

RECEPTI SIROVE
ZDRAVE HRANE

Koji su recepti najzdraviji?

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, sirovoj 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 i daju energiju, jesu žitarice i orašasti plodovi (semenke), kao i krompir i mahunarke. Iako se sirov krompir može rendati u salati sa drugim povrćem, a mahunarke nabubriti u vodi i tako jesti, najzahvalnije strateške namirnice su žitarice i semenke (orašasti plodovi su ustvari semenke).

Najbrži i najefikasniji recept za pripremanje žitarica jeste da uveče potopimo u vodu 300-500 grama semena ovsa ili ječma, pošto im treba malo vremena da nabubre i budu ukusne za upotrebu. Ujutru možemo da procedimo vodu iz ovih nabubrelih žitarica, da ih isperemo u tri vode i procedimo, i ostavimo u posudi u frižideru (mogu da stoje i izvan frižidera u hladnoj prostoriji).

Kada želimo da napravimo obrok, imamo na raspolaganju dve glavne opcije, u okviru kojih su moguće brojne druge opcije.

Prva opcija je da napravimo voćnu salatu, tako što u tanjir isečemo jednu, dve ili tri (može i više) voćke po izboru (na primer, jabuku i bananu), u to ubacimo četiri ili više supenih kašika nabubrelih 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.

Sličan obrok se pravi sa povrćem, tako što se napravi salata od povrća po izboru (paradajz, krastavac, paprika, crni i beli luk...), dodaju su nabubrela žitarice 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 100% sirovoj 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 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.

Osim toga, ima ljudi kojima 100% sirova biljna hrana nije dovoljno ukusna ili im iz nekog drugog razloga ne prija, pa mogu da koriste odlične i jednostavne recepte u kojima se namirnice delimično ili potpuno termički obrađuju.

U ovom programu, strateška namirnica je hleb. U današnjem svetu

postoje brojne neozbiljne teorije i tvrdnje kako se „od hleba goji“, kako se od hleba može dobiti alergija i slično. U pitanju su priče koje nemaju nikakvo naučno i praktično utemeljenje, već su produkt filozofije neinformisanih, naivnih, a u nekim slučajevima i zlonamernih osoba.

Kada imamo dobar hleb, napravljen od integralnih žitarica, onda imamo skoro 90% obroka, pošto ovakav hleb sadrži skoro sve hranljive sastojke koji su potrebni jednom sportisti.

Dobar hleb se pravi na više načina, a mi ćemo navesti dva najjednostavnija i po nama najbolja.

Hleb sa kvascem. U posudu pomešati 800 grama integralnog pšeničnog brašna (samlevenog na kamenu, bez prosejavanja) i 200 grama belog pšeničnog brašna,

10 grama svežeg kvasca razmućenog u vodi, soli po želji i dovoljno vode da se umesi testo. Testo se izruči u tepsiju, koja se prethodno tanko namaže uljem, i stavi u rernu tokom sat vremena na temperaturi od 30 stepeni da se testo nadigne. Zatim se hleb peče u rerni ukupno 50 minuta prvih 20 minuta na temperaturi od 250 stepeni, a zadnjih 30 minuta na 200 stepeni.

Hleb bez kvasca. U posudu se stavi pola kilograma integralnog brašna i jedna čajna kašičica soli i promeša. Zatim se u posudu polako dodaje kisela voda (najkiselija koju imamo) i meša varjačom dok svo brašno ne upije vodu i pretvori se u testo srednje gustine. Nakon toga se uzima posuda sa rupama za pečenje proje ili kolača mafin, rupe se malo naulje, i u svaku se sipa po jedna supena kašika testa. Posuda sa testom se peče 25 minuta na temperaturi od 250 stepeni.

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

Najjednostavniji obrok uz hleb je jedna ili dve voćke i pola šake semenki (orašastih plodova). Na primer, parče hleba, jabuka i orasi. Ili, parče hleba, nekoliko šljiva i semenke očišćenog 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 namažemo avokado, malo ga posolimo, i jedemo sa salatam 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, razdvojili 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 salatam.

Kuvani obroci se jednostavno pripremaju tako što se na dno šerpe sipa malo ulja (preporučujemo hladno ceđeno ulje od suncokreta, koje je najjeftinije, a veoma dobro), 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 salatom.

