

Výživa přírodou





*Vítejte
v džungli...*

Vyberte si správné ingredience a nechte se okouzlit světem smoothie.

Smoothie se stalo moderní a jedinečnou cestou ke zdravé výživě. Suroviny potřebné k přípravě smoothie, jako je ovoce, zelenina nebo ořechy, jsou plné vitamínů, minerálů a enzymů. Takovou kombinaci nemůže nahradit žádný uměle vyrobený přípravek.

Využijte tedy co nejvíce z darů přírody, experimentujte, zapojte svoji fantazii a buďte kreativní, až se rozhodnete vyzkoušet následující tipy.



To podstatné je uvnitř – velikost částic potravin.

Asi málokdo z nás si uvědomí, jak moc ovlivňuje naši okamžitou chuť velikost částic potravin, které právě jíme. Ale skutečně – naše chuťové pohárky rozlišují slanost, sladkost, krémovitost, tučnost i pachutí zcela jinak u různých velikých částic. Proto některé ingredience vyžadují použití větší síly, aby se prorazila tvrdá stěna celulózy, a mohla vzniknout dokonale hebká, sametová smoothie.

Například výrobci čokolád usilují o to, aby velikost částic v jejich produktu byla menší než 25 mikrometrů. Menší částice se totiž na jazyku doslova rozplynou, proto má čokoláda tak krémovou chuť. Na vysvětlenou – v laboratořích se velikost částic v potravinách měří v mikrometrech (1 mikrometr je miliontina metru).

Běžné recepty se většinou zabývají především kombinováním různých surovin a jejich chutí, ovšem neřeší příliš jejich konečnou strukturu. Přitom právě ta je rozhodující pro výsledný dojem a vnímání chuti pokrmu.

Ostatně, každý si může vyzkoušet jednoduchý pokus, který názorně ukazuje srovnání dvou ingrediencí s odlišnou velikostí částic. Zkuste se zavřenýma očima ochutnat krystalový a moučkový cukr (bez přidaného škrobu).

Srovnání je zřejmé – krystalový cukr je na jazyku zrnitý, s méně výraznou chutí a po jeho rozpuštění vzniká v ústech karamelová pachutí. Oproti tomu moučkový cukr nás okamžitě překvapí výraznou, sladkou a jemnou chutí.

Přestože se jedná o dvě stejné potraviny, každá chutná jinak – jedna je mnohem jemnější než druhá. Právě z tohoto příkladu vyplývá, jak zásadní dopad má textura na výslednou chuť.

Částice bílého krystalového cukru jsou velké asi 500 mikrometrů, proto každou z nich jazykem rozeznáte. Oproti tomu moučkový (nebo cukrářský) cukr, který má stejné chemické složení, má po nadrcení a prosetí velikost částic 10 mikrometrů. To je asi 50x méně než u krystalového cukru. Proto při ochutnání vnímáme obě dvě stejné suroviny zcela odlišně, a to jen proto, že mají různé velké částice.

Je zřejmé, že struktura dokáže ovlivnit chuť mnoha potravin. Na to je důležité myslet především při mixování. Úkolem přístrojů je rozmixovat ingredience na menší částice, ovšem právě jejich velikost rozhoduje o tom, jak nám bude výsledný výrobek chutnat a jakou bude mít texturu. Především při mixování pak platí – čím jemnější je finální výrobek, tím je také chutnější.

Kvalitní přístroje na smoothie dokážou suroviny perfektně rozmělnit a i u čerstvého ovoce, zeleniny, ořechů nebo listové zeleniny dovedou prorazit tvrdou stěnu celulózy. Je to dáno kombinací výkonného motoru a kvalitního nožového systému, díky níž vznikají po mixování velmi malé částice. Také výsledné smoothie je dokonale jemné. Inspirujte se následujícími stránkami, na nichž jsme pro vás přichystali ty nejlepší recepty na smoothie a přidali i různé zajímavé postřehy, díky nimž vytěžíte ze svých smoothie nejen skvělou chuť, ale i maximum pro své zdraví.

Připravte se, začínáme mixovat!



