

Osnovne smernice za zdrave navike i ishranu

Zdrava ishrana podrazumeva raznovrsne biljke, ponajviše sveže voće i povrće; u manjim procentima se uzimaju žitarice, semenke, a najbolji sokovi su sveže ceđeni bistri sokovi, gusti (smoothie) sokovi, dok masti i druge minerale obezbeđuju orašasti plodovi. Najbolji izvor proteina su mahunarke, iako proteina ima dosta i u orašastim plodovima i nešto malo u povrću i još manje u voću. Obavezno je kuvanje pojedinih namirnica kao što su mahunarke jer su u suprotnom otrovne. Evo nekih koje možete koristiti: **pasulj, naut, kikiriki, sočivo, grašak, soja, boranija, sočivo, bamija, itd.** Neke namirnice se ne moraju termički obrađivati, ali je dobro jesti ih mlevene (**laneno seme, susam**), druge pak možete jesti bez mlevenja (**suncokret, golica**) ali je njih dobro ispeći. Sledeće žitarice treba da se kuvaju: **raž, ovas, ječam, pšenica, kukuruz, pirinač, spelta, heljda, proso, amarant, kamut.** Veoma je zdravo svakog dana jesti integralni hleb bez aditiva koji možete sami spremi ili kupiti u prodavnici ili bolje snabdevenoj pekari. Budite oprezni pri kupovini hleba jer hleb koji ima kvasca u sebi ne treba da ima semenke unutar hleba, jer one mogu biti opasne zbog kvasca koji se ne može ispeći oko semenki. Zato izbegavajte kupovni hleb sa kvascem koji unutar hleba ima semenke (**suncokret, susam, lan, golica**). Postoje pak i oni pekari koji iako unutar hleba imaju navedene semenke hleb bude pečen unutra. Zato savetujem oprez pri kupovini hleba. Ukoliko jedete hleb sa kvascem obavezno ga pecite na temperaturi iznad 210 stepeni, kako bi štetne bakterije iz sirovog kvasca bile neutralisane. Pivski ili inaktivni kvasac je zdrav i pun je B vitamina, tako da se on preporučuje u svakodnevnoj ishrani. Budite oprezni i nemojte da kupijete nutritivni kvasac jer je on u maloj dozi sirov, što lako možete eksperimentom utvrditi, samo ga pomešajte sa mlakom vodom i ako zapeni znači da je sirov. Ono što vas nikad neće prevariti je ukus, ako ste nekad jeli sirov kvasac odmah ćete uočiti da je nutritivni kvasac sirov. Orašaste plodove treba jesti (blanširane ili pečene) i od njih možete praviti namaze, mleka, sireve, kolače, soseve za salate, itd. Jedite što raznovrsnije orašaste plodove kao što su **bademi, lešnici, orasi, indiski orasi, brazilski orasi, pistaće, kokosov orah...** Dozvoljen dnevni unos orašastih plodova po obroku kreće se od 30 do 50 grama u zavisnosti od mišićne mase, fizičke aktivnosti i godina osobe koja ih konzumira. Takođe i od ishrane koja vam je prepisana od stručne osobe.

Kako treba započeti dan

Dan uvek treba započeti sa čašom do dve vode (može biti ili mlaka ili hladna, kako vam prija). Treba znati da hladna voda može da izazove zatvor pa vam savetujemo da ona uvek bude sobne temperature. U nju možete sipati nekoliko kapi limuna ali i ne morate. Nakon toga je najbolje popiti ceđeni sok, smuti, ili neki pasterizovani sok bez šećera. Ukoliko sok ima askorbinsku kiselinu možete ga piti jer je ionako taj vitamin rastvorljiv u vodi i izbacićete ga kroz stolicu. Nakon 15 minuta možete jesti nešto konkretnije – **integralni hleb, žitarice sa voćem ili orašaste plodove sa voćem.** Ovo ne mora da bude uvek ovako, možete i odmah jesti „jače“ obroke sa žitaricama sa orašastim plodovima i voćem.

Kako treba da izgleda zdrav doručak

Doručak je uglavnom od voća sa žitaricama ili orašastim plodovima, ali možete jesti i slani obrok sa dosta sveže salate i integralnim hlebom i ili orašastim plodovima. Predloge za zdrav doručak imate u nastavku. Najbolje je imati kompletni doručak koji se sastoji iz integralnih žitarica, orašastih plodova i svežeg voća. Najviše treba jesti svežeg voća oko 60% do 70% u doručku, od 20% do 30% treba da budu zastupljene žitarice i svega 10% orašasti plodovi.