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:

1. **Obavezno doručkujte.** 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 (oko 21 sat, najkasnije do 22:30). Ručak bi trebao da bude umeren, a krajem dana sposobnost organizma da upija hranljive materije je veoma smanjen, tako da obilan večernji oblik teži da se pretvara u teško iskoristivo masno tkivo. Zato bi bilo poželjno da se za večernji obrok uzme samo voće ili da se večernji obrok preskoči.

2. **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.

3. **Voda kao međuobrok.** Najbolji međuobrok je voda čista voda ne čajevi, sokovi i dr. Dakle, sat vremena nakon obroka, kada je proces varenja uveliko odmakao, može se piti voda sve do narednog obroka. Pijenje najmanje dve litre vode 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 sirovih biljaka bez termičke obrade.

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 cvekles (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 cvekles

Sastojci:

- 2 cvekles
- 2 šargarepe
- 2 jabuke

Priprema:

U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od cvekles 2

Sastojci:

- 3 cvekles
- 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 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 namočenog ovs
- 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 namočenog 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
- 500 ml čaja od ehinacee

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Karotinski obrok

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 šargarepe
- 1 ljuta paprika
- 4 supene kašike oljuštene namočene 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 šolja 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 susama
- 1 supena kašika mlevenog lanenog semena
- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 1,5 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Visoko-proteinski šejk

Sastojci:

- 2 supene kašike sirovog 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 ječma
- 2 supene kašike badema
- 4 suve kajsije

Priprema:

Ječam namočiti preko noći u vodu. Ujutru isprati tri puta i procediti. Dodati ananas iseckan na kockice i ostale sastojke spojiti i promešati.

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 prosa, potopljenog u vodi preko noći
- 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 ili sveže rendanog kokosa
- 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 isceđenog 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 muškarni orah, i dobro pomešati. 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:

- 100 g pirinča, potopljenog u vodi preko noći
- 3 banane
- sok od 1/2 limuna
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta
- jagode za dekoraciju

Priprema:

Namočen 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 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 ječma, namočenog preko noći
- 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 heljde
- 20 g oraha
- 200 g breskve

- 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 prosa
- 1 do 1,5 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
- 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 miksati 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 43⁰C. Posle 6

sati okrenuti barove i sušiti još 6 sati. Izvaditi i iseći na manje kocke.

Desert od urmi i prosa

Sastojci:

- 200 g prosa, potopljenog u vodi preko noći
- 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.

Rafaello kuglice od pšenice

Sastojci:

- 200 g pšenice, potopljene u vodi preko noći
- 100 g suvog grožđa
- 1 kašičica korijandera
- 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
- 50 g pšeničnih klica ili klica po želji
- 1/2 kašičice korijandera

- malo muškantnog oraha
- med

Priprema:

U avanu stucati susam, istresti u posudu, dodati korijander, muškatni 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
- 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
- 1/2 kašičice zrna anisa
- 1/2 kašičice zrna korijandera

- 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 ili sveže rendanog kokosa
- 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.

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 di-njom. Dodati badem i muškarni orah, i dobro pomešati. Staviti u po-sude 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
- 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 suvog đumbira
- 50 g mlevenih oraha
- 2 zgnječene banane
- sok od 1/2 limuna

Priprema:

Sve staviti u blender i sa malo vode promešati.

Sutlijaš sa bananama

Sastojci:

- 100 g pirinča, potopljenog u vodi preko noći
- 3 banane
- sok od 1/2 limuna
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta

- jagode za dekoraciju

Priprema:

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

Penjene breske 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 opranog i osušenog prosa
- 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 sokovnik *Champion Juicer*, *Omega* ili neki slični model.)

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
- 4 supene kašike ječma
- 2 supene kašike lana
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli

Priprema:

Cveklu izrendati, a ječam namočiti preko noći u vodu. Ujutru ječam isprati tri puta i procediti. Dodati ostale sastojke u tanjiru 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 oljuštene heljde
- 4 supene kašike sočiva
- sok od jednog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice soli.

Priprema:

Heljdu namočiti preko noći u vodu i ujutru isprati tri puta, isto tako i za sočivo. 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 zrna 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 cvekle

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 začin i dobro promešati.