Husté a krémové bez mléka.

Na přípravu krémového smoothie se běžně používá mléko a jogurty anebo různé neživočišné náhražky například ze sóji či ořechů. To ovšem není jediný způsob, jak dosáhnout u smoothie krémové konzistence.

Oblíbili jste si husté krémové smoothie? Přidáte-li do chystaného nápoje třeba banán, mango nebo avokádo, zhoustne a při mixování se promění v emulzi. Stejného efektu dosáhnete, použijete-li jablko, hrušku, broskev, nektarinku nebo papáju.

Husté a krémové smoothie můžete vytvořit také tehdy, namočíte-li chia semínka, kešu ořechy nebo jemné tofu a přidáte je do nápoje. Výsledné smoothie tak bude navíc bohatší na proteiny.



Super měkké s avokádem



Zvyšte koncentraci vitamínů a minerálů přidáním šťávy.

Ovoce a zelenina s vysokým obsahem dietní vlákniny, jako jsou mrkev nebo celer, mohou mít nevýraznou nebo hořkou chuť při mixování, ale skvostnou chuť, když se odšťavní. Odšťavňovače totiž oddělí hořkou chuť a ponechají jen čistou tekutinu plnou chuti.

Catler Smoothie mixéry PB 4050 i PB 4010 mají takový mixovací záběr, který umožňuje mixovat zeleninu s nízkým až středním obsahem vlákniny, nebo mixovat ingredience s vysokým obsahem vlákniny se šťávou.

Používejte čerstvou šťávu přímo z odšťavňovačů Catler pro přípravu čerstvého smoothie. A nepřestávejte experimentovat. Zbytek čerstvé šťávy zamrazte ve tvůrčtu na led, šťáva tak bude připravena na další smoothie ve formě ledové kostky.



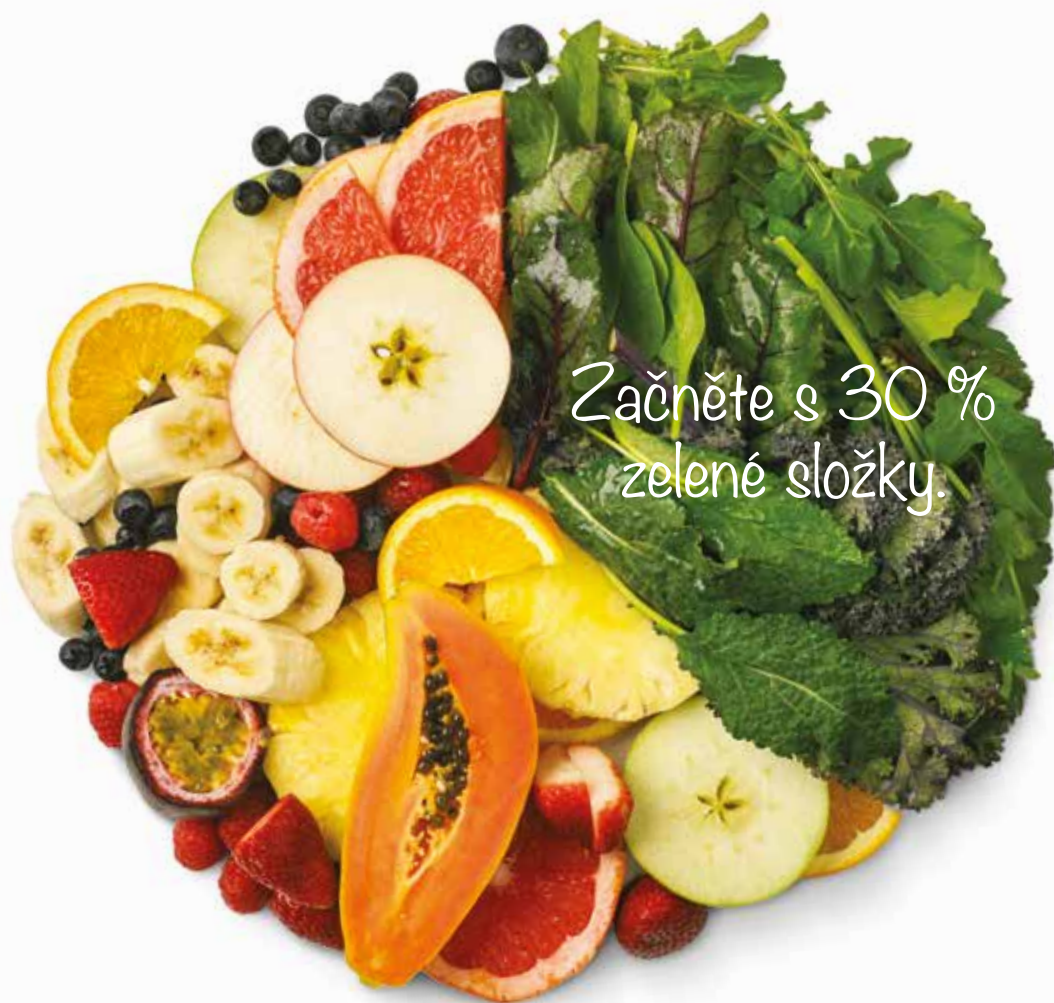
Už více neřed'te, přidejte mražené ovoce!

