

JEDNOSTAVNI RECEPTI CELOVITE BILJNE HRANE

Koji su recepti najzdraviji?

Sadržaj

Uvodna reč	3
Tri pravila dobre ishrane	7
Sokovi	8
Obroci u čaši	19
Slatka jela	25
Sladoled	38
Slana jela	40
Biljna mleka	54
Predlog jelovnika za sedam dana	57
Dodatak: Program ishrane za decu i bebe	68

Uvodna reč

Sa malo znanja i veštine možemo svom organizmu priuštiti obilje hranljivih sastojaka, bez gubitka mnogo vremena i novca. Na početku ćemo izneti dva programa zdrave ishrane koja su zasnovana na 100% biljnoj ishrani, pošto je poznato da je čovek po svojoj anatomiji i fiziologiji biljojed i biljna hrana mu najviše odgovara.

Program 1. Najbolji program ishrane je onaj koji je zasnovan na biljnoj hrani, što više sirovog i što je moguće prirodnije termički obrađenoj, koliko je to izvodivo, jer se termičkom obradom namirnica (kuvanjem, prženjem, pečenjem) gube hranljivi sastojci u manjoj ili većoj meri. Važno je znati da isključivo sirova hrana može da se konzumira u kratkom periodu zbog čišćenja organizma ili kombinovano ali nikako kao dugoročan način ishrane.

Strateške namirnice, koje nas čine sitim jesu one koje su bogate ugljenim hidratima i proteinima, to su žitarice, mahunarke, orašasti plodovi i semenke. Najzdravije je ukoliko žitarice termički obradite kuvanjem, blanširanjem. Orašasti plodovi treba da budu pečeni ili blanširani, svakako neslani. Mahunarke se uvek kuvaju u zavisnosti od potrebe, što je već opšte poznata stvar. Međutim neke kao što je kikiriki se peku. Semenke je najbolje jesti pečene, međutim i one se mogu blanširati ali neće biti toliko ukusne.

Da bi se maksimalno pojednostavila procedura spremanja hrane najbolje je da žitarice i mahunarke uvek imamo spremne (skuvane), a orašaste plodove i semenke pečene. Kuvane žitarice i mahunarke možemo držati 2 do 3 dana u frižideru radi dužeg čuvanja i svežine. Držite ih u staklenoj ili plastičnoj kutijici zatvorene.

Kada želimo da napravimo obrok, imamo na raspolaganju slatki i slani obrok (voće ili povrće) glavne opcije, u okviru kojih su moguće brojne druge opcije.

Prva opcija je da napravimo voćnu salatu, tako što u tanjir isećemo jednu, dve ili tri (može i više) voćke po izboru (na primer, jabuku i bananu), u to ubacimo 100 do 150 grama kuvanih žitarica, i dve ili više supenih kašika mlevenih oraha ili nekih drugih celih ili samlevenih semenki. Sve to možemo posuti kokosovim brašnom, cimetom ili nečim drugim, i obrok je spreman za konzumiranje.

Isti obrok se može napraviti kao gusti sok (ili šejk) tako što se svi ovi sastojci stave u blender, doda se 2-3 dl vode, i izmiksa, pa se polako pije, gutljaj po gutljaj, koji se u ustima promućka da bi se dobro pomešao sa pljuvačkom radi lakšeg varenja i metabolizacije.

Sličan obrok se pravi sa povrćem, tako što se napravi salata od povrća po izboru (paradajz, krastavac, paprika, crni i beli luk...), dodaju su kuvane žitarice mahunarke i semenke, i sve začini prirodnim začinima po želji (so, biber, origano, bosiljak...).

Kao što smo naveli, idealno je da večernji obrok bude lagan, u vidu nekog voća.

Ovakav režim ishrane je veoma praktičan za one koji putuju, jer se lako priprema i može da se nosi u torbi, bez bojazni od prosipanja i prolivanja.

Pored ovih, najjednostavnijih recepata, najveći deo ove knjige biće ispunjen malo složenijim receptima, zasnovanim na celovitoj biljnoj ishrani, koji pružaju obilje različitih i predivnih ukusa, a u isto vreme zadovoljavaju hranljive i energetske potrebe organizma.

Program 2. Najveći problem sa sirovim žitaricama, mahunarkama, orašastim plodovima i semenkama je što mogu biti u manjoj ili većoj meri toksične. To zavisi od uzgoja, da li su se koristila veštačka ili organska đubriva i sl. Što se žitarica prirodnije uzgaja, to je manje otrovna u sirovom stanju. Drugi problem kod sirovih žitarica je što organizam iz njih otežano apsorbuje hranljive materije (makro i mikro nutrijente, itd.), što znači da one samo prolaze kroz organizam i mogu eventualno služiti kao neka vrsta hrane koja čisti creva. Jedan od pokazatelja da sirove žitarice nisu iskorišćenje (svarene) je što kada izađu iz organizma one ne menjaju svoju formu, boju, i plutaju kao nesvarena hrana. Jednostavno izađu napolje u istom obliku kao što su ušle.

Program 3. U ovom programu, strateška namirnica je hleb. U današnjem svetu postoje brojne neozbiljne teorije kako žitarice nisu najzdravija opcija, neki tvrde da su netolerantni na gluten i da on može da dovede do celijakije. U pitanju su priče koje nemaju konsenzus u naučnoj zajednici i često puta su finansirane od strane industrije hrane, a prenosioci poruke su naivni i neupućeni lekari i promoteri zdravlja.

Kada imamo dobar hleb, napravljen od integralnih žitarica, onda imamo skoro 90% obroka, pošto ovakav hleb sadrži skoro

sve hranljive sastojke koji su nam potrebni.

Recept za dva hleba: 500 gr integralnog i 500 gr Tip 850 (polubelo) brašno, 2 supene kašike mlevenog lana i 4 male kašike soli. Sve se ovo promešati da se sjedini.

U većoj vangli ili nekoj drugoj posudi stavlja se 40 gr svežeg kvasca, 4 kašike šećera ili meda kao zdravija varijanta da bi se kvasac aktivirao i 1 litar mlake vode. Kada krenu mehurići od kvasca u vodi sipa se brašno i prvo se promeša sa kašikom i onda se mesi sa rukom oko 5 minuta. Pokriva se sa krpom i ostavlja se da testo naraste.

Pripremiti 2 pleha (kalupa) sa papirom za pečenje. U jednoj posudi stavljam hladnu vodu da bi namokrili dlan i tako lakše razdvojili testo. Staviti u kalupe i odozgo staviti susam, suncokret i mak. Pokriti ih sa krpom i ostaviti da opet naraste testo. Zagreva se rerna na 220°C i hleb peče 1 sat. Kada se malo ohladi vadi se iz kalupa i hleb se ostavlja pokriven sa krpom da malo utihne (ohladi se).

Kada imamo dobar hleb, onda nam preostaje lakši deo posla, a to je, da uz njega „još nešto pojedemo“.

Najjednostavniji obrok uz hleb je dve ili tri voćke i dve šake semenki i orašastih plodova. Na primer, nekoliko parčića hleba, jabuka, banana i orasi. Ili nekoliko parčića hleba, 500 gr šljiva, banana i dve šake suncokreta.

Obrok može da bude takav da na krišku hleba namažemo malo meda ili džema, i da jedemo sa voćem i semenkama.

Ukoliko želimo slani obrok, možemo na hleb da namažemo avokado, malo ga posolimo, i jedemo sa salatnom od povrća po izboru. Avokado je prirodni margarin koji je najbolje kupiti malo mekan, što znači da je dovoljno zreo, zatim ga iseći po dužini, razdvojiti jednu polovinu od koštice, i nožem grebati meki deo, kao margarin, i mazati na hleb. Avokado je po ukusu neutralan, pa je potrebno da se malo posoli.

Obrok takođe može da bude bilo koje kuvano, bareno ili pečeno povrće koje se jede sa hlebom i salatnom.

Kuvani obroci se jednostavno pripremaju tako što se na dno šerpe sipa malo ulja (preporučujemo hladno ceđeno ulje od maslina), i kada

se ulje malo zagreje, u posudu se stavi jedna glavica iseckanog crnog luka. Kada se luk malo proprži, doda se voda i povrće po želji, i ostavi da voda proključa, a onda se temperatura smanji da se ceo sadržaj dodatno kuva na laganoj vatri dok povrće ne postane mekano.

Neke od najboljih kombinacija povrća koje se dodaju u vodu, nakon dinstanja crnog luka, jesu:

- pasulj sa iseckanom šargarepom
- grašak sa iseckanom šargarepom i krompirom
- sočivo sa iseckanom šargarepom
- iseckan kupus sa iseckanom šargarepom i krompirom.

Kada se povrće skuva, u njega se mogu dodati začini po želji (so, biber, origano, bosiljak, lovorov list...). Čorba od povrća se jede sa hlebom i salatam po želji.