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

Punjene tikvice

Sastojci:

- 3 srednje tikvice
- 3 sitno rendane šargarepe
- 3 kašike lana
- 50 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.

Sveža 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. Dodati ostale sastojke, oko litar vode i dobro promešati. 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 susama
- začim po želji

Priprema:

Kelj sitno izrezati, takođe papriku i spanać. Malo posoliti, dodati

kašiku maslinovog ulja. Susam samleti u mlinu, posoliti i dodati začin i vodu, i promešati. Pomešati sa povrćem i ukrasiti grubo seckanim orasima.

Ručak od bundeva i klica

Sastojci:

- 100 g klica od pšenice ili ovsa
- 400 g bundeve (ne semena)
- 2 paradajza
- 1 kašika bundevinog ulja
- začini po želji

Priprema:

Bundevu narendati, dodati iseckani paradajz, začin i klice. Posoliti i promešati. Dodati bundevino ulje.

Sirova pica

Kora za picu

Sastojci:

- 500 g kamuta (vrsta žitarice, može se koristiti i heljda)
- 1/2 kašike morske soli
- 120 ml (1/2 šolje) vode
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 120 g (1,5 šolje) mlevenog lanenog semena

Priprema:

Kamut isprati u tri vode i potopiti ga u vodi 8-12 sati. Potom ga isprati i ostaviti ga u tegli još 12 do 24 sata. Poželjno je teglu staviti na sunce zbog bržeg klijanja. (Ukoliko se koristi heljda, oprati je u tri vode i potopiti 8 sati u vodi). Nakon toga kamut (ili heljdu) staviti u električni secko (fud procesor), blendati dok smesa ne postane kao pire. Zatim dodati vodu i maslinovo ulje, i nastaviti sa blendiranjem dok masa ne postane kao testo. Dobijenu masu prebaciti u posudu za mešanje, dodati mleveno laneno seme i dobro promešati.

Maslinovo ulje namazati na nelepljiv papir od dehidratora, ravnomerno po svim delovima papira. Dobijenu smesu preneti na papir i oblikovati po želji pomoću oklagije (napravite krug i savijte krajeve da bi izgledala kao tradicionalna pica). Debljina kore iznosi oko 6 mm. Ubaciti u dehidrator i sušiti 2 sata na temperaturi od 38°C. Okrenuti na suprotnu stranu i sušiti još 2 sata.

Napomena:

Kora od pice može stajati u frižideru 5 dana. Bilo bi dobro umotati je u plastični celofan da bi se sprečilo dalje sušenje.

Sos za picu

Sastojci:

- 15 ml maslinovog ulja
- 15 ml soka od limuna
- 1 srednji paradajz
- 56 g (1 šolja) sušenog paradajza (može da se osuši u dehidratoru, na suncu ili da se kupi u prodavnici)
- 1 čen belog luka
- 1 urma
- 1 supena kašika origana
- 1 supena kašika bosiljka
- 1 supena kašika majčine dušice
- 1/4 supene kašike morske soli
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

Sušeni paradajz potopiti 1-2 sata u vodi. Sve sastojke staviti u blender i blendati. Dodati sušeni paradajz i blendati dok masa ne postane ujednačena.

Sir za picu

Sastojci:

- 1/4 supene kašike morske soli
- 15 ml soka od limuna

- 25 g jestivog kvasca
- 60 ml vode
- 120 g indijskog oraha

Priprema:

Indijski orah potopiti 2 sata u vodi. Sve sastojke staviti u blender, blendati dok ne postane ujednačeno.

Marinada za picu

Sastojci:

- 55 g crnog luka
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike soja sosa
- 1 supena kašika maslinovog ulja

Priprema:

Beli i crni luk iseckati na kocke. Sve sastojke staviti u teglu i dobro promešati, sačekati 15 minuta da odstoje u tegli.

Preliv za picu

Sastojci:

- sirov parmezan sir
- 25 g maslina bez košpica
- 1 manja crvena paprika
- 45 g spanaća

Priprema:

Masline iseckati na pola, crvenu papriku iseckati na krugove, spanać sitno iseckati.

Uređenje pice

Izvadite koru iz frižidera i premazati sosom od sušenog paradajza. Uz pomoć kašike naneti sir preko sosa. Naneti iseckani spanać, crvenu papriku, masline, parmezan sir (po želji) i marinadu. Staviti picu u dehidrator na 46⁰C tokom 3 sata.