Když použijete nechlazené ovoce, je skvělé přidat do smoothie led, zvláště v horkých letních dnech. Nebo použijte přímo mražené ovoce. Zvýšíte tím výživovou hodnotu.

Mražené ovoce můžete rovněž použít k zesílení chuti, protože nerozředí chuť smoothie vodou, jako to dělá led.

Nepoužívejte jen mražené bobulové ovoce nebo mango, které jsou obvykle stejně tak výživově hodnotné jako jejich čerstvá verze, ale zkuste zamrazit banán, který rozpůlíte, nebo kousek melounu či ananasu. Aby se kousky v mrazáku nespojily, rozložte je na podložku s pečicím papírem tak, aby se vzájemně nedotýkaly.

Jak začít se zeleným smoothie a postupně se zlepšovat?



Zelené listy mají osobitou „zelenou chuť“, která se může zdát některým lidem hořká. Na začátek použijte zelené listy jemnější chuti, jako je mladý špenát nebo brukev čínská. Začněte s poměrem 30 % zelených listů a 70 % ovoce. Volte sladší ovoce jako zralé banány, sladká červená jablka, mango a borůvky. Pokud je vaše zelené smoothie ještě hodně zelené co do chuti, přidejte polovinu banánu nebo rozinek a znovu rozmixujte.

Až si zvyknete na „zelenou chuť“ smoothie, postupně přidávejte zelené listy.

Skalní příznivci smoothie používají obrácený poměr, mixují ve svých smoothie 70 % a více zeleného lupení a zeleniny a 30 % a méně ovoce.

Princip 70/30 dodává tělu maximální živiny právě v podobě dietního, alkalického zeleného smoothie s nízkým GI (glykemický index).



4 kroky ke zdravějšímu a chutnějšímu zelenému smoothie.

Pít zeleného smoothie je snadná cesta, jak zvýšit příjem živin a zlepšit si zdraví, a existují nekonečné kombinace chutí, se kterými si můžete hrát. Pamatujte, že zelené smoothie není vždy jen zelené co do barvy, ale bude vždy obsahovat výživově hodnotné látky ze zelených částí zeleniny.

Nebojte se hořkosti, kterou můžete cítit právě v zeleném smoothie. Je to běžný jev v profilu chuti všech zelených listků. Použijte sladké ovoce, oříšky, semínka apod. k vyvážení hořkosti, aby výsledná chuť odpovídala vašim představám. Síla zelené chuti závisí jen na vás, a jak se z vás bude stávat větší příznivec zeleného smoothie, váš rozsah chuti se upraví a můžete začít experimentovat s dalšími druhy zelených listků.

Pro začátek jsou zde jednoduché principy pro přípravu zeleného smoothie.