Krompir se takođe samostalno lako sprema kao obrok. Možemo ga oprati i oljuštiti, pa iseckati i staviti u tepsiju koju smo malo nauljili, a zatim ispeći u rerni. Ispečen krompir se može jesti sa hlebom i salatam od svežeg iseckanog kupusa, ili nekom drugom salatam po želji.

Krompir se takođe može samo oprati i skuvati zajedno sa ljuskom, a zatim oljuštiti ljusku, malo posoliti i jesti sa hlebom i salatam po želji. Dobra kombinacija je iseći na kocke skuvan i oljušten krompir, i u njega ubaciti iseckan crni luk, pa jesti sa hlebom i ajvarom, ili nekom drugom salatam.

Od slatkiša preporučujemo suvo voće, pre svega urme, smokve i suvo grožđe, zatim med sa orasima, kuvano žito, a odlična poslastica je upotreba susamovog tana ili tahinija sa medom, koji se priprema na sledeći način: nabaviti u prodavnici zdrave hrane susamov tan ili tahini, u šolju staviti jednu čajnu kašičicu ovog tahinija, čajnu kašičicu meda i pola šake oraka, i sve pomešati. Ovo je jedan od najzdravijih i najukusnijih slatkiša.

Za večernji obrok preporučujemo samo voćnu salatu po izboru.

Tri pravila dobre ishrane

Nije dovoljno samo da konzumiramo kvalitetne namirnice, već i način na koji ih konzumiramo je od velikog značaja. Evo važnih pravila:

Obavezno doručujte. Doručak treba da bude glavni i najobilniji obrok, a to će se postići ako za večeru konzumiramo laganu hranu, neko voće, i na vreme odemo na spavanje (između 22 i ponoći). Ručak bi trebao da bude umeren. Zato bi bilo poželjno da se za večernji obrok uzme samo voće ili lagani obrok u zavisnosti od potrebe pojedinca ili da se večernji obrok preskoči.

Ne jedite između obroka. Jedan od glavnih razloga lošeg varenja i gojaznosti nije previše hrane u obroku, već međuobroci. Zato treba izbaciti iz upotrebe grickalice i bilo kakvu hranu između obroka.

Voda kao međuobrok. Najbolji „međuobrok“ su voda, ceđeni sokovi, čajevi bez kofeina, osvežavajući napici bez dodataka šećera, kofeina i drugih štetnih materija. Dakle, sat do sat ipo vremena nakon obroka, kada je proces varenja uveliko odmakao, može se piti voda sve do narednog obroka. Pijenje najmanje dve litre tečnosti dnevno trebalo bi da bude obavezna navika.

U nastavku ćemo izneti neke od najboljih recepata za pripremanje ceđenih sokova, obroka u čaši, slanih i slatkih jela, biljnih mleka i sladoleda. U literaturi se mogu pronaći brojni drugi recepti koji uključuju i guste i zelene sokove. Ponuđeni recepti se mogu pripremiti, ali takođe mogu biti ideja za neke nove recepte koje svako može da kreira prema svojoj želji.

Gusti sokovi se još zovu „šejkovi“ i predstavljaju mešavinu kompletno izmiksanih biljaka u blenderu. Zeleni sokovi su ceđeni ili gusti sokovi u koje se ubacuje sok od zelenog bilja, ili celi listovi, kao što su spanać, blitva, kopriva i dr. Obroci u čaši sadrže u sebi orašaste plodove i semenke koji se melju i mešaju sa ceđenim, gustim i zelenim sokovima.

Slatka jela su ona koja su zasnovana na voću, a slana na povrću. Biljna mleka su mešavina orašastih plodova i vode, sa dodatkom voća.

Svi navedeni recepti su napravljeni isključivo od celovitih biljaka. Uživajte!

SOKOVI

Najjednostavniji sokovi su:

- sok od nekoliko šargarepa i jedne jabuke
- sok od 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke
- sok od nekoliko jabuka
- sok od nekoliko pomorandži
- sok od grožđa

Crvena snaga

Sastojci:

- 1 cvekla
- 2 šargarepe
- 2 jabuke
- 1 narandža
- 1/4 ananasa

Priprema:

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

Savršen napitak

Sastojci:

- 2 jabuke
- 1 limun
- 4 šargarepe

Priprema:

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

Sok od ananasa i sveže nane

Sastojci:

- 4 šargarepe
- 1 jabuka
- 1 narandža
- 1/4 ananasa

- 1 šaka sveže nane

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Sok za snagu

Sastojci:

- 4 stabljike celera
- 3 stabljike peršuna
- 4 šargarepe
- 4 jabuke

Priprema:

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

Energetski sok

Sastojci:

- 3 pomorandže
- 5 šargarepa
- 1 cvekla

Priprema:

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

Energetski eliksir

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 2 paradajza
- 2 jabuke
- 1 krastavac
- 1/4 ananasa
- 4 manje cvekle (ili 2 veće)
- 1 parče đumbira (oko 2,5 cm)
- 1 limun
- 2 paprike

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Sok antioksidant

Sastojci:

- 3 celera
- pola crnog luka
- češanj belog luka
- 1 stabljika brokolija
- 1 jabuka

Priprema:

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

Sok od cvekle

Sastojci:

- 2 cvekle
- 2 šargarepe
- 2 jabuke

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od cvekle 2

Sastojci:

- 3 cvekle
- 1 cm korena đumbira
- 1 paprika
- 2 jabuke
- 1 češanj belog luka
- 2 celera

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od brokolija i šargarepe

Sastojci:

- 1 stabljika brokolija

- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od kupusa

Sastojci:

- 1/8 kupusa
- 4 lista spanaća
- 2 grančice ruzmarina
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od šargarepe

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 6 listova spanaća
- 1 češanj belog luka
- pola limuna
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od šargarepe i jabuke

Sastojci:

- 4 šargarepe
- 2 celera
- 1 jabuka
- 4 stabljike peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od karfiola

Sastojci:

- 1/2 karfiola
- 1/8 kupusa
- 2 šargarepe
- 2 celera
- 1/4 crnog luka
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke.

Antibiotik sok

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 šaka majčine dušice
- 1 paprika
- 1/2 krastavca
- 1 jabuka

Priprema: U sokovniku iscediti sve sastojke.

Sok od brokolija i đumbira

Sastojci:

- 2 stabljike brokolija
- 1 češanj belog luka
- 1/8 kupusa
- 1 cm korena đumbira

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok snage

Sastojci:

- 4 stabljike celera

- 3 grančice peršuna
- 1 šargarepa
- 1 češanj belog luka
- 1 šolja kelja
- 1 cm korena đumbira

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Zeleni sok

Sastojci:

- stabljika brokolija
- pola krastavca
- pola paprike
- 2 grančice peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok za imunitet

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 jabuka
- 1 cm korena đumbira
- pola limuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od jabuke i kruške

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 kruške
- 1 cm korena đumbira

- 1/2 šolje crnog ili belog grožđa
- 1/2 čajne kašičice cimeta

Priprema: U sokovniku iscediti svo voće. Sipati u veliku čašu. Dodati cimet.

Jesenji osveživač

Sastojci:

- 3 kruške
- 2 breskve
- 1 jabuka
- 1/2 limuna, oljuštenog

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Najbolje bobice

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešnji ili višnji
- 1/2 šolje grožđa
- 1/4 dinje

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Beta sok

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 2 kajsije
- 1/4 dinje

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Beta-karo

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 3 kajsije

- 3 breskve

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Crni ananas

Sastojci:

- 1 šolja kupina
- 2 kriške ananasa
- 1/2 šolje borovnica
- 1/2 šolje malina
- 3 grančice peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od borovnice

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1/2 šolje crnog grožđa
- 1/2 šolje malina

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

C sok

Sastojci:

- 1 grejpfrut
- 2 pomorandže
- 3 kivija
- 6 grančica peršuna

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sjaj trešnje

Sastojci:

- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1 grejpfrut
- 1 jabuka
- 1 šaka cvetova kamilice (po potrebi)

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Otvoreni sok

Sastojci:

- 2 šolje jagoda
- 2 šargarepe
- 1 pomorandža

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od grejpfruta

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 2 grejpfruta
- 1 limun, oljušten

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Snaga pomorandže

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 3 šargarepe
- 1 cm korena đumbira
- 1 jabuka

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od kruške i ananasa

Sastojci:

- 2 kruške
- 1/4 ananasa
- 1 šolja grožđa
- 1 limun, oljušten

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od ananasa i citrusa

Sastojci:

- pola ananasa
- 2 pomorandže
- 1 limun

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od malina

Sastojci:

- 1 šolja malina
- 1 jabuka
- 2 pomorandže

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Limunada od jagoda i pomorandže

Sastojci:

- 1 šolja jagoda
- 1 limun
- 2 pomorandže
- 1 šolja vode

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Letnji nektar

Sastojci:

- 3 nektarine
- 2 kajsije
- 1 šolja borovnica
- 2 breskve
- 2 šljive

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Letnji sok

Sastojci:

- 4 kajsije
- 1 šolja grožđa
- 4 breskve
- kriška lubenice od 5 cm

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sunčeva energija

Sastojci:

- 1 šolja jagoda
- 1 šolja crnog grožđa
- 1 pomorandža

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od lubenice i jagoda

Sastojci:

- kriška lubenice od 5 cm
- 1 šolja jagoda
- 1/2 šolje malina
- 1/8 čajne kašičice cimeta

Priprema: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

OBROCI U ČAŠI

Obrok za jake kosti

Sastojci:

- 1 banana
- 2 kruške
- 1 breskva
- 4 supene kašike mlevenog susama
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Detoks obrok

Sastojci:

- 1 banana
- 1 mango
- šaka iseckanog ananasa
- 4 supene kašike mlevenog lana
- 4 suve kajsije
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

D obrok

Sastojci:

- 1 banana
- 2 kivija
- 1 pomorandža
- sok od jednog limuna
- 50 g badema
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema: Sve sastojke blendati 1 min.