Biljna pljeskavica

Sastojci:

- 220 g (1,5 šolje) sirovog 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 potopiti u vodu 8-12 sati, zatim staviti u dehidrator 8 sati. Potom badem staviti u električni secko (fud procesor) ili neki drugi mlin i samleti ga. 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). Poređati na policu od dehidratora. Sušiti na 43⁰C oko 5 sati.

Lepinje za pljeskavicu

Sastojci:

- 1/2 supene kašike susama
- 150 g mlevenog lanenog semena
- 80 ml vode
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- prstohvat morske soli
- 400 g (2 šolje) kamuta ili neke druge žitarice.

Priprema:

Kamut isprati u tri vode i potopiti u vodi 8-12 sati, potom ga isprati i ostaviti ga u tegli još 12 do 24 sata. Poželjno je teglu staviti na sunce

zbog bržeg klijanja.

Napomena:

Kamut je hranljiviji od obične pšenice, ima više minerala, a nivo proteina je za 40% viši nego kod obične pšenice. Kamut je zato visokoenergetska žitarica, odlična hrana za sportiste i one koji se bave fizičkim radom.

Isključivo kamut staviti u električni secko (fud procesor), blendati dok se seme ne razbije. Zatim dodati maslinovo ulje i vodu, i ponovo blendati.

Dobijenu smesu prebaciti u posudu, po želji dodati malo mlevenog lanenog semena.

Nauljiti ruke maslinovim uljem i od smese napraviti 12 diskova. Položiti diskove na nauljeni papir za dehidrator. Preko diskova staviti susamovo seme i utisnuti u smesu. Staviti u dehidrator i sušiti na 43⁰C oko 3 sata. Okrenuti strane i sušiti još 3 sata. Trebalo bi da budu suve spolja, a mekane iznutra.

Servirati sa crnim lukom, paradajzom, zelenom salatom, lucerkom i sosom po želji.

Predlog:

Možete umesto lepinje koristiti listove zelene salate ili listove kupusa.

Sirova pasta sa paradajzom

Pasta

Sastojci:

- 6 srednjih tikvica

Priprema:

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

Sos

Sastojci:

- 1/4 čajne kašičice mlevenog bibera
- 1,5 čajne kašičice morske soli

- 1 čen belog luka
- 1 supena kašika agave sirupa ili meda
- 1 supena kašika maslinovog ulja
- 1 supena kašika soka od limuna
- 1,5 supena kašika sušenog paradajza
- 180 ml vode
- 100 g indijskog oraha

Priprema:

Indijski orah potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati.

Uređenje:

U veću posudu veoma lagano pomešati pastu i jednu količinu sosa. Posuti sa iseckanim paradajzom, iseckanom majčinom dušicom i mlevenim biberom.

Predlog:

Ako koristite blender visoke snage možete blendati sos dok se ne zagreje. Ne mešati sos sa pastom ukoliko niste spremni da jedete. U suprotnom može doći do razvodnjavanja sosa.

Napomena:

Sos može stajati u frižideru 2 dana, a pasta 7 dana.

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
- 1 glavica brokule
- 250 g prokelja

- 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
- 1 avokado
- vezica vlasca ili 1 kašika suvog
- 2 kašike maslinovog ulja
- 2 sveža paradajza

Sos:

- 150 g indijskog oraha, grubo mlevenog
- 2 kašike začina sa bosiljkom
- 2 kašičice grubo mlevenog ili zgnječenog korijandera
- 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
- 1 praziluk
- 2 kašike bundevinog ulja
- 3 kašike mlevenih oraha
- vezica peršuna
- so

Priprema:

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

Sveža čorba

Sastojci:

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

Priprema:

Kupus i krastavac sitno naribati. Dodati ostale sastojke, oko 1 litar vode i dobro promešati. Posoliti i posuti peršunom.

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 crvenog sočiva, namočenog preko noći
- 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 heljde, namočene u vodi preko noći
- 1 crni luk izrezan
- 2 cvekles
- 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 ovsu i povrća

Sastojci:

- 400 g ovsu, potopljenog preko noći
- 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, začini i so. Dobro promešati, staviti u manju četvrtastu tepsiju. Povrće sitno izrezati, dodati mirođiju, malo soli, poređati po torti. Seći parčiće, jesti sa zelenom salatou.