1. Vyberte si druh listové zeleniny.

Špenát je ideální listová zelenina na začátek, protože jeho chuť je velmi jemná a obsahuje mnoho výživově důležitých látek. Začněte s hrstí a postupně zvyšujte množství až na 70 % složení vašeho smoothie pro maximální účinek.

Kombinací listové zeleniny dodáte svému tělu potřebné živiny, které jsou obsaženy v listové zelenině. Až si zvyknete na tuto chuť, zkuste přejít na kapustu kadeřávek, mangold nebo petržel.

Jak se z vás bude stávat větší příznivec zeleného smoothie, budete chtít přidat některé další zelené listky jako pampelišku, potočnici lékařskou, rukolu nebo růžičky brokolice.

Začátečník



Mladý špenát

Pokročilý



Kapusta kadeřávek

Skalní příznivec



Potočnice lékařská

Začátečník



Špenát



Římský salát



Brukev čínská



Čínské zelí

Pokročilý



Mladé vřhonky



Mangold



Kapusta hlávková



Petržel

Skalní přízivec



Červené zelí



Řepa



Listy pampelišky



Řůžičky brokolice

2. Vyberte si tekutinu.

Mléko je vhodné pouze pro některá smoothie. Například lahodné ananasové smoothie je lepší doplnit nemléčným výrobkem, jako je sójové nebo mandlové mléko. A některou z těchto nemléčných alternativ si můžete připravit právě pomocí Smoothie mixéru PB 4050 i PB 4010. Budete tak mít kontrolu nad složením.

Když poprvé začínáte se zeleným smoothie, doporučujeme používat rostlinná mléka, jako jsou sójové, mandlové, ořechové nebo kokosové. Tyto plně hodnotné tekutiny snižují hořkou chuť zeleného smoothie a dodávají svou vlastní přírodně sladkou chuť.

Přidejte kokosovou vodu, zelený nebo bylinkový čaj či jinou rostlinnou alternativu mléka se stejnou dávkou vody pro jemnější chuť a nízkokalorické smoothie. Chlazený zelený nebo bylinkový čaj, jako je rooibos nebo mátový čaj, fungují báječně, zvláště když se spojí s ovocem jemné chuti, jako jsou broskve, borůvky nebo hrušky.

Pokud chcete mít ve smoothie více ovocné složky, přidejte čerstvé šťávy z grepu, pomeranče nebo brusinek. Jedná se o přidanou hodnotu, neboť tyto šťávy rovněž zvyšují přísun antioxidantů!

Obecným pravidlem pro přípravu jemného a pitelného smoothie je používat stejné díly zelených lístků a tekutiny.

Kokosová voda



Mandlové mléko



Rýžové mléko



podívejme se za hranice mléčných výrobků



Čaj Rooibos



Zelený čaj



Sójové mléko



Zelená šťáva



3. Nadopujte své smoothie!

Jsou dny, kdy potřebujete více energie, abyste zvládli náročný den. Ať už potřebujeme energii na fyzickou práci, dlouhý den v zaměstnání nebo při hlídání dětí, všichni se chceme vyhnout únavě přicházející v polovině odpoledne.

Vitamínová a minerální bomba v podobě zeleného smoothie může postačit na většinu dne, ale také pomáhá si uvědomit, co ještě můžete udělat pro své zdraví a životní styl.

Zde jsou tři oblíbené tipy, jak své smoothie „nadopovat“, a jak nastartovat svůj den...



Antioxidanty

Některé potraviny mají větší obsah stopových prvků, které pomáhají zabraňovat oxidaci v těle pomocí neutralizace volných radikálů. Oxidace může být spojena se zánětem v těle, což může přispět k různým zdravotním potížím.

Potraviny, jako jsou kustovnice čínská, semínka acai nebo chia semínka, jsou často označovány jako „super potraviny“ díky svému obsahu stopových prvků, vitaminů A, C a E, karotenoidů, isoflavonů a minerálních látek jako měď, zinek a selen. Udržení správné hladiny těchto látek ve stravě je významné pro zdraví a může přispět ke zlepšení zdravotního stavu včetně lepšího trávení a nízké hladiny cholesterolu.