Zdrav ručak

Za ručak se uglavnom jedu žitarice (integralni hleb), kuvano povrće, mahunarke ili orašasti plodovi sa velikom svežom salatam. U ručak se ponekad može uvrstiti i poneka supa od povrća, mahunarki ili žitarica. Gledajte da ne kombinujete u obrocima mnogo različitih namirnica. Za ručak treba jesti dosta svežeg povrća oko 60%, žitarice treba da budu zastupljene oko 30%, dok mahunarke ili orašasti plodovi treba da budu zastupljeni oko 10%. Ovo sve ne mora biti striktno i ne važi za sve isto, osobe koje imaju višak kilograma treba da smanje unos proteina (najveći izvor su mahunarke i orašasti plodovi) kada se pomešaju sa šećerima iz voća. Osobe koje imaju probleme sa manjkom kilograma treba da povećaju unos proteina i šećera (voća) u obroku.

Pauze između obroka i umerenost

Najbolje je praviti pauze između obroka u trajanju od 4 do 6 sati. 15 minuta pre obroka možete piti vodu ili ceđeni sok. Nikad u toku obroka nemojte piti vodu ili sok. Sat do dva vremena posle obroka možete piti tečnost. Najbolje je između obroka piti negaziranu vodu i ili ceđen sok. Nemojte se nikad prejedati, jedite samo dok se ne nasitite i zatim stanite. Jedan od razloga gojaznosti ili viška kilograma može biti jedenje između obroka. Takođe ovo je jedan od glavnih uzroka problema sa želudcem.

Začinjena hrana kao zamka

Nemojte da jedete začinjenu hranu koja u sebi ima svež luk, svež beli luk, svežu ljutu papriku, biber, slačicu, ili neki drugi nadražujući začim. Vegeta nije dozvoljena u zdravoj ishrani. Kada jedete začinjenu hranu vaš stomak neće dobro variti hranu, posle toga ćete mnogo biti žedni i jednio što će moći da utoli vašu žeđ je nešto gazirano ili neki alkohol, a to je jako štetno. Ukoliko jedete hranu koja je začinjena oštećujete želudačnu opnu i razdražujete želudac, tako da to loše utiče na hormone i na raspoloženje. Osobe koje jedu takvu hranu mogu imati problema sa živcima i skloni su autoimunim oboljenjima. Nemojte mešati stvari, jedno je kada jedete luk kada ste bolesni na prazan stomak u vidu neke tinkture ili tonika. To organizam brzo apsorbuje i to se ne vari. Druga stvar je kada vi to mešate sa hranom. Mešanje takvih začina sa hranom izaziva vrenje (truljenje), a ne varenje, tako da od toga većina ljudi ima neprijatan zadah.

Voće i povrće nemojte mešati u istom obroku!

Dodatni problem za želudac je ako u istom obroku mešate voće i povrće, jer se tada takođe stvara vrenje, jer se mešaju šećeri iz voća i soli i minerali iz povrća.

Koje voće i povrće jesti

Najbolje je jesti sezonsko voće, ali pošto u Srbiji sezona traje jako kratko možete konzumirati i južno voće ili povrće iz plastenika. Predlog za voće koje imate i van sezone i koje možete konzumirati: **urme, banane, pomorandže, limun, kivi, jabuke, kaki jabuke, mango, papaja, višnje, šljive, kajsije, jagode, trešnje, maline, kupine, borovnice, itd. Jedite suvo voće ono je idealna zamena sa šećer i slatkise.**

Suvo voće – najzdravija „zamka“

Suvo voće je jedna od najzdravijih namirnica kada se proizvodi bez hemije i kada nije sušeno na dimu. Problem predstavljaju proizvođači koji prodaju „sušene proizvode“ a ustvari su kandirani. Mi smo (Centar za originalnu medicinu) uradili istraživanje koje je pokazalo da se na 100 grama

sušenog voća dodaje 400 grama fruktoznog ili glukoznog sirupa ili nekog drugog zaslađivača. Ovaj prost šećer izuzetno loše utiče na imuni sistem, posebno na decu koja ga konzumiraju, jer postaju hiperaktivna. Kod nas ne postoji proizvođač (bar da mi znamo) koji ne dodaje šećer ili aditive u svoje sušene proizvode. Najčešći aditiv koji se dodaje je sumpor dioksid (SO₂). Ovaj aditiv je jako štetan i često izaziva gasove, nadutost, a ponekad i dijareju. Najbolje sušeno voće koje je bezbedno su urme. Urme obavezno operite, jer mogu da sadrže crve.