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 samleti u mašini za meso, dodati začini, so, vodu i dobro promešati. Sipati u tanjir, ukrasiti pšeničnim klicama.

BILJNA MLEKA

Mleko od indijskog oraha

Sastojci:

- 100 g mlevenog 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.

Mleko od susama

Sastojci:

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

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od badema

Sastojci:

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

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od suncokreta

Sastojci:

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

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

Mleko od lana

Sastojci:

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

Priprema:

Sve sastojke izblendati 1 min.

PREDLOG JELOVNIKA ZA SEDAM DANA

PRVI DAN

Doručak

Musli br. 1

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

Priprema:

Ječam i ovas isprati u tri vode, a nakon toga sastojke staviti u posudu sa vodom da odstoji preko noći. Ujutru isprati žitarice u tri vode i procediti. Voće iseći na kockice, staviti u posudu, dodati sve sastojke i pomešati.

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 ječma

Priprema:

Ječam potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati, pomešati. 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

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

Priprema:

Ječam i ovas potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak

Musli br. 2

Sastojci:

- 4 supene kašike heljde
- 4 supene kašike 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 i kinou potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke oprati, isekati 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 lanenog semena
- 1 šolja vode
- 4 urme
- 3 supene kašike sirovog suncokreta
- 3 supene kašike sirovog 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 indijskog oraha
- 1 šargarepa
- 3 supene kašike iseckanog oraha
- 1/2 šake peršuna
- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 3 supene kašike ječma
- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 praziluk
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1 isceden limun

Priprema:

Ječam potopiti u vodi i ostaviti preko noći da nabubri. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

Večera

Voćna salata

Sastojci:

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

Priprema:

Jabuke iseckati i pomešati sa ostalim sastojcima.

ČETVRTI DAN

Doručak

Voćni doručak

Sastojci:

- 100 g 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 pomešati sa salatom.

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 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 rotkvica
- 1/4 šolje bosiljka
- 1/2 šake sveže ili suve nane
- 1/2 šake peršuna
- 3 supene kašike pšenice
- 3 supene kašike 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 iseskati 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 sirovog mlevenog suncokreta
- 4 supene kašike ječma
- 4 supene kašike ovsa
- 1 šaka suvih šljiva
- 2 supene kašike kokosovog brašna

Priprema:

Ječam i ovas isprati u tri vode, nakon toga sastojke staviti u posudu sa vodom da odstoje preko noći. Ujutru isprati žitarice u tri vode i

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 sirovog suncokreta
- 2 šolje paradajza
- 1/2 šolje mlevenog lanenog semena
- 1/2 šolje ječma
- 1 šaka mlevenih oraha

Priprema:

Ječam potopiti u vodi i sačekati par sati dok ne nabubri. Ostale sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji 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 preliti 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 šaka mlevenih oraha
- 2 šake sirovog suncokreta
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 3 supene kašike ječma

Priprema:

Ječam ostaviti preko noći da nabubri. 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

- 4 supene kašike žita

Priprema:

Žito isprati u tri vode, nakon toga staviti u posudu sa vodom da odstoji preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 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.

Preliv

Sastojci:

- 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.

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 hrani 100% biljnom hranom, da se svaki dan šeta najmanje 3 km, da ide na spavanje oko 21 sat, najkasnije do 22:30, 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. Zato je veoma važno da majka bude fizički i duhovno zdrava, da bi mogla da ima svoje mleko, što podrazumeva da bi nakon porođaja trebala da ima pomoć u kući oko bebe i kućnih poslova, da bi mogla da se adekvatno odmara, jer ako se majka nedovoljno odmara, velike su šanse da izgubi mleko. 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. Sa šest meseci, u ishranu bebe se mogu uključiti mlevene semenke i orašasti plodovi, koji su ubacuju u kaše od voća ili povrća, kao i nabubrele žitarice, koje se sa ostalom hranom izmiksaju u blenderu.

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.

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, samlevana 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 100% 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.

Podsetimo da više od 50% svetske populacije ne može da pije

kravlje mleko, odnosno ne može da ga svari. To je još jedan dokaz da je kravlje mleko namirnica za tele, a ne za čoveka.

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.