Potraviny, které obsahují vysoký podíl těchto stopových prvků, jsou ořechy, semena, červené a fialové ovoce, zelený čaj a brukvovitá zelenina, jako je kapusta, brokolice a brukev čínská. Tak si je přidejte na svůj nákupní seznam pro smoothie!



Omega-3 mastné kyseliny

Diety s nízkým obsahem tuků byly oblíbené před několika lety, bohužel mnoho lidí si stále myslí, že všechny tuky jsou špatné. Zatímco některým je třeba se vyhýbat (jako jsou tuky s obsahem trans mastných kyselin), jiné jako omega-3 mastné kyseliny jsou prospěšné, zvláště proto, že naše těla si je neumí sama vyrobit.

Mezi mnohé benefity omega-3 mastných kyselin patří pomoc při snižování hladiny cholesterolu, zlepšují kognitivní dovednosti, slouží jako prevence proti zánětlivým onemocněním a podporují zdravou kůži. Zaměřte se na lněná semínka, dýňová semínka a vlašské ořechy – jsou to bohaté zdroje omega-3 mastných kyselin. Rovněž obsahují proteiny a udrží vás déle svěží.

Když hledáte proteinové a energetické budiče, další volbou jsou čerstvé mandle, kakao, prášek semínek acai nebo organické proteinové prášky.

Ačkoliv čerstvé namleté ořechy a semínka jsou nejlepší, můžete si rovněž namlít menší množství předem a skladovat je ve vzduchotěsné nádobě na chladném a tmavém místě – a to až týden v chladničce nebo i po delší dobu v mrazáku.

pH a zásaditost

Udržení ideální hladiny pH se považuje za důležitý faktor pro udržení zdraví a může pomoci snižovat riziko vysokého krevního tlaku, nemoci srdce, diabetu a obezity. Příjem většího množství potravin vytvářejících kyseliny, jako jsou potraviny s vysokým obsahem cukru nebo rafinovaných karbohydrátů, způsobuje, že hladina pH v krvi poklesne a stane se kyselější. Tělo musí dodat minerály bohaté na zásadité látky z orgánů, kostí a zubů, aby vyrovnalo hladinu pH. To může narušit imunitní systém a my můžeme lehce podlehnout onemocněním způsobených viry a bakteriemi.

Příjem zelených listků a brukvovité zeleniny (např. kapusta nebo brokolice) zvyšuje zásaditost v těle, což je další dobrý důvod, proč je začlenit do receptů na smoothie.

Citrón je skvělé ovoce pro vytvoření vnitřní rovnováhy zásaditého pH. Tento zásaditý efekt a vysoká hladina vitamínu C nabudí imunitní systém, podporuje správné trávení, vyživuje náš mozek a je posilující látkou nervových buněk.