Digestivno osveženje

Sastojci:

- 1 banana
- šaka iseckane lubenice
- 1 kruška
- 50 g indijskog oraha
- 1 supena kašika suvih brusnica
- 1 cm oljuštenog đumbira
- 500 ml vode

Priprema: Sve sastojke blendati 1 min.

Osveženje u čaši

Sastojci:

- 1 banana
- šaka iseckane dinje
- šaka svežih smokvi
- 50 g brazilskog oraha
- 4 suve šljive
- prstohvat sveže nane
- 500 ml vode

Priprema: Sve sastojke blendati 1 min.

Rajski obrok u čaši

Sastojci:

- 2 jabuke
- 1 pomorandža
- 250 ml soka od grožđa
- 4 supene kašike kuvanog ovsa
- 250 ml čaja od sveže nane
- 4 supene kašike javorovog sirupa

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Zeleni obrok

Sastojci:

1 banana

- 1 avokado
- 1 jabuka
- 4 supene kašike kuvanog ječma
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Imuno obrok

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 2 kivija
- šaka iseckane dinje
- 50 g oraha
- 4 suve smokve
- 250 ml čaja od ehinacee

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Karotinski obrok

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 šargarepe
- 1 ljuta paprika
- 4 supene kašike oljuštene kuvane heljde
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema: Sve sastojke blendati 1 min.

Beta obrok

Sastojci:

- 2 paradajza
- 1 avokado
- šaka spanaća
- 50 g lešnika
- 250 ml soka od šargarepe
- 250 ml vode
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema: Sve sastojke blendati 1 min.

Energetska bomba

Sastojci:

- 1,5 šolje iseckanog ananasa
- 1,5 šolje iseckane papaje
- 2 šolje spanaća
- 1 šolja kokosove vode ili mleka od bilo kog orašastog ploda.

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Šejk za snagu

Sastojci:

- 1/3 šolje suvih šljiva
- 2 banane
- 1 šolja jagoda
- 1 šolja borovnica
- 2 šolje spanaća
- 3 supene kašike konoplje u prahu
- 2 supene kašike meda
- 1 supena kašika mlevenog susama
- 1 supena kašika mlevenog lanenog semena
- 2 supene kašike suncokreta
- 1,5 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Visoko-proteinski šejk

Sastojci:

- 2 supene kašike suncokreta
- 2 supene kašike badema
- 2 supene kašike oraha
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 4 šolje vode
- 1 šolja jagoda (ili malina, kupina)
- 2 zamrznute sveže banane
- 2 supene kašike meda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blenati jedan minut.

Šejk za sportiste

Sastojci:

- 2 pomorandže
- 2 banane
- 1 breskva
- 6 urmi
- šaka indijskog oraha

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Šejk za jake mišiće

Sastojci:

- 2 banane
- 2 šake iseckanog ananasa
- 1 mango
- 5 urmi
- šaka indijskog oraha

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Sportski šejk

Sastojci:

- 1 avokado
- šaka jagoda
- šaka manga
- šaka peršuna
- šaka badema
- 1 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

SLATKA JELA

Spartanski obrok

Sastojci:

- 100 g jagoda
- 100 g borovnica
- 1 banana
- 4 supene kašike mlevenog indijskog oraha
- 4 urme

Priprema:

Sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Havajski obrok

Sastojci:

- 2 kruške
- 1 breskva
- 1 banana
- 6 supenih kašika mlevenog susama
- 4 suve smokve

Priprema: Sastojke spojiti i izmešati.

Edenski obrok

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 1 jabuka
- 1 mango
- 4 supene kašike mlevenog lana
- 2 supene kašike suncokreta
- 4 urme
- 250 ml soka od grožđa

Priprema: Jabuku izrendati, pomorandžu i mango iseći na kockice. Izblendati lan, suncokret i urme sa sokom od grožđa i preliti preko voća.

Sunčani obrok

Sastojci:

- 1/2 ananasa
- 1 kivi
- 1 banana
- 4 supene kašike kivanog ječma
- 2 supene kašike badema
- 4 suve kajsije
- 250 ml soka od naradže

Priprema:

Priprema: Sastojke spojiti i izmešati.

Voćni ručak

Sastojci:

- 150 g semena suncokreta
- 100 g suvog grožđa
- kora jedne pomorandže
- 100 g urmi
- 4 kašike mlevenog badema

Priprema:

Suvo voće namočiti preko noći u vodu, ocediti vodu, i pomešati sa suncokretom u mašini za mlevenje mesa. Dodati narendanu koru od pomorandže. Zatim uz dodavanje vode zamesiti gusto testo. Praviti loptice i spljoštiti ih u male lepinjice. Uvaljati ih u mleveni badem i staviti na toplom mestu ili na sunce da se prosuše i postanu hrskave. Po njima poređati sveže voće.

Predlog:

Za sveže voće uzeti jagode ili maline, a preko njih nakapati sokom od ceđenog limuna.

Obrok od urmi i prosa

Sastojci:

- 200 g kivanog prosa
- 400 ml mleka od ovsa

- 200 g urmi
- 400 g svežeg voća, po želji
- 1/3 kašičice cimeta
- med po želji
- za ukras maline ili jagode

Priprema:

Ocediti proso, urme samleti u mašini za mlevenje mesa, dodati proso sa cimetom i sve ostale sastojke. Promešati, ukrasiti jagodama.

Ručak od dinje i rogača

Sastojci:

- 1/2 dinje
- 100 g semena suncokreta
- 50 g kokosovog brašna
- 100 g smokava
- 5 kašika rogača u prahu
- 2 kruške

Priprema:

Voće oprati, izvaditi koštice, izrezati na kriške, pomešati sa suncokretom i smokvama, a zatim samleti u mašini za mlevenje mesa. Dodati kokos i rogač, umesiti i napraviti veknu. Ostaviti da malo odstoji, a zatim veknu iseći i komade ukasiti izrezanim pomorandžama.

Predlog:

Umesto pomorandži mogu se staviti šljive punjene orasima, ili kupine, ili sok od iscedenog limuna.

Edenski ručak od voća i oraha

Sastojci:

- 3 zrele banane
- 1 papaja ili 1/2 dinje
- 200 g jagoda
- sok od 1 limuna
- 3 kašike grubo iseckanih oraha
- prstohvat muškarnog oraha

Priprema:

Zgnječiti banane i jagode, dodati limun i pomešati sa narendanom dinjom. Dodati badem i muškatni orah, i dobro promešati. Staviti u posude i ostaviti da se ohladi.

Obrok od šljiva i oraha

Sastojci:

- 20 zrelih šljiva
- 20 komada oraha
- 1/2 kašičice cimeta
- 500 g kupina
- 200 g suvih smokava
- sok od 1 limuna
- 1 dl vode

Priprema:

Šljive oprati, izvaditi koštice. Orahe pomešati sa cimetom i staviti orah u svaku šljivu. Staviti šljive u veću teglu ili posudu. Smokve samleti u mašini za mlevenje mesa, a zatim im dodati zgnječene kupine. Dodati sok od limuna i 1 dl vode. Sve to istresti preko šljiva i ostaviti da se ohladi.

Sutlijaš sa bananama

Sastojci:

- 200 g kuvanog pirinča (integralnog)
- 3 banane
- sok od 1/2 limuna
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta
- jagode za dekoraciju

Priprema:

Kuvani pirinač samleti i dodati zgnječene banane i ostale sastojke. Ukrasiti jagodama.

Punjene breskve u sosu od jagoda

Sastojci:

- 7-8 breskvi
- 150 g indijskog oraha
- 100 g suvog grožđa
- 1/3 kašičice muškarnog oraha

Sos:

- 200 g jagoda
- 1/2 kašičice nane
- 3 kivija
- 1 kašika meda

Priprema:

Izvaditi koštice iz breskvi, samleti suvo grožđe i orahe, i dodati muškarni orah, i sa nekoliko kašika vode sve promešati. Sa tim puniti breskve i poslagati ih u lep sud.

Sos: Zgnječiti jagode i kivi, pomešati sa nanom, dodati med i posuti po breskvama.