Povrće u sezoni i van sezone

Predlog za konzumiranje povrća van i u toku sezone: **kupus, šargarepa, avokado, cvekla, rukola, zelena salata, paprika, brokoli, paradajz, krompir, bundeva, tikvice, spanać, listovi cvekla, koriva, matilovac, ajzberg salata, celer, kelj, prokelj, itd.** Neko povrće morate kuvati: krompir, bundeva, brokoli, a neko ne morate, ali i možete, to je na vama da odlučite. To je sledeće povrće: šargarepa, cvekla, celer, kelj, kupus, tikvice, spanac. Gledajte da vodu u kojoj se kuvalo povrće iskoristite.

Izbegavajte kasnu večeru

Gledajte da večera ne bude pose 18 h. Ukoliko idete na spavanje kasno možete eventualno jesti 2 do 3 sata pre spavanja, ali gledajte da to ne bude teška hrana kao što su mahunarke (pasulj, grašak, naut, soja, kikiriki). Za večeru je najbolje pojesti salatu od voća ili povrća. Tome se može dodati eventualno integralni hleb. Ako kasno večerate nećete dobro spavati i dodatno ćete opteretiti želudac. Ako želite da nemate višak kilograma izbegavajte večeru ili neka bude lagana. Lagana večera će omogućiti kvalitetan san i ujutru ćete biti gladni. Ko ne večera duže živi i hormonski mnogo bolje stoji to su dokazala naučna istraživanja.

Obavezno žvaćite hranu

Zvaćite hranu kako bi se ona što bolje svarila (razgradila) i kako bi olakšali posao želudcu i crevima. Svako ko ne zvaće hranu nego je guta imaće na kraju problema sa želudcem, crevima ili nedostatkom nekog vitamina uglavnom iz B kompleksa. Početak varenja skrobova se odvija u ustima.

Voda

Takođe gledajte da svakoga dana popijete 1,5 do 2 litra vode. Najzdravije piće na svetu je čista voda. Ako je ne pijemo dodatno ćemo usporiti čišćenje našeg organizma. Naš organizam je pod stalnim napadom otrova (toksina). Zapamtite, hrana koju mi danas jedemo nije idealna, zato nam je svima potrebno čišćenje organizma a voda ima i tu svrhu. Ujedno ako ne pijete dovoljno vode vaša krv će postati gusta i time može doći do zadržavanja toksina u organima, tkivima, gde će na kraju usred pretoksičnosti neminovno doći do bolesti. Naše telo čini oko 2/3 vode. Za normalno funkcionisanje organizma potrebno je piti čistu vodu. Voda se u našem organizmu troši: disanjem, mokrenjem, znojenjem, varenjem i u metaboličkim procesima. Voda je najzdravije piće na svetu. Kada jedete hranu troše se vaše zalihe vode i zato je svaka osoba koja ne pije vodu pre ili u toku dana žedna nakon jela. Osobe koje ne piju dovoljno vode imaju brojne zdravstvene probleme, neke od simptoma njih su: glavobolja, zatvor, bolovi u telu, slabo varenje, suva koža, itd... Ukoliko pijete malo vode želudac neće moći da stvori dovoljno želudačne kiseline i to stvara probleme pri varenju.

Destilovana voda je najčistija voda

Najčistija i jedina bezbedna voda za piće je voda dobijena destilacijom (procesom kondenzacije). Kada zagrejana voda iz gasovitog stanja hlađenjem prelazi u tečno stanje. Kiša je u stvari destilovana

voda koja nastaje na isti način. Samo što ona nakon pada na zemlju prolazi kroz faze filtracije (prirodnog čišćenja) i mineralizacije (neorganskim materijama). Pošto živimo na planeti zemlji gde je zagađenost velika, nije zamo zagađena zemlja nego i vazduh, veliko je UV- zračenje koje utiče takođe i na životni vek ljudi (usred mutacija gena). Usred svega toga preporuka je da se pije destilovana voda (prazna voda), koja je 99% čista. Destilovana voda je potpuno prečišćenja od bakterija i virusa jer se ona zagreva na temperaturi iznad 100 stepeni. Procesom destilacije iz vode izlaze svi minerali i zato se ova voda između ostalog i zove i prazna voda. Zbog toga ona ima moć da upije toksine (jer je kao vakum) ono što i treba da bude voda. Voda koju danas ljudi piju je puna raznih hemikalija i nepotrebnih minerala (fluor, cijanid, kamenac, itd). Flaširana voda je takođe nebezbedna jer se u nju stavljaju isto hemikalije (da bi se pročitila) tako da je i ona nebezbedna. Zato svima preporučujem da piju destilovanu vodu. Pazite demineralizovana voda nije isto što i destilovana voda. Demineralizovana voda je ona iz koje su izvučeni minerali hemiskim procesom (najčešće reverznom osmozom). Zapitajte se šta pijete i da li je voda danas bezbedna kao i pre 100 godina kada je počela da se razvija industrija koja je zagađila životnu sredinu. Destilovanu vodu treba da upotrebljavate i za kuvanje. Destilovanu vodu možete kupiti u apotekama ili kupiti destilator (najbolji na našem tržištu je MEGAHOME) koji je veoma dobrog kvaliteta.