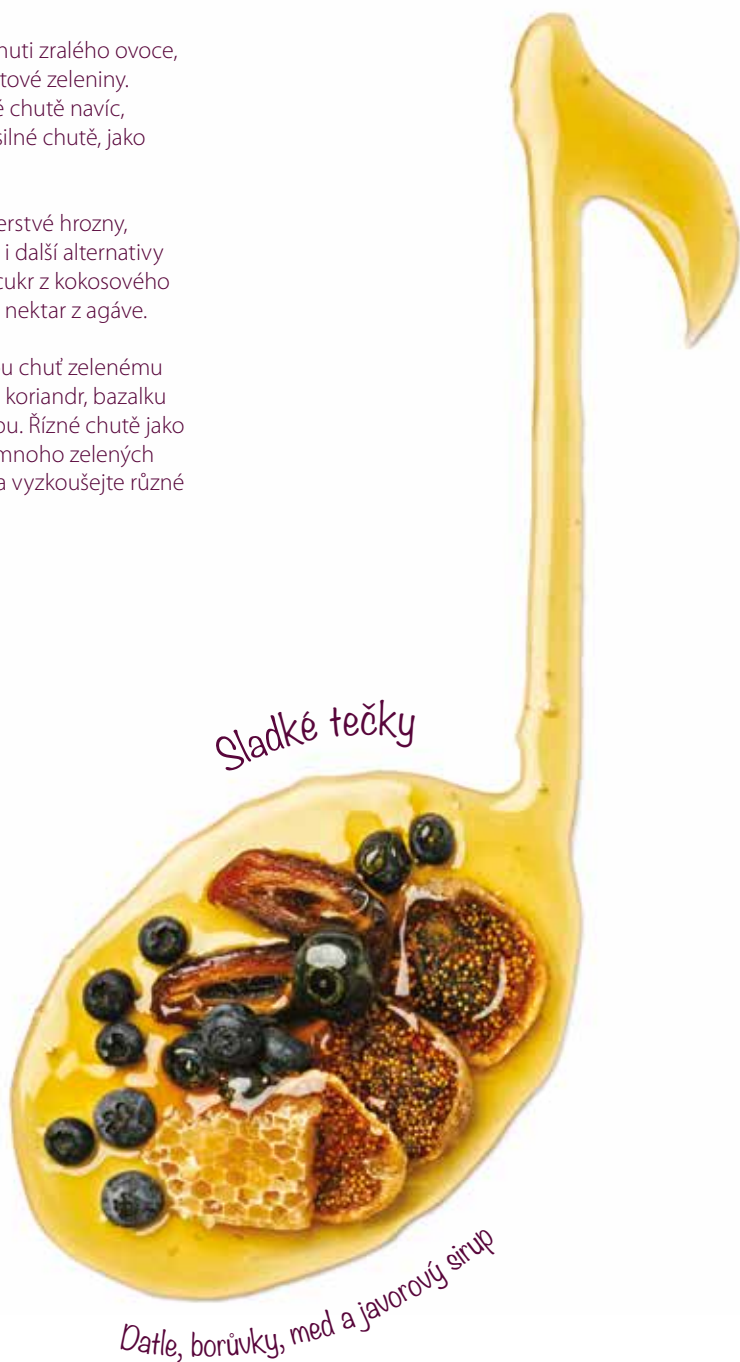
Vždy doporučujeme pít smoothie ihned po přípravě, abyste získali maximální přísun vitamínů a minerálů. Pokud si chcete vzít své smoothie na cestu, přidejte citrónovou šťávu, která pomáhá chránit smoothie před změnou barvy.

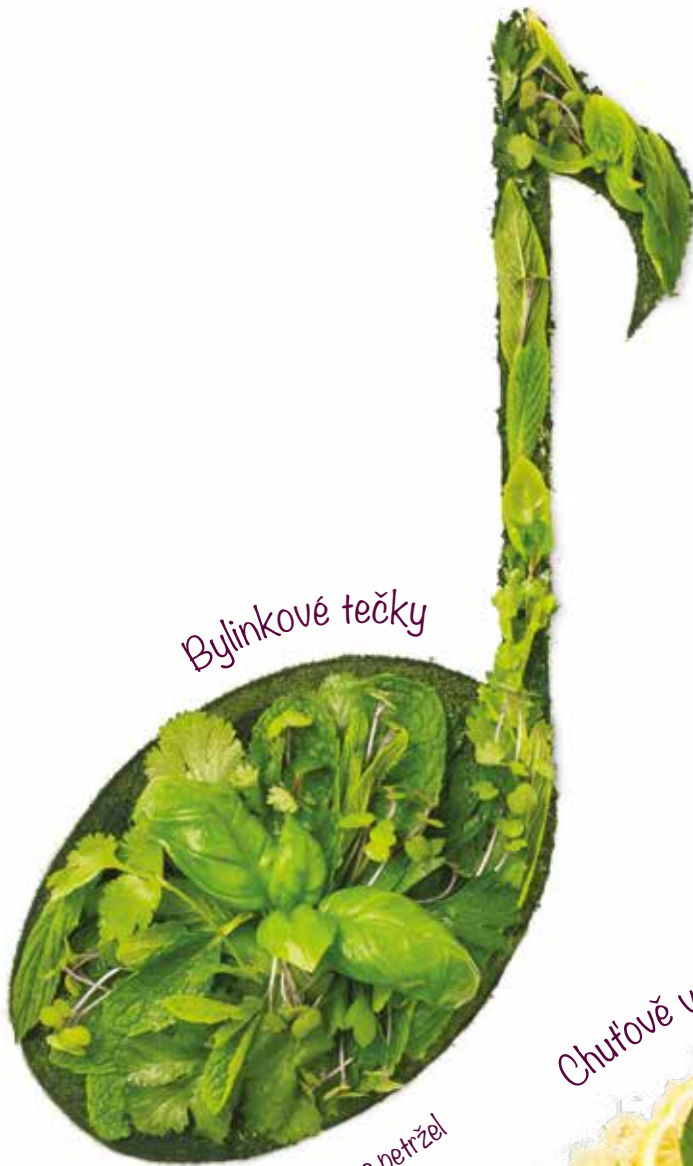
4. Dolad'te si své smoothie.