Mak sa bananom i dinjom

Sastojci:

- 100 g kuvanog mlevenog maka
- 50 g suvog grožđa
- 1 kašika meda
- sok od 1/2 limuna
- 500 g dinje
- 1 banana
- prstohvat nane

Priprema:

U mleveni mak dodati suvo grožđe, med, zgnječenu bananu, limunov sok i promešati. Dinju izrezati na kockice i pomešati sa makom.

Voćni obrok

Sastojci:

- 2 kivija

- 200 g grožđa
- 1 čaša klica od pšenice
- sok od 1/2 limuna
- 100 g suvih šljiva
- 1 kruška
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta

Priprema:

Šljive sitno izrezati, dodati cimet, kivi i izrezanu krušku. Pomešati sa šljivom, nakapati limunovim sokom, dodati klice i grožđe. Po želji zasladiti medom.

Klice od pšenice sa makom

Sastojci:

- 150 g isklijale pšenice
- 2 kruške
- 1 pomorandža
- 1 jabuka
- 2 čaše mlevenog maka
- 2 kašike meda
- 1/3 kašičice cimeta
- 1 zgnječena banana
- sok od 1 limuna

Priprema:

Krušku, pomorandžu i jabuku sitno iseći i pomešati sa klicama, a zatim nakapati sokom od limuna. Mak pomešati sa ostalim sastojcima u krem smesu, zasladiti sa medom i pomešati sa klicama.

Musli od ječma

Sastojci:

- 150 g kuvanog ječma
- 150 g kupina
- 2 kruške

- prstohvat cimeta
- 1 kašika meda
- 3 kašike grubo seckanih oraha

Priprema:

Samleti ječam u mašini za mlevenje mesa, pomešati sa ostalim sastojcima i preko svega nakapati limunovim sokom.

Slatki obrok od heljde

Sastojci:

- 150 g kuvane heljde
- 50 g oraha
- 200 g breskvi
- 1-2 kašike rogača

Priprema:

Heljdu i orahe fino samleti, breskvu iseckati i ispasirati sa heljdom, dodati rogač.

Slatki obrok od prosa

Sastojci:

- 150 g kuvanog prosa
- 1 do 2 banane

Priprema:

Fino samleti proso i ispasirati sa bananom.

Energetski bar

Sastojci:

- 1/3 šolje bundevinog semena
- 3/4 šolje sušenih brusnica
- 3/4 šolje ovsenih pahuljica
- 3/4 šolje kokosovog brašna
- 1 štapić vanile
- 2 kašike meda
- 3/4 šolje urmi (bez košpice)
- 2/3 šolje sušenih kajsija (potopljenih 30 minuta u vodi)

- 1,25 šolje badema (potopljenih u vodi 30 minuta u vodi)

Priprema:

Staviti kajsije, urme i vanilu u električni secko (fud procesor) i mik-sati sve dok ne postane smesa kao testo. Dodati bademe, kokos, ovas, brusnice, bundevino seme i so, i pulsirati nekoliko puta dok se masa ne sjedini (fud procesor ima opciju „puls“). (Ukoliko imate manji električni secko ili fud procesor postupak ponoviti više puta.) Napravljenu smesu oblikovati po želji (idealna dimenzija je 20 x 20 cm) i staviti u dehidrator. Držati u dehidratoru 6 sati na 43°C. Posle 6 sati okrenuti barove i sušiti još 6 sati. Izvaditi i iseći na manje kocke.

Desert od urmi i prosa

Sastojci:

- 200 g kuvanog prosa
- 200 g urmi (bez košpice)
- 400 g svežeg voća, po želji
- 1/3 kašičice cimeta
- med po želji
- za ukras maline ili jagode.

Priprema:

Ocediti proso, urme samleti u mašini za mlevenje mesa, dodati proso sa cimetom i sve ostale sastojke. Promešati, ukrasiti jagodama.

Rafaello kuglice od pšenice

Sastojci:

- 200 g kuvane pšenice
- 100 g suvog grožđa
- 1 kašičica korijandere u prahu
- 4-5 kašika mlevenih oraha
- po želji med, kokosovo brašno ili rogač

Priprema:

Pšenicu i grožđe samleti, dodati sve sastojke osim kokosa, promešati i oblikovati kuglice. Valjati u kokos.

Voćni kup sa klicama

Sastojci:

- 400-500 g svežeg voća po želji
- 50 g susama u prahu
- 50 g pšeničnih klica ili klica po želji
- 1/2 kašičice korijandera u prahu
- malo muškantnog oraha
- med

Priprema:

U food procesoru staviti susam, dodati korijander, muškadni orah, med i sve promešati. Voće promešati sa klicama, dodati prethodno napravljeni sos. Nakapati limunovim sokom.

Voćni kolač

Sastojci:

- 150 g semena suncokreta
- 100 g suvog grožđa
- kora jedne pomorandže
- 100 g urmi (bez koštice)
- 4 kašike mlevenog badema
- 1/2 kašičice stucanog anisa

Priprema:

Suvo voće namočiti preko noći u vodu, ocediti vodu, i pomešati sa suncokretom u mašini za mlevenje mesa. Dodati narendanu koru od pomorandže. Zatim dodati anis, i uz dodavanje vode zamesiti gusto testo. Praviti loptice i spljoštiti ih u male lepinjice. Uvaljati ih u mleveni badem i staviti na toplom mestu ili na sunce da se prosuše i postanu hrskave. Po njima poređati sveže voće.

Predlog:

Za sveže voće uzeti jagode ili maline, a preko njih nakapati sokom od ceđenog limuna.

Edenska alva

Sastojci:

- 150 g susama mlevenog
- 1/2 kašičice zrna anisa
- 1/2 kašičice korijandera u prahu
- 4 kašike naseckanog oraha
- 4 kašike seckanog suvog grožđa
- 4 kašike meda

Priprema:

Susam pomešati sa anisom i korijanderom, i samleti u mašini za mlevenje oraha ili stucati u avanu. Dodati ostale sastojke i staviti u posudu da dobije oblik, i iseći na komade.

Kolač od dinje i rogača

Sastojci:

- 1/2 zrele dinje
- 100 g semena suncokreta
- 50 g kokosovog brašna
- 100 g smokava
- 5 kašika rogača u prahu
- 2 kruške

Priprema:

Voće oprati, izvaditi koštice, izrezati na kriške, pomešati sa suncokretom i smokvama, a zatim samleti u mašini za mlevenje mesa. Dodati kokos i rogač, umesiti i napraviti veknu. Ostaviti da malo odstoji, a zatim veknu iseći i komade ukrasiti izrezanim pomorandžama.

Predlog:

Umesto pomorandži mogu se staviti šljive punjene orasima, ili kupine, ili sok od iscedenog limuna.

Voćna čarolija

Sastojci:

- 3 zrele banane
- 1 papaja ili 1/2 dinje
- 200 g jagoda
- sok od 1 limuna

- 3 kašike grubo iseckanih oraha
- prstohvat muškarnog oraha

Priprema:

Zgnječiti banane i jagode, dodati limun i pomešati sa narendanom dinjom. Dodati badem i muškarni orah, i dobro promešati. Staviti u posude i ostaviti da se ohladi.

Slatko od šljiva punjeno orasima

Sastojci:

- 20 zrelih šljiva
- 20 komada oraha
- 1/2 kašičice cimeta
- 500 g kupina
- 200 g suvih smokava
- sok od 1 limuna
- 1 dl vode

Priprema:

Šljive oprati, izvaditi koštice. Orahe pomešati sa cimetom i staviti orah u svaku šljivu. Staviti šljive u veću teglu ili posudu. Smokve samleti u mašini za mlevenje mesa, a zatim im dodati zgnječene kupine. Dodati sok od limuna i 1 dl vode. Sve to istresti preko šljiva i ostaviti da se ohladi.

Egzotični frape

Sastojci:

- 2 banane
- sok od 1 limuna
- 1-2 manga
- 3-4 kašike mlevenog indijskog oraha
- 3 kašike klica od pšenice

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender, dodati vodu i izmiksati. Ukrasiti sveže seckanom nanom.

Musli

Sastojci:

- 100 g pšeničnih klica
- 100 g urmi (bez koštice)
- 200 g jagoda
- 1 pomorandža
- 1/2 kašičice rendanog đumbira

Priprema:

Sve dobro promešati.

Frape od suvog voća

Sastojci:

- 200 g suvog voća (smokve, grožđe) potopljenog u vodi preko noći sa 1 kašičicom svežeg ili đumbira u prahu
- 50 g mlevenih oraha
- 2 zgnječene banane
- sok od 1/2 limuna

Priprema:

Sve staviti u blender i sa malo vode promešati.

Punjene breskve u sosu od jagoda

Sastojci:

- 7-8 breskvi
- 150 g indijskog oraha
- 100 g suvog grožđa
- 1/3 kašičice muškarnog oraha

Sos:

- 200 g jagoda
- 1/2 kašičice nane
- 3 kivija
- 1 kašika meda

Priprema:

Izvaditi koštice iz breskvi, samleti suvo grožđe i orahe, i dodati muškarni orah, i sa nekoliko kašika vode sve promešati. Sa tim puniti

breskve i poslagati ih u lep sud.