Kako je najbolje spremati hranu

Uvek je najbolje pre kuvanja žitarice, mahunarke i orašaste plodove potopiti u vodu da bi nabubrile. Tako ćete smanjiti vreme kuvanja i namirnice će imati više energetske vrednosti, vitamina, minerala, proteina. Smanjićete vreme kuvanja i hrana će biti lakše svarljiva tako da nećete dodatno opterećivati želudac i creva. Nikada u toku kuvanja nemojte dodavati so, šećer, ulje, jer ćete tada ubiti minerale, a ulja će postati toksična.

Izbegavajte ili najbolje da izbacite sledeće namirnice:

- Sve vrste mesa i suhomesnatih proizvoda
- Ribu i morske plodove
- Mleko, jogurt, kiselo mleko, kefir i sve mlečne proizvode (sir, kajmak, pavlaku). **Ukoliko ovo i jedete gledajte da to bude od zdravih životinja.**
- Jaja
- Gazirane napitke
- Hemiske sokove sa dodatkom šećera i konzervansa
- Pečurke (jer spadaju u gljive i nisu biljke)
- Rafinisan šećer, so i ulja
- Rafinisana ulja
- Margarin, kečap, majonez, senf
- Sve vrste keksova, čak i onih „zdravih“
- Žvake, bombone, čokoladice, crni i zeleni čaj
- Alkoholno sirće, jabukovo, vinski, balzamiko
- Kandirano voće (ušećereno voće)
- Bilo koju konzerviranu hranu koja ima dug vremenski rok trajanja
- Aditive - pojačivače ukusa, konzervanse, stabilizatore, hemiske boje, zgušnjivače
- Belo brašno

Ukoliko ne možete bez gore pomenutih namirnica za početak ih bar proredite na **dva puta nedeljno**.

Otrove koji stvaraju najjaču zavisnost njih nikada nemojte koristiti:

- Kafa
- Alkohol
- Duvan
- Lekove

Namirnice koje se preporučuju su posebno zdrave:

- Sve vrste voća i povrća (gledajte da ne jedete voće i povrće u istom obroku)
- Najzdravije žitarice i semenke: Kinoa, amarant, crni susam, integralni crni pirinač, kamut, spelta, heljda, proso, golica, čia.
- Gledajte da jedete što više organskih žitarica (one su najopasnije kada nisu organske). **Ovo se posebno odnosi na osobe koje imaju problem sa alergijama i nisu tolerantne na gluten.**
- Mahunarke (pasulj, grašak, buraniju, kikiriki, naut, soja, sočivo, buranija)
- Sir od soje, jogurt od soje, tempeh, pašteta od soje (kod nas se uglavnom proizvodi organska soja). Proizvode od soje možete naći u bolje snabdevenim zdravim hranama. **Važna napomena za žene i muškarce, soja je jedna od najzdravijih namirnica koja u sebi ima sve aminokiseline, upravo iz tog razloga je i najviše napadana i najviše se eksploatiše i hibridizira i genetski manipuliše, najgora opcija je GMO soja. Kod nas je možete pronaći organsku po solidnim cenama u odnosu na druge države. Moj favorit je tempeh, jer ima jednu aminokiselinu koja se zove metionin, a u tempehu je ima baš dosta, upravo veliki unos te aminokiseline pospešuje da organizam proizvede B12 vitamin (usta i creva), što je najbitnije nema neželjena dejstva. Soja pospešuje lučenje kako ženskih tako i muških hormona i dovodi hormone u referentne vrednosti. Od hormona u mnogome zavisi naše sveobuhvatno zdravlje.**
- Integrali hleb bez aditiva (najbolje ga je sam spremi)
- Možete jesti pahuljice od žitarica ali gledajte da kupujete organske u DM-u.
- Hladno ceđeno maslinovo ulje, laneno, suncokretovo, semenki grožđa, pšeničnih klica, itd
- Nerafinisanu morsku so ili himalajsku (nema potrebe uzimati više od 3 g soli dnevno).
- Sledeće prirodne nerafinisanе zaslađivače možete koristiti: (nerafinisani organski šećer od šećerne trske, agave nektar, javorov sirup, domaći med, kokosov šećer, tamnu melasu). **Važna napomena: Kod nekih osoba se mora izbaciti skroz šećer, jer im i najmanja količina smeta.**
- Gledajte da svaki dan popijete 500 ml ceđenog soka od voća i povrća (jabuka, šargarepa, pomorandža, cvekla).
- Orašaste plodove (orasi, brazilski orah, indiski orah, badem, lešnik).
Dozvoljena količina orašastih plodova na dnevnom nivou je od 30 do 50 grama po obroku.
- Gledajte da hranu ne pržite (jer se tako menja struktura hrane i ona iz organskog stanja prelazi u neorganskog i postaje opasna i toksična. **Kod težih oboljenja zabranjeno je pržiti hranu.**
- Kuvanje hrane je dozvoljeno uz ne previsoku temperaturu.
- Pečenje je dozvoljeno
- **Kuvanje na pari je veoma poželjno i preporučljivo.**
- Dinstanje na blagoj temperaturi se ponekad može primenjivati, ali samo uz konsultaciju sa osobom koja vodi vaš oporavak od bolesti.

