKSINE SA ZIDOVA CRIJEVA. ANANAS I LIMUN SU ODLIČAN PRIRODNI „DETERDŽENT” KOJI UBRZAVA EFEKAT ČIŠĆENJA.

SASTOJCI

- Grožđe 100 g, cijelo
- Celer 60 g, isječen na komade
- Ananas ½, oguljen, isječen na kriške
- Limun ½, presječen na pola, sa korom

PRIPREMA

1. Temeljno operite grožđe, celer, ananas i limun.
2. Isijecite celer na komade; ogulite i isijecite ananas na kriške; presijecite limun na pola (zadržite koru, uklonite sjemenke).
3. Stavite sve sastojke u blender ili sokovnik.
4. Blendajte/cijeditite dok ne postane glatko; po želji procijedite.
5. Sipajte u čašu i popijte odmah.

Razbijač starenja kože

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- Ananas 100 grama, svjež, oljušten i isječen na duge komade
- Narandža 1 komad, oljuštena uz zadržavanje bijele opne
- Paradajz 1 komad, opran i isječen
- Celer 10 grama, isječen na komade
- Limun ½ komada, opran i isječen na kriške
- Sirovi med 1 kašičica

PRIPREMA

1. Provjerite da su svi sastojci temeljno oprani prije pripreme, prema navedenim mjerama.
2. Propustite sve sastojke kroz sokovnik.

Prednosti za organizam

STARENJE KOŽE JE NEŠTO OKO ČEGA SE SVI ZAISTA BRINEMO, POSEBNO ŽENE, ALI OD TOGA SE TEŠKO MOŽE POBJEĆI. NARAVNO, POSTOJI BROJNA KOZMETIKA KOJA POMAŽE DA SE USPORI EFEKAT STARENJA KOŽE, ALI PRAKTIKOVANJE ZDRAVE ISHRANE I NAVIKE PIJENJA SOKOVA POMAŽE U BORBI PROTIV TOGA. KOMBINACIJA SOKA OD NARANDŽE, PARADAJZA I ANANASA POMAŽE, JER JE OVAJ SOK VEOMA BOGAT I KONCENTRISAN VITAMINOM A, KOJI POMAŽE U UBRZAVANJU METABOLIZMA KOŽE, POVEĆAVA OTPORNOST KOŽE NA IRITACIJE I NAPAD BAKTERIJA, I, NAJVAŽNIJE, POMAŽE U SPREČAVANJU STARENJA KOŽE.

Vrhunski antioksidans

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

OVO JE RECEPT KOJI OBEZBJEĐUJE VEOMA BOGATE ANTIOKSIDANSE, SPRJEČAVA PREHLADU, PROČIŠĆAVA KRVNE ČELIJE, POBOLJŠAVA CIRKULACIJU, SMANJUJE LHL HOLESTEROL I POMAŽE KOD PROBAVNIH SMETNJI.

SASTOJCI

- Bijeli luk 2 čena, oljuštena
- Šargarepa 2 komada, očišćene četkicom i isječene na komade
- Cvekla 2 mala komada, očišćena četkicom i prepolačena
- Celer 2 stabljike, očišćene četkicom i isječene na komade
- Sirovi med 1 kašičica

PRIPREMA

1. Temeljno operite svo povrće, oljuštite čenove bijelog luka i isijecite na manje komade.
2. Obradite u sokovniku.
3. Umiješajte sirovi med.
4. Sipajte u čašu i poslužite odmah.

Kontrola krvnog pritiska

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- Banana 2 komada, oguljene i isječene na komade
- Dinja 150 g, oguljena i isječena na kockice
- Obrano mlijeko 200 ml, izmiksati sa voćem

PRIPREMA

1. Ogulite bananu.
2. Uklonite koru dinje i isijecite je.
3. Prvo sipajte obrano mlijeko u sokovnik, zatim dodajte bananu i dinju. Dobro izmiksajte dok ne dobijete gladak sok.



Prednosti za organizam

BANANE SU BOGATE KALIJUMOM, KOJI POMAŽE U ODRŽAVANJU ZDRAVOG NIVOVA KRVNOG PRITISKA. DINJA DOPRINOSI HIDRATACIJI I OBEZBJEĐUJE VAŽNE VITAMINE, DOK OBRANO MLIJEKO DAJE KALCIJUM I PROTEINE ZA UKUPNU RAVNOTEŽU ORGANIZMA.

Uništavač bubuljica i akni

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

VEĆINA TINEJDŽERA PROLAZI KROZ FAZU KADA BUBULJICE I AKNE POČNU DA SE POJAVLJUJU. TO MOŽE BITI VEOMA NEPRIJATNO I IRITANTNO. PONEKAD I VELIKI PRITISAK NA POSLU, KAO I STALNO OSTAJANJE BUDNIM DO KASNO U NOĆ, MOGU IZAZVATI PROBLEM SA AKNAMA. EVO DOBROG RECEPTA ZA SOK KOJI POMAŽE DA SE SPRIJEČI I UBLAŽI POJAVA BUBULJICA I AKNI.

SASTOJCI

- Jagode 100 g, oprane
- Limun ½ komada, isječen na kriške i bez koštica
- Obični jogurt ½ šolje, za miješanje sa voćem prilikom cijedenja
- Sirovi med 1 kašičica

PRIPREMA

1. Operite svo voće pod mlazom tekuće vode.
2. U sokovniku iscijedite limun i jagode, dodajte jogurt i med i dobro izmiješajte, držeći poklopac sokovnika zatvoren.

Voćni Smutiji



Smuti za doručak

Prinos: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šolje cijelih jagoda – opranih
- ½ šolje kolutova banane – oguljene i isječene
- ¼ šolje kriški zrelog manga
- ½ šolje nemasnog jogurta ili mlijeka
- Mljeveni orašasti plodovi (bilo koji) za posipanje

PRIPREMA

1. Operite sve sastojke pod mlazom vode.
2. Sipajte mlijeko u blender i izmiksajte jagode, bananu i mango. Dobro promiješajte i poslužite.



Prednosti za organizam

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

Narandža + Jabuka + Bobičasto voće

Prinos: 1 čaša

Prednosti za organizam

SA SVIM OVIM BOBIČASTIM VOĆEM I CITRUSIMA,
OVAJ SMUTI JE PRAVA BOMBA VITAMINA C
KOJA ĆE SIGURNO OJAČATI VAŠ IMUNITET. PLUS,
KOMBINACIJA JOGURTA I JABUKA ČINI ČUDA ZA VAŠ
ORGANIZAM.

SASTOJCI

- 2 cijele pomorandže
- 1 šolja jabuke (bez sjemenki i isječene)
- ½ šolje svježih ili zamrznutih jagoda
- ½ šolje svježih ili zamrznutih malina
- ½ šolje nemasnog jogurta ili mlijeka

PRIPREMA

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

Varijacija

Dodajte nekoliko listova nane (oko 3 do
5 listova) kako biste dodatno pojačali
ukus bobičastog voća.

ROSMARINO®
www.vitapur.me