Sos: Zgnječiti jagode i kivi, pomešati sa nanom, dodati med i posuti po breskvama.

Doručak od prosa

Sastojci:

- 100 g kuvanog susama
- 2 banane
- 100 g suvog grožđa
- 2 kašike mlevenih oraha
- malo sveže nane ili prstohvat suve

Priprema:

Suvo grožđe namočiti u jednu čašu vode. Proso samleti u mlinu za kafu ili u mlinu za mak. Zgnječiti banane i pomešati sa prosom, dodati suvo grožđe sa vodom i ostaviti da odstoji 30 minuta. Ukrasiti nanom.

SLADOLED

(Za pripremanje sladoleda potrebno je da imate neki kvalitetan sokovnik.)

Sladoled od banana

Sastojci:

- 3 zamrznute banane

Priprema:

Zamrznute banane propustiti kroz sokovnik *Champion Juicer* sa postavljenim poklopcem za sladoled. Po želji, može se zajedno sa bananama propustiti kroz sokovnik pola šake oraha i dobiti energetski obrok.

Sladoled od banana i jagoda

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 1 šolja zamrznutih jagoda
- 3 urme
- Ako vam nije dovoljno slatko možete dodati jednu kašiku meda.

Priprema:

Zamrznute banane i jagode propustiti kroz sokovnik *Champion juicer*, staviti u posudu i preko toga poređati iseckane urme.

Sladoled od banana i smokvi

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 6 zamrznutih smokvi
- šaka indijskog oraha
- kašika meda

Priprema:

Banane i smokve propustiti kroz *Champion juicer*, staviti u posudu. Indijski orah samleti i pomešati sa medom. Dobijenu smesu

ponovo propustiti kroz sokovnik i staviti u zamrzivač ili konzumirati.

Sladoled od vanile i banane

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 5 urmi
- 1-2 štapića od vanile
- pola litre vode

Priprema:

Zamrznute banane propustiti kroz *Champion juicer* i servirati u posudu. U električni secko (fud procesor) staviti urme, štapiće vanile i vodu. Dobijenu smesu preliti preko banana.

Sladoled od lubenice i ananasa

Sastojci:

- 2 šolje iseckane lubenice
- 1 šolja iseckanog ananasa
- 1/2 šolje iseckanog manga

Priprema:

U sokovnik iscediti ananas i lubenicu. U plastični kalup (za sladoled) staviti mango i preko preliti sokom od ananasa i lubenice. Staviti u zamrzivač da se smesa zaledi.

SLANA JELA

Brazilski ručak

Sastojci:

- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 crni mladi luk
- 4 supene kašike mlevenog brazilskog oraha
- 2 supene kašike mlevenog susama
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Ječmeni ručak

Sastojci:

- 1 cvekla
- šaka blitve
- 2 čena belog luka
- 100 gr kivanog ječma
- 2 supene kašike lana
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Cveklu izrendati. Dodati ostale sastojke u činiji i promešati.

Orašasti obrok

Sastojci:

- 1 šargarepa
- 1 avokado
- 1 ljuta paprika

- 3 čena belog luka
- 4 supene kašike mlevenih oraha
- 2 supene kašike mlevenog susama
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Šargarepu izrendati, sve sastojke spojiti u tanjiru i dobro izmešati.

Punjene paprike

Sastojci:

- 2 velike paprike
- 1 avokado
- 1 beli mladi luk
- 4 supene kašike kuvane heljde
- 4 supene kašike sočiva
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli.

Priprema:

Fil za punjene paprike: avokado, beli mladi luk, heljda, sočivo, sok od jednog limuna, 2 supene kašike maslinovog ulja, 1/2 čajne kašičice soli izblendati sa malo vode da ne bude suviše redak. Filom puniti paprike.

Rajski zeleniš

Sastojci:

- 1 šaka spanaća
- 1 šaka blitve
- 1/2 glavice crvenog kupusa
- 50 g indijskog oraha
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja

- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema: Kupus izrendati i dodati ostalim sastojcima. Sve promešati.

Ručak od avokada

Sastojci:

- 2 zrela avokada
- 1 koren i list celera
- 100 g pšeničnih klica
- 3 kašike suncokreta
- 2 paradajza
- začini po želji

Priprema:

Očistiti avokado i izrezati ga. Izrezati celer na štapiće ili ga narendati. Samleti suncokret u mašini za orahe i pomešati sa začinom. Dodati nekoliko kašika vode. Pomešati sa povrćem i posoliti.

Povrće u tartar sosu

Sastojci:

- 2 paradajza
- 1 tikvica
- 2 šargarepe
- 1/2 karfiola
- 2 cvekles

Tartar sos:

- 50 g mlevenih oraha
- 1 crni luk, sitno iseckan
- 1/2 krastavca, narendanog
- začina po želji
- malo vode

Priprema:

Povrće izrezati, blago posoliti, sastojke za tartar dobro promešati, polako dodavati vodu da se napravi krem sos. Pomešati sa povrćem.

Obrok sa klicama

Sastojci:

- 2 glavice celera sa lišćem
- 2 šolje pšeničnih klica
- 1 praziluk
- 3 kašike začina od bosiljka
- 2 kašike seckanih oraha
- so

Priprema:

Celer izrezati i dodati praziluk, klice i so. Dodati začini i dobro promešati.

Vege bolonjeze (za 4 osobe)

Sastojci:

- 150 gr crnog luka
- 50 gr celera koren
- 20 gr celera štap
- 50 gr šargarepe
- 1 veći ili 2 manja čena belog luka
- So, ulje, origano, bosiljak
- 700 gr pelata od paradajza
- 400 gr tofu sira
- 50 ml soja sosa

Priprema sosa:

Crni luk iseckati na kockice ili rebarca. Na ulju i vodi dinstati crni luk dok ne postane staklast.

Dodati iseckani celer, šargarepu, beli luk i dinstati još 10 minuta. Povremeno dodavati vodu kako bi se povrće ravnomerno kuvalo.

Dodati sve suve začine i so.

Dodati šolju vode i poklopiti da se povrće skuva.

Voda u povrću koje se kuvalo treba da bude tek toliko da može da se ispasira štapnim mikserom kada se skuva kako bi se napravila kaša.

Kada se povrće skuva štapnim mikserom ispasirati u kašu i dodati paradajz pelat, ispasirati i njega po potrebi.

Sve zajedno vratiti na vatru dok ne proključa, uz povremeno mešanje.

Priprema tofua („mesa“):

Narendati tofu sir.

U tiganj sipati ulje i dodati tofu sir, soja sos.

Peći uz povremeno mešanje.

Cela ideja ovakve pripreme tofu sira je da se on dehidrira prilikom pečenja kako bi imao gumenastiju teksturu.

Kada se tofu ispeče dodati ga u već pripremljeni sos.

Celer koren i celer štap su obavezni jer daju prepoznatljiv ukus bolonjez sosu. (Neiskorišćeni celer može da se očisti, isecka i stavi u zamrzivač za neku sledeću pripremu)

Obavezno koristiti pelat paradajz a ne sok od paradajza.

Soja sos nije obavezan, ali utiče dosta na ukus, ako se opredelite za soja sos obavezno potražiti neki bez veštačkih dodataka; pravi soja sos sadrži samo 4 sastojka (soja, pšenica, voda i so)

Ako kuvate za manje ljudi ne morate praviti manju količinu sosa već neiskorišćen sos možete zalediti, skuvan, zaleđen sos može da stoji u zamrzivaču makar 3 meseca.

Isti bolonjez sos može da se koristi i za lasanje.

Isti način pripreme tofu sira može da se koristi kao zamena za meso u punjenju za sarmu/papriku itd.

Zelene špagete u sosu

Sastojci:

- vezica belog mladog luka
- 1 praziluk
- vezica blitve
- 2 stabljike celera
- 4-5 listova kelja
- 2 kašike maslinovog ulja
- so

Sos:

- 150 g indijskog oraha
- 2 sitno seckana paradajza

- 2 crvene, sitno seckane paprike
- začini po želji

Priprema:

Povrće izrezati na rezance, posoliti i dodati maslinovo ulje. Orahe samleti, posoliti, dodati ostale sastojke i posuti po povrću.

Ručak od cvekle

Sastojci:

- 2 korena sveže cvekle
- 1 tikvica
- 1 praziluk
- 2 kašike hladno ceđenog ulja
- 3 kašike mlevenih oraha
- vezica peršuna
- so

Priprema:

Cveklu i tikvicu skuvati, procediti vodu i dodati sitno seckani praziluk. Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Posoliti.