PRIPREMANJE HLEBA

Pripremanje hleba se sastoji od tri koraka:

1. Pripremanje testa: Brašno se pomeša s vodom, kvascem i solju. Potom se mesi dok se ne ujednači masa. Tokom procesa mešenja, voda deluje na proteine glutena, dajući im tipičnu elastičnu strukturu. Pšenično brašno ima najveći procenat glutena (potom raž).

Ostala brašna sadrže malo glutena.

2. Dizanje (nadolaženje) testa: Delovanje prirodnog kvasca ili drugih oblika kvasca, stvara ugljen dioksid (CO₂), koji naduvava testo i tako ga podiže. Elastičnost glutena je odgovorna za zadržavanje ovog gasa unutar testa, stvarajući male mehuriće. Da bi se testo diglo koliko je potrebno (udvostručilo), ono mora biti:

- Dovoljno elastično da bi moglo da se širi
- Dovoljno jako da bi u unutrašnjosti zadržalo gasove.

3. Pečenje: Voda se izvlači iz testa posredstvom visoke temperature i nastaje čvrsta masa tipična za hleb.

Hleb se može pripremati sa suvim ili svežim kvascem, domaćim (prirodnim) kvascem ili bez kvasca. Hleb sa kvascem treba da je dobro ispečen kako bi se gljivice kvasca što više razgradile. (Zato ga treba peći iznad 210 stepeni). Hleb treba da je lak i sladak. Ne sme da se oseti kiselost (osim kada se hleb pravi od ražanog brašna). U suprotnom, izazvaće gorušicu i nadimanje.

PRIPREMANJE DOMAĆEG KVASCA

50 g raženog brašna

1 dl vode

1 kašičica ječmenog slada

Pomešati masu i staviti u teglu, pokriti čistom krpom i ostaviti na toplom mestu do sledećeg dana. Sledećeg dana promešati masu i ostaviti da odstoji. Trećeg ili četvrtog dana, kada primetite da masa vri, dodajte još 150 g raženog brašna i 1,5 dl vode. Sutradan je kisela masa spremna za korišćenje. Kao starter koristiti 40 g ovog kvasca.

Koliko treba imati obroka na dan?

Najbolje je imati dva do tri obroka u toku dana, večera ne treba da se uzima posle 18 časova osim u izuzetnim prilikama kada niste bili u mogućnosti da jedete ceo dan ili ste preskočili ručak. Tada je najbolje jesti voće sa sveže ceđenim sokom. Ako je to pre malo za vas, uz to možete jesti orašaste plodove ili žitarice, ali nikako i jedno i drugo.

Ne treba piti vodu u toku jela

Vodu nemojte nikada piti u toku jela. U suprotnom cete otežati varenje hrane, jer će se taj proces usporiti usred moranja organizma da upije vodu pa tek onda nastavi varenje (razgradnju hrane).

Spavanje jedini pravi odmora

Gledajte da idete na spavanje što ranije već oko 22 sata najkasnije pre ponoci. Rani odlazak na spavanje će u mnogome pomoći da sutradan imate više snage i da se sporije umarate. Spavanje je

jedini pravi odmar za telo i regeneraciju organizma. Hormoni za regeneraciju organizma su u maksimalnom lucenju od 22 sata do 2 sata iza ponoci.

Period posle posta na sokovima

Posle završetka posta na sokovima dobro je biti 2 dana samo na laganim obrocima. Lagani obroci podrazumevaju hranu koja je bogata skrobom (kuvane žitarice, kuvani ili pečeni kromir i voće). Hrani koja se spremi ne sme se dodavati ulje, so, začini. Začini i hladno ceđena ulja se mogu dodati samo nakon pripreme jela.