Punjene tikvice

Sastojci:

- 3 srednje tikvice
- 3 sitno rendane šargarepe
- 3 kašike mlevenog lana
- 100 g mlevenog suncokreta
- 2 kašike hladno ceđenog ulja
- začini po izboru

Priprema:

Tikvice oprati, uzdužno preseći na pola i izdubiti sredinu. Ostale sastojke pomešati. Dodati dve kašike mlevenih oraha, 3 kašike vode i promešati. Sa time puniti tikvice. Služiti uz salatu od paradajza.

Kupus-krastavac čorba

Sastojci:

- 200 g kupusa i krastavaca
- 4 kašike klica od pšenice
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica mirođije
- 2 kašike mlevenog susama
- so

Priprema:

Kupus i krastavac sitno narendati i skuvati. Dodati ostale sastojke, izblendovati, posoliti i posuti peršunom.

Kelj sa susamom

Sastojci:

- 1 manja glavica kelja
- 2 crvene slatke paprike
- 1 ljuta paprika
- šaka seckanog spanaća ili blitve
- par oraha
- kašika maslinovog ulja
- so

Sos:

- 100 g mlevenog susama
- začini po želji

Priprema:

Kelj koji je skuvan izrezati, takođe papriku i spanać. Malo posoliti, dodati kašiku maslinovog ulja. Dodati susam i promešati. Promešati sa povrćem i ukasiti grubo seckanim orasima.

Ručak od bundeva i klica

Sastojci:

- 100 g klica od pšenice ili ova
- 400 g bundeve (ne semena)
- 2 paradajza
- 1 kašika bundevinog ulja

- začini po želji

Priprema:

Bundevu skuvati, dodati iseckani paradajz, začini i klice. Posoliti i promešati. Dodati bundevino ulje.

Biljna pljeskavica

Sastojci:

- 220 g (1,5 šolje) pečenog badema
- 115 g (3/4 šolje) crvene paprike
- 120 g (3/4 šolje) crnog luka
- 90 g (3/4 šolje) celera
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike peršuna
- 3 supene kašike soja sosa
- 1/2 čajne kašičice bibera
- 110 g (1 šolja) mlevenog lanenog semena

Priprema:

Badem staviti u food procesor ili secko. Izmiksati dok se ne usitni. Papriku, luk, celer, beli luk i peršun iseckati sitno i dodati u električni secko, a preko toga staviti ostale sastojke (biber i soja sos). Blendati dok se masa ne sjedini. Izvaditi smesu i staviti je u činiju sa mlevenim lanenim semenom. Mešati kašikom dok smesa ne pokupi svo laneno seme. Praviti oblike po želji (u obliku pljeskavica). Ispeći u rečni.

Lazanje

Pasta

Sastojci:

- 3 tikvice

Priprema:

Koristiti mandolina nož za dobijanje traka ili pruga, ili neki drugi nož.

Marinada

Sastojci:

- 2 šolje paradajza

- 1 čen belog luka
- šaka svežeg bosiljka
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 iscedenog limuna
- 1 urma
- 1 čajna kašika suvog origana
- 1/2 čajne kašičice ruzmarina
- 1 čajna kašičica morske soli
- 3 supene kašike sušenog paradajza

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender, osim sušenog paradajza, i blendati dok ne postane ujednačeno. Dodati sušeni paradajz i blendati dok se ne ujednači masa. Sušeni paradajz će smesi dati lepu gustinu.

Napomena:

Marinada može stajati u frižideru 2 dana.

Sir

Sastojci:

- 2 šolje indijskog oraha
- 1 sok iscedenog limuna
- 1 šaka bosiljka (svežeg)
- 1 čajna kašičica morske soli
- 2/3 šolje vode, koristiti samo po potrebi

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane ujednačena. Dodati vodu po potrebi i napraviti kremastu smesu.

Napomena:

Navedeni recept može stajati 4 dana u frižideru.

Ostali sastojci:

- 1 paradajz
- 1/4 šolje crnog luka
- 1/2 šolje maslina (crnih)
- 1/2 šolje sušenog paradajza
- 1 supena kašika origana

- 1 supena kašika majčine dušice

Uređenje lazanje

Na dno posude poređati trećinu tikvica. Preko tikvica poređati polovinu sira, polovinu sadržaja paradajza (iseckanog na krugove), polovinu luka (iseckanog na krugove) i pola marinade od sušenog paradajza. Postupak ponoviti istim redosledom. Zadnji sloj završiti sa preostalom trećinom tikvica. Preko dodati origano, majčinu dušicu i sušeni paradajz.

Napomena: Lazanje mogu stajati do 2 dana u frižideru.

Ručak od avokada

Sastojci:

- 2 zrela avokada
- 1 koren i list celera
- 100 g pšeničnih klica
- 3 kašike zrna suncokreta
- 2 kašike začina
- 2 paradajza
- so

Priprema:

Očistiti avokado i izrezati ga. Izrezati celer na štapiće ili ga narendati. Samleti suncokret u mašini za orahe i pomešati sa začinom. Dodati nekoliko kašika vode. Pomešati sa povrćem i posoliti.

Edenski ručak

Sastojci:

- 2 tikvice (kuvane)
- 1 glavica brokule (kuvane)
- 250 g prokelja (kuvanog)
- 3 paradajza
- 3-4 šargarepe
- 100 g oraha, grubo seckana
- 3-4 lista svežeg bosiljka

Priprema:

Povrće izrezati, dodati orahe, bosiljak i malo soli. Semenke samleti u mašini za mlevenje oraha i pomešati sa začinom. Posoliti, dodati malo vode i mešati da bude kremasto. Posuti po povrću.

Brokula u sosu od indijskog oraha

Sastojci:

- 1 brokula (kuvana)
- 1 avokado
- vezica vlašca ili 1 kašika suvog vlašca
- 2 kašike maslinovog ulja
- 2 sveža paradajza

Sos:

- 150 g indijskog oraha, grubo mlevenog
- 2 kašike začina sa bosiljkom
- 2 kašičice grubo mlevenog ili korijandera u prahu
- so
- voda

Priprema:

Povrće i avokado izrezati i pomešati. Dodati so i maslinovo ulje. Sve sastojke pomešati sa indijskim orahom, dodati vodu i pomešati da bude kremasto.

Orašida u sosu od avokada

Sastojci:

- po 50 g seckanih oraha, badema, lešnika, indijskog oraha
- 50 g mlevenog susama

Sos:

- 50 g pinjola
- 1 avokado
- 4 kašike začina od bosiljka
- so

Priprema:

Orašaste plodove staviti u jednu posudu. Stucati pinjole u avanu.

Oguliti i zgnječiti avokado, pomešati ga sa susamom, dodati začini i so. Pomešati sa orašastim plodovima. Po želji dodati dva sveža paradajza.

Ručak od cvekle

Sastojci:

- 2 korena sveže cvekle
- 1 tikvica (kuvane)
- 1 praziluk
- 2 kašike bundevinog ulja
- 3 kašike mlevenih oraha
- vezica peršuna
- so

Priprema:

Cveklu naribati, iseći tikvicu i dodati sitno seckani praziluk. Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Posoliti.

Šargarepa u susamu

Sastojci:

- 4-5 šargarepa
- 4 kašike sojinih klica

Sos:

- 4 kašike susama
- vezica belog luka
- 2 kašike maslinovog ulja
- so

Priprema:

Šargarepu narendati, dodati klice i malo soli. Susam samleti, beli luk sitno naseckati i pomešati. Dodati ulje, so, 2 kašike vode i pomešati, pa sjediniti sa šargarepom.

Ručak od crvenog sočiva

Sastojci:

- 150 g kivanog crvenog sočiva
- 1/2 praziluka

- 1 paradajz
- 2 kašike bundevinog ulja
- 3 čena belog luka
- vezica iscedenog peršuna
- 2 sveže paprike

Priprema:

Povrće sitno iseckati i pomešati sa sočivom. Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Posuti peršunom.

Paradajz punjen klicama

Sastojci:

- 4 zrela paradajza
- 50 g pšeničnih klica
- 2 kašike začina sa žalfijom
- 1 kašičica suve nane
- vezica mladog luka
- so

Priprema:

Izrezati gornji deo paradajza. Izdubiti kašikom unutrašnjost paradajza i staviti u posudu. Dodati sitno seckani luk i sa ostalim sastojcima puniti paradajz. Servirati na zelenoj salati.

Slani obrok od heljde

Sastojci:

- 2 čaše kuvane heljde
- 1 crni luk izrezan
- 2 cvekle
- 2-3 šargarepe
- 2 kašike bundevinog ulja
- 2 čena belog luka
- 1/2 kašičice mirođije
- so

Priprema:

Heljdu staviti u posudu, dodati luk, šargarepu i cveklu narendati, i dodati sve ostale sastojke. Dobro promešati.

Slana torta od ovasa i povrća

Sastojci:

- 400 g kivanog ovasa
- 4-5 kašika mlevenog badema (može i lešnika ili oraha)
- 2 kašike začina sa majčinom dušicom i belim lukom
- 1/2 kašičice mirođije
- 3 mlevene šargarepe
- 2 izrezane paprike
- malo kelja, sitno izrezanog
- so

Priprema:

Ovas sitno samleti u mašini za meso, dodati bademe, začin i so. Dobro promešati, staviti u manju četvrtastu tepsiju. Povrće sitno izrezati, dodati mirođiju, malo soli, poređati po torti. Seći parčiće, jesti sa zelenom salatom.