Doručak

Treba da bude sveže voće sa dvopekrom (integralni hleb koji se posle pečenja iseče na kriške i ponovo zapeče u rerni). Pre obroka obavezno popiti svež ceđen sok od narandže sa super hranom.

Ručak

Treba da bude sveže povrće sa kuvanim integralnim pirinčem (ovde se mogu kuvati i neke druge žitarice po želji) i pečenim krompirom. Pre obroka popiti šolju (250 ml) soka od šargarepe. Opciono se može dodati i super hrana unutra.

Večera

Treba da bude sveže voće ili samo sveže ceđen sok. Sveže ceđen sok može biti od dve jabuke, jedne narandže, tri šargarepe i 1/4 cvekle.

Period nakon završetka od dva dana lakše hrane

Kada se organizam u potpunosti navikao na čvrstu hranu i na kombinovanje namirnica. Možete preći na malo komplikovanija jela. U nastavku ću dati neke osnovne recepte za zdrave obroke. Zdrave obroke podeliću na doručak i ručak. Večera se ne preporučuje osim kod osoba koje su mršave ili su dosta aktivni tokom dana.

Predlozi za zdrav doručak

Doručak 1.

Integralni hleb ili dvopek premazati (zdravim eurokremom). Sa tim popiti 1 šolju (250 ml) bademovog mleka. U sve to pojesti salatu od voća (uvek jesti sezonsko voće).

Doručak 2.

Integralni hleb ili dvopek premazati (zdravim dzemom). Sa tim popiti 1 šolju (250 ml) mleka od indiskog oraha. U sve to pojesti salatu od voća (uvek jesti sezonsko voće).

Doručak 3.

Kuvani integralni pirinač ili neka druga žitarica (100 do 150 gr) pomešati sa 250 ml bademovog mleka unutra dodati suvo voće po želji. Unutra se mogu dodati i banane ili neko drugo sezonsko voće. A može se voće i jesti odvojeno od toga.

Doručak 4.

Uz štanglice od kokosa možete jesti sveže voće i uz to integralni dvopek. Sa kuglicama možete piti kokosovo mleko ili ceđeni sok.

Doručak 5.

Čokoladni puding od čia semenki. Sa tim pojedite činiju svežeg voća. Ako vas to ne zasiti pojedite malo suvog voća i šaku orašastih plodova.

Doručak 6.

Slatki tahini sa kokosom premažite preko integralnog hleba ili dvopeka. Sa tim popite čašu mleka po želji (bademovo, indiski orah ili kokosovo). Takođe pojedite salatu od svežeg sezonskog voća.

Doručak 7.

Bombice dobrodošlice jesti sa svežim sezonskim voćem. Sa njima popiti čašu voćnog soka ili šolju mleka po želji.

Predlozi za zdrav ručak

Ručak treba da bude jednostavan kao i sva hrana koja se sprema ne treba da oduzima mnogo vremena. Treba da ima sve neophodno što čini jedan obrok zdravim. Evo predloga za jednostavni i zdrav ručak.

Ručak 1.

Integralni hleb premazati sa namazom po želji. Napraviti salatu po želji od sezonskog povrća (čeri paradajz, zelena salata, krastavac, itd).

Ručak 2.

Integralni hleb ili dvopek premazati namazom po želji. Ispeći krompir u rerni. Sa tim jesti salatu po želji.

Ručak 3.

Kuvane žitarice 100 do 150 grama (pirinač, proso, ili heljdu) pomešati namazom po želji i uz to jesti salatu po želji.

Ručak 4.

Pasulj bez zaprške (jedan do dva tanjira) jesti sa integralnim hlebom i sa tim sezonsku salatu po želji.

Ručak 5.

100 do 150 grama sirovog tempeha ili tofua (sira od soje) ispeći u rerni zatim marinirati u soja sosu (1 do 2 sata). Sa tim jesti integralan hleb ili dvopek. Velika salata od povrća po želji.

Ručak 6.

Tanjir do dva čorbe od graška koji treba jesti sa integralnim hlebom i salatam po želji.

Ručak 7.

Supa od bundeve/integralni hleb ili dvopek/namaz po želji/sezonska salata.

Recepti za biljna mleka

Bademovo mleko

Sastojci:

- 100 grama badema (možete ih namočiti preko noći u vodu)
- 1 litar vode
- 50 grama nerafinisanog šećera ili prirodnog meda

Priprema:

Badem i vodu staviti u blender i izblendovati 2 do 3 minuta. Nakon toga procediti sadržaj kroz cediljku. Proceđeno mleko vratiti u blender i dodati zaslađivač po želji.