Supa od praziluka i paštrnjaka

Sastojci:

- 2 praziluka
- 1 veći koren prstenjaka (paštrnjak)
- 2 krastavca
- 200 g brokula
- 3 kašike začina sa žalfijom
- 50 g pšeničnih klica
- so
- voda

Priprema:

Povrće iseći, izdinstati, nakon toga skuvati i kada je supa gotova dodati svež krastavac u nju.

BILJNA MLEKA

Mleko od indijskog oraha

Sastojci:

- 100 g pečenog indijskog oraha
- 1 banana
- 1 mango
- 1 štapić vanile
- 500 ml vode
- ako nije dovoljno slatko po želji dodati 2 supene kašike javorovog sirupa.

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min, procediti kroz gazu.

Mleko od susama

Sastojci:

- 100 g pečenog mlevenog susama
- 1 kruška
- 1/2 čajne kašičice cimeta
- 4 urme
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min, procediti kroz gazu.

Mleko od badema

Sastojci:

- 100 g pečenog badema
- 1 breskva
- 4 suve kajsije
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min, procediti kroz gazu.

Mleko od suncokreta

Sastojci:

- 100 g kuvanog suncokreta
- 50 g malina
- 4 supene kašike javorovog sirupa
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min, procediti kroz gazu.

Mleko od lana

Sastojci:

- 100 g mlevenog lana
- 1/2 ananasa
- 1 banana
- 4 suve šljive
- štapić vanile
- 500 vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min, procediti kroz gazu.

Kokosovo mleko

Sastojci:

- 200 ml kokosovog mleka u konzervi
- 4 kašike meda ili javorovog sirupa
- 50 grama kuvanog integralnog pirinča
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 minut, procediti kroz gazu.

Mleko od rogača

Sastojci:

- 50 grama pečenog indijskog oraha

- 4 kašike meda ili javorovog sirupa
- 50 grama kuvanog integralnog pirinča
- 2 supene kašike organskog rogača ili kvalitetnog
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 minut, procediti kroz gazu.

PREDLOG JELOVNIKA ZA SEDAM DANA

PRVI DAN

Doručak: Musli br. 1

- 3 banane
- 3 kivija
- 3 narandže
- 3 supene kašike ječma
- 3 supene kašike kivanog ovsa
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 2 kašike kokosovog brašna
- 3 supene kašike pečenog mlevenog suncokreta
- 3 supene kašike pečenog mlevenog badema
- 3 supene kašike pečenih mlevenih oraha
- 1 supena kašika suvog grožđa
- 1 supena kašika pečenog mlevenog susama

Priprema:

Voće oljuštiti i iseći. Sve sastojke pomešati u velikoj činiji

Napomena:

Količine navedene u receptu nisu striktno.

Poželjno je praviti pauze između obroka 5 sati.

Ručak: Salata od orašastih plodova

Sastojci:

- 2 paradajza
- 2 šolje (2,5 dl) iseckane zelene salate
- 1/2 crnog luka
- 1/2 avokada
- 4 kašike mlevenih oraha
- 6 supene kašike kivanog ječma

Priprema:

Kuvani ječam iscediti od vode. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so. Sve pomešati.

Večera: Voćni raj

Sastojci:

- 3 šolje lubenice
- 1 šolja ananasa

Priprema:

Iscediti u sokovniku.

Super šejk

Sastojci:

- 2 banane
- 2 jabuke
- 2 narandže

DRUGI DAN

Doručak: Semenke

- 4 supene kašike kivanog ječma
- 4 supene kašike ovsenih pahuljica
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 3 supene kašike pečenog kikirikija
- 3 supene kašike pečenog lešnika
- 1 supena kašika mlevenog susama
- 500 ml vode

Priprema:

Ječam skuvati i procediti. Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak: Musli br. 2

Sastojci:

- 4 supene kašike kuvane heljde

- 4 supene kašike kuvane kinoe
- 4 supene kašike indijskog oraha
- 2 krastavca
- 1 praziluk
- 1 paprika
- 2-3 čena belog luka
- 3 supene kašike maslinovog ulja
- sok od jednog limuna
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1/2 čajne kašičice suvog bosiljka
- 1/2 čajne kašike aleve paprike (može i ljute)

Priprema:

Heljdu skuvati, a kinou potopiti u plaku vodu. Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati.

Večera: Žuta snaga

Sastojci:

- 1 šolja ananasa
- 1 šolja jagoda
- 3 jabuke
- 2 narandže

Priprema:

Narandže iscediti, potom sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut (u zavisnosti od jačine blendera).

TREĆI DAN

Doručak: Zeleni doručak

Sastojci:

- 3 banane
- 1 šolja kelja (3 stabljike)
- 1 mango
- 2 oljuštene narandže

- 2 supene kašike mlevenog lana
- 1 šolja vode
- 4 urme
- 3 supene kašike pečenog suncokreta
- 3 supene kašike blanširanog badema

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak: Proteinska salata

Sastojci:

- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje spanaća
- 2 supene kašike pečenog indijskog oraha
- 1 šargarepa
- 3 supene kašike iseckanog oraha
- 1/2 šake peršuna
- 2 supene kašike pečenog suncokreta
- 3 supene kašike kivanog ječma
- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 praziluk
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1 isceđen limun

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

Večera: Voćna salata

Sastojci:

- 3 jabuke
- 3 šake grožđa (sveže ili suvo)
- 1/2 isceđenog limuna

Priprema:

Jabuke iseckati i pomešati sa ostalim sastojcima.

ČETVRTI DAN

Doručak: Voćni doručak

Sastojci:

- 100 g sirovog indijskog oraha
- 4 supene kašike javorovog sirupa
- 50 g suvih kajsija
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne kašičice cimeta
- 2 supene kašike kokosovog brašna

Priprema:

Indijski orah i kajsije potopiti u vodi dva sata. Ostale sastojke staviti u blender i blendati jedan minut. Jesti sa voćnom salatom:

Voćna salata

Sastojci:

- 2 nektarine
- 2 jabuke
- 2 breskve
- 1 banana
- 1 šolja jagoda

Priprema:

Sve sastojke oprati, oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Ručak: Salata od avokada

Sastojci:

- 2 avokada
- 2 paradajza
- 1 krastavac
- 1/2 glavice crnog luka
- 1/2 šolje peršuna
- 2 kašike bundevinog semena

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preporučujemo sledeći preliv:

Preliv

Sastojci:

- 1/4 šolje limunovog soka
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1/2 kašičice morske soli
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i promešati sa salatam.

Večera: Sok

- 3 pomorandže
- 1/2 ananasa

Priprema:

Sastojke iscediti u sokovniku.

PETI DAN

Doručak: Super doručak

Sastojci:

- 2 banane
- 2 manga
- 50 g suvog grožđa
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne mlevenog kašičice komorača
- 100 g kinoe
- 50 g brazilskog oraha

Priprema:

Kinou i brazilski orah isprati u 3 vode i potopiti u vodi 6 do 8 sati. Ostale sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak: Vitaminska salata

Sastojci:

- 2 šolje kupusa
- 1 šolja spanaća
- 1 šolja narendane šargarepe
- 1 šolja krastavaca
- 1/4 šolje rotkvice
- 1/4 šolje svežeg bosiljka
- 1/2 šake sveže ili suve nane
- 1/2 šake peršuna
- 3 supene kašike pšenice
- 3 supene kašike pečenog suncokreta

Priprema:

Pšenicu ostaviti preko noći u vodi da omekša. Sve sastojke oprati, iseckati ili narendati, i pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 1/4 šolje iscedenog limuna
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika meda ili agave sirupa ili palminog šećera
- 1 čen belog luka (sitno iseckanog)
- malo morske soli

Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i promešati sa salatom.

Večera: Voćna salata

Sastojci:

- 2 banane
- 2 pomorandže

Priprema:

Sve sastojke isekati i pomešati.

ŠESTI DAN

Doručak: Voćni doručak br. 2

Sastojci:

- 2 šake grožđa (svežeg ili suvog)
- 3 banane
- 3 kivija
- 3 šake mlevenih oraha
- 3 šake mlevenih badema
- 3 šake pečenog mlevenog suncokreta
- 4 supene kašike kivanog ječma
- 4 supene kašike kivanog ovsa
- 1 šaka suvih šljiva
- 2 supene kašike kokosovog brašna

Priprema:

Skuvati ječam i ovas, procediti. Voće iseći na kockice, staviti u posudu, dodati sve sastojke i pomešati.

Ručak: Sirova snaga

Sastojci:

- 2 šolje spanaća
- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje kelja
- 1 avokado
- 1 šolja pečenog suncokreta
- 2 šolje paradajza
- 1/2 šolje mlevenog lanenog semena
- 1/2 šolje kivanog ječma
- 1 šaka mlevenih oraha

Priprema:

Ječam skuvati i ocediti. Ostale sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po željki limunov sok, maslinovo ulje i morsku so. Sve pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 3 kašike limunovog soka
- 3 kašike lanenog ili maslinovog ulja
- 1 čen belog luka
- morske soli po želji

Priprema:

U manju posudu pomešati sve sastojke i preliter preko salate.

Večera: Voćna salata

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 pomorandže

Priprema:

Sve sastojke iseskati i pomešati.

SEDMI DAN

Doručak: Voćna salata

Sastojci:

- 2 breskve
- 2 jabuke
- 2 banane
- 1 šolja mlevenih oraha
- 2 šolje pečenog suncokreta
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 3 supene kašike kivanog ječma

Priprema:

Ječam skuvati i procediti. Sve sastojke dobro oprati oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Ručak: Salata od šargarepe

Sastojci:

- 2 šolje izrendanih šargarepa

- 3 praziluka sitno iseckana
- 1 šaka peršuna
- 6 listova zelene salate
- 2 paradajza
- 8 maslina
- 100 grama kivanog žita

Priprema:

Žito skuvati, procediti. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

Sastojci za preliv:

- 2 kašike maslinovog ulja
- prstohvat bibera
- 1/4 kašike morske soli
- 2 kašike soja sosa
- 1/4 kašike limunovog soka

Priprema:

Sastojke mešati dok se ne ujednače, preliti preko salate.

Večera: Voćni obrok

Sastojci:

- 4 kocke lubenice
- šaka jagoda
- 1 šolja grožđa

Priprema:

Sve sastojke oprati oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Sastojci za preliv:

- 1 kašika meda
- 1 isceden limun

Priprema:

Iscediti limun i sipati u blender, dodati med i blendati dok se ne dobije ujednačena smesa. Preliti preko salate.

Dodatak

Program ishrane za decu i bebe

Deca se najpre hrane dok su u majčinoj utrobi, preko majke. Iz tog razloga je veoma važno da majka bude zdrava, odnosno da se zdravo hrani, adekvatno odmara, bude dovoljno fizički aktivna i dr. Idealno bi bilo da se trudnica što više hrani celovitom biljnom hranom, da se svaki dan šeta najmanje 5 km, da ide na spavanje oko 21 sat, najkasnije do pre ponoći, i da izbegava sve nezdrave stvari (kofein, duvan, prerađene proizvode, loše filmove i muziku, kao i loše društvo).

Idealno za zdravlje deteta bi bilo kada bi se majka porodila kod kuće i kada bi odmah počela da doji.

Najzdravija hrana za bebu je majčino mleko. Majčino mleko ne samo da predstavlja najbolji izvor hranljivih sastojaka za bebu, već se preko mleka beba snabdeva dodatnim ćelijama imunog sistema. Zbog toga je podrška muža veoma važna jer bi on trebao da joj obezbedi sve što je potrebno da bi mogla da se posveti detetu i da bude zdrava.

Iako bi majka trebala sve da učini kako bi imala svoje mleko, nekada se dešava da ga majka nema, ili ga nema dovoljno, pa je potrebno da se detetu daje zamena za majčino mleko. U stara vremena su majke pravile mešavinu od dve mere kravljeg mleka i jedne mere vode, i to davali svojim bebama. Danas na tržištu postoje razne vrste zamena za majčino mleko koje mogu da se kupe u apotekama i koje se rastvaraju sa vodom.

Dešava se da bebe neće da piju zamenu za mleko, da im ne prija, pa majke trebaju da pokušaju da nađu zamenu za mleko od drugih proizvođača, ili da pokušaju da daju detetu razblaženo kravlje mleko. U nekim slučajevima, kada beba neće da pije zamenu za majčino mleko preko cucle, potrebno je da majka polako sipa zamenu za mleko preko svoje dojke, a da beba pije to mleko preko njene bradavice.

Nakon dva meseca, bebi koja se ne doji može se dodavati ispasirano meko voće ili bareno povrće. Najbolje savete o ishrani beba možete dobiti od patronažnih sestre. One će vam savetovati davanje mesa i mlečnih proizvoda za dete, a na vama je da odlučite da li je to najbolji izbor za njih. Nas stav je da nije, ali ukoliko je moranje da se neke

životinjske namirnice uvedu nismo protiv toga. Pod uslovom da se unose namirnice od zdravih i jestivih životinja.

Važno je naglasiti da ako majka ima dovoljno mleka da zadovolji potrebe bebe za hranom, nije potrebna nikakva dopuna, i dojenje deteta može da traje i dve godine, pa čak i duže. Hemijski sastav majčinog mleka je tako dizajniran da se on menja sa vremenom i u skladu sa potrebama bebe. Ovo je jako bitna stvar koju treba svaka majka da zna, a ne da gleda što pre ako ima da dete prebaci na hranu. Benefiti dojenja su veliki i sa majku i za dete i svaka pametna majka će to videti.

Dakle, beba stara šest meseci može da jede sve biljne proizvode, samo ih treba pripremiti u skladu sa mogućnošću bebe da grize i vari. U početku je to ispasirana, samlevena i kašasta hrana, a kada bebi počnu da rastu zubi, hrana može da bude čvršća.

Kada detetu porastu zubi ono može da jede svu hranu koju jedu i odrasli, a idealno bi bilo da ta hrana bude što više celovita biljna, ili što više biljna. Meso ne preporučujemo ni odraslima, a kamoli deci, jer je čovek po svojoj anatomiji i fiziologiji biljojed, a sistem za varenje male dece je u fazi razvijanja, i teže može da vari meso, sir i kajmak. Jogurt i kiselo mleko su najlakši za varenje, i najmanje mogu da izazovu probleme.

Studije pokazuju da najviše obolelih od dijabetesa ima u zemljama gde se najviše konzumiraju mlečni proizvodi, kao što su Švedska i SAD, jer je jedan protein iz kravljeg mleka veoma sličan proteinu iz pankreasa, pa se dešava da imuni sistem prepozna ovaj protein iz kravljeg mleka kao strano telo, a onda napadne i ćelije pankreasa, pa zbog oštećenja pankreasa dolazi do neadekvatne proizvodnje insulina i nastanka dijabetesa. Iako ovo nije naučni stav, postoji šansa da je to slučaj, iako ne isključujemo mogućnost da se radi o nekoj vrsti virusa.

Podsetimo da više od 50% svetske populacije ne može da pije kravlje mleko, odnosno ne može da ga svari. Tako da za neke ljude postoji opravdana bojazan, međutim zbog toga ne možemo u potpunosti odbaciti mleko, jer bi to bila krajnost iako treba njegovu upotrebu prilagoditi realnim potrebama.

Najopasnije namirnice za bebe i malu decu jesu kašice koje se prodaju u apotekama. U pitanju su proizvodi koji su prepuni eksitotoksina

ili otrova nadraživanja, to jest pojačivača ukusa, koji izazivaju najviše oštećenja na mozgu koji je u razvoju. Sličan štetan efekat eksitotoksina nastaje kada deca konzumiraju čokolade, keksove iz prodavnice i sve druge proizvode iz kesa, kutija i konzervi koji su prepuni ovih pojačivača ukusa, i koji pre svega štetno deluju na ćelije mozga i oka.

Kod mnogih beba se dešava da imaju grčeve u stomaku, koje je praćeno bebinim neprestanim plakanjem. Problem se rešava tako što se beba stavi na grudi i ljuljuška. Bebama jako prija fizički kontakt sa majkom (ili ocem), tako da postoje majke koje su sve vreme fizički spojene sa svojom bebom. Drugim rečima, bebu svuda nose sa sobom u nosiljki. Neke majke idu toliko daleko, da bebu tretiraju kao deo svog tela i preko gole kože su spojene sa bebom sve vreme, a garderobu prilagode da je obuku „preko sebe i bebe“. Na taj način majka ima najprisniji fizički kontakt sa bebom i u svakom trenutku oseća sve što se dešava sa bebom, a pogotovo kada beba ima potrebu za malom i velikom nuždom. Sa pravilnom brigom oko bebe nisu potrebne kapi protiv grčeva.

Bez obzira da li je kontakt sa bebom preko garderobe ili preko gole kože, ovakav neprestan kontakt majke sa bebom omogućava majci da za najkraće vreme nauči bebu na nošu, odnosno da prepozna kada beba želi da vrši malu i veliku nuždu i da glasovnim porukama uči bebu da ne vrši nuždu u pelene.

Takođe, što češćim fizičkim kontaktom majke sa bebom sprečava se pojava grčeva kod bebe.

Kao što smo već rekli, već sa godinu dana, ili koji mesec kasnije, kada bebi izrastu zubi, ona može da jede sve kao i odrastao čovek. Ovo važi i za svu stariju decu, tako da svi recepti izneti u ovoj knjizi mogu se primenjivati za njihovu ishranu.