Bademovo čokoladno mleko

Sastojci:

- 100 grama badema (možete ih namočiti preko noći u vodu)
- 1 litar vode
- 50 grama nerafinisanog šećera ili prirodnog meda
- 50 grama organskog sirovog kakao u prahu

Priprema:

Badem i vodu staviti u blender i izblendovati 2 do 3 minuta. Nakon toga procediti sadržaj kroz cediljku. Proceđeno mleko vratiti u blender i dodati zaslađivač po želji i kakao.

Mleko od indiskog oraha

Sastojci:

- 100 grama indiskog oraha (možete ih namočiti preko noći u vodu)
- 1 litar vode
- 50 grama nerafinisanog šećera ili prirodnog meda

Priprema:

Badem i vodu staviti u blender i izblendovati 2 do 3 minuta. Nakon toga procediti sadržaj kroz cediljku. Proceđeno mleko vratiti u blender i dodati zaslađivač po želji.

Kokosovo mleko (osnovni recept)

Sastojci:

- meso od jednog srednjeg kokosa
- 1 do 1,5 litar vode (u zavisnosti koju gustinu želite)
- 3 supene kašike kokosovog šećera (ako nemate stavite med)

Priprema: Kokosovo meso i vodu sipati u blender (vitamix ili omni) blendati dok ne dobijete gustu masu. Nakon toga procediti kroz cediljku. Proceđeno mleko vratiti u blender i dodati zaslađivač.

Napomena: u mleko se mogu dodati banane, rogač, kakao, štapić vanile, ili neko drugo voće.

Recepti za slatke namaze

Zdravi eurokrem

Sastojci:

- 200 grama integralnog tahinija (tana)
- 100 grama meda
- 5 supenih kašika sirovog organskog kakao praha

- 200 ml vode ili više

Priprema:

Prvo u blender dodati vodu kakao pa tek onda tahini. Izblendovati u blendru dok se masa ne sjedini i na kraju dodati med i opet izblendovati nekoliko minuta.

Slatki tahini sa kosokom

Sastojci:

- 300 grama integralnog tahinija
- 100 grama pulpe od kokosovog mesa
- 4 supene kašike meda (ili nekog drugog zaslađivača)
- Dodati vodu po želji

Priprema:

Sve sastojke izblendovati dok se masa ne sjedini. Sa ovim kremom možete namazati hleb, ili preliti voćnu salatu.

Zdravi džem od jagoda

Sastojci:

- 200 grama smrznutih jagoda
- 2 banane
- 100 grama suvih jagoda
- voda po potrebi

Priprema:

Sve sastojke osim vode staviti u blender i izblendovati 2 minuta, ako treba dodati i vode. Ponovo sve izblendovati.

Recepti za slatke kolače

Zdrave bonžite sa grožđem

Sastojci:

- 1/2 šolje sirovih badema
- 1/2 šolje sirovih lešnika
- 1/2 šolje sirove golice
- 2 supene kašike malteksa (ječmenog slada)
- 1 do 2 supene kašike ekstrakta vanile
- 100 suvog grožđa

Priprema:

Prva tri sastojka staviti u multipraktik i izmešati dok sastojci ne budu sitno mleveni, onda dodati malteks i ekstrakt vanile. Miksati još nekoliko minuta dok masa ne postane kompaktna, onda izvaditi i praviti štanglice ili kuglice.

Napomena:

Ukoliko želite možete bonžite sušiti u dehidratoru 6 do 8 sati. A možete ih i zalediti pa konzumirati.

Napomena: Šolja je 250 grama.

Bombice dobrodošlice

Sastojci:

- 300 grama urmi
- 100 grama sušenih pšeničnih klica
- 100 grama badema ili oraha
- 50 grama mlevenog organskog kakaoa

- 3 supene kašike meda (ili neki drugi zaslađivač, npr agave, javorov sirup, malteks, stevija)

Priprema:

Bademe ili orahe staviti u multipraktik i dodati pšenične klice, sve dobro isitniti. Nakon toga dodati urme, kakao i med. Sve sjediniti u multipraktiku na najjačoj brzini dok masa ne postane kompaktna. Nakon toga praviti kuglice koje treba uvaljati u mleveni kakao.

Napomena: urme pre konzumiranja obavezno dobro oprati. Orašaste plodove možete preko noći potopiti u vodu radi lakšeg varenja i oslobađanja enzima iz njih.

Štanglice od kokosa

Sastojci:

- 150 grama sirovog indiskog oraha
- 50 grama kokosovog brašna
- 3 supene kašike meda
- 2 supene kašike kokosovog ulja
- 50 ml topljene čokolade od rogača

Priprema:

Sve sastojke osim topljene čokolade staviti u multipraktik miksovati dok masa ne postane kompaktna tako da možete praviti štanglice. Na tačnu staviti napravljene štanglice koje ćete preliti sa topljenom čokoladom. Sve staviti u frižider 1 sat nakon toga možete jesti.

Napomena: od dobijene količine imate 7 do 8 štanglica.

Zdravi pudinzi

Čokoladni čia pudin

Sastojci:

- 100 grama mlevenih čia semenki
- 30 grama sirovog kakao praga (organskog)
- 200 ml vode
- 2 do 4 supene kašike meda

Priprema: Sve sastojke izblendovati nekoliko minuta.

Zdravi slani namazi

Zdrav sir – namaz od indiskog oraha

Sastojci:

- 200 grama sirovog indiskog oraha
- 4 supene kašike h.ceđenog mlaslinovog ulja
- ½ čajne kašike nerafinisane soli
- 50 grama pivskog kvasca
- 2 supene kašike limunogov soka
- 100 do 150 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendovati 2 do 3 minuta.

Kikiriki puter

Sastojci:

200 grama pečenog kikirikija

- 8 supenih kašika h.ceđenog mlaslinovog ulja
- ½ čajne kašike nerafinisane soli
- 100 do 150 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendovati 2 do 3 minuta.

Pavlaka od suncokreta

Sastojci:

- 200 grama sirovog suncokreta
- 8 supenih kašika h.ceđenog mlaslinovog ulja
- ½ čajne kašike nerafinisane soli
- 2 do 3 čena belog luka
- 4 supene kašike limunovog soka
- 100 do 150 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendovati 2 do 3 minuta.

Namaz od badema

Sastojci:

- 1 šolja sirovih badema
- 50 mililitara soja sosa
- 7 urmi
- 25 mililitara pirinčanog sirćeta
- 100 mililitara vode
- 1 supena kašika meda
- 1 čajna kašika mlevene ljute paprike (po želji).

Priprema:

Sve ubaciti u multipraktik i miksati dok masa ne postane namaz.

Pesto od semena bundeve

Sastojci:

- 300 grama semenki bundeve
- 7 češnjaka belog luka
- 10grama suvog bosiljka
- maslinovo ulje po želji (preporučuje se pola šolje)

Priprema:

Sve sastojke promešati u blenderu što veće snage dok se ne dobije sjedinjena smesa, odnosno namaz. Može da odstoji u frižideru 10 dana i više.

Kuvana slana jela

Krem čorba od graška

Sastojci:

- 300 g mladog graška
- 2 čena belog luka
- kašika tamari sosa

- prstohvat morske soli
- 1 supena kašika hladno ceđenog maslinovog ulja

Priprema:

Skuvati grašak i ispasirati ga. Ukoliko je grašak bio zamrznut prospite vodu i sipajte čistu u kojoj se kuvao. Ako nije, vratite ispasirani grašak u vodu u kojoj se kuvao. Dodajte iseckan beli luk, ulje, tamari, so, izmešajte i ostavite još nekoliko minuta da odstoji. Vodite računa da ne presolite supu.

Supa od bundeve

Sastojci:

- 2 šolje rendane bundeve
- 2 veća krompira
- 1 čen belog luka
- prstohvat soli
- 2 supene kašike hladnog ceđeno ulja
- 1 supena kašika limunovog soka

Priprema:

Kuvati krompir. Pre nego krompir bude potpuno kuvan dodati i bundevu i sve zajedno kuvati 10 minuta. Skinuti šerpu sa ringle, procediti. Odvojite u jednu posudu tečnost, a krompir i bundevu ispasirajte. Zajedno sa krompirom ispasirajte i beli luk. Sada vratite tečnost u ispasirani deo. Dodajte u čorbu so, ulje, limunov sok i promešajte dobro. Poslužite toplo.

Važna napomena: Nikada nemojte pri kuvanju dodavati so, šećer, sirće, začine, ulje.

Voćni jogurt od soje /jagoda, malina, banana, šljiva, breskva, kajsija, itd...

1. Voćni jogurt od banane

Sastojci:

- 500 ml sojinog jogurta
- 50 ml vode
- 3 do 4 zrele banana
- 3 supene kašike meda ili javorovog sirupa

Priprema: Sve sastojke izblendirati 3 do 5 minuta u blenderu.

2. Voćni jogurt od malina

Sastojci:

- 500 ml sojinog jogurta
- 50 ml vode
- 100 grama svežih ili zamrznutih malina (umesto malina možete dodavati i drugo voće).
- 3 supene kašike meda ili javorovog sirupa

Priprema: Sve sastojke izblendirati 3 do 5 minuta u blenderu.

Idealna zamena za nezdravi jogurt.