Zelené smoothie často profituje z dobré chuti zralého ovoce, které pomohlo vyrovnat zelenou chuť z listové zeleniny. Občas ale potřebujete přidat trochu sladké chutě navíc, abyste doladili chuť smoothie a vyrovnali silné chutě, jako jsou například lístky pampelišky.

Jako sladkou tečku zkuste přidat rozinky, čerstvé hrozny, borůvky, med nebo javorový sirup. Existují i další alternativy cukru, jako jsou sirup sladová rýže, stévie, cukr z kokosového květu, kokosový sirup, rapadura cukr nebo nektar z agáve.

Existují ale i další způsoby jak dodat sladkou chuť zelenému smoothie. Zkuste přidat bylinky jako mátu, koriandr, bazalku nebo petržel pro pravou bylinkovou bombu. Řízně chutě jako zázvor, limeta, máta nebo citrón doplňují mnoho zelených smoothie, tak popusťte uzdu své fantazie a vyzkoušejte různé kombinace.





Bylinkové tečky

Máta, koriandr, bazalka a petržel



Chutově výrazné tečky

Zázvor, citrón, máta a limeta



Nyní je ten správný čas.

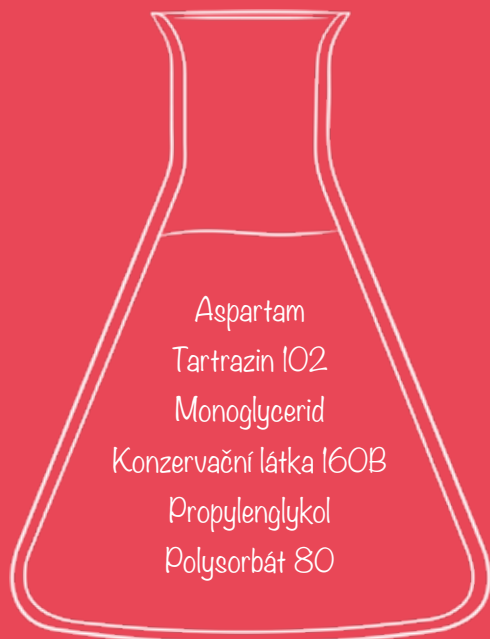
Smoothie nápoje jsou nejlahodnější ihned po své přípravě, tak nečekejte příliš dlouho a vychutnejte si je. Když si připravujete smoothie na později, skladujte jej v chladničce nebo ve vzduchotěsné nádobě s ledem. Naplněním nádoby po okraj snížíte množství zachyceného vzduchu, který způsobuje oxidaci (některé nádoby dokonce obsahují pumpičky pro vypuštění dodatečného vzduchu a zajišťují tak maximální svěžest). Nakonec smoothie před pitím řádně protřepejte, čímž provzdušníte i strukturu nápoje.

Žijte lokálně, žijte sezónně.

Jelikož jsou čerstvé potraviny na mnoha místech celoročně dostupné, je velmi snadné zapomenout na výhody místních dodavatelů a sezónních produktů. Kupujte ovoce a zeleninu, které jsou typické pro dané roční období. A kdykoliv je to možné, zakupte čerstvé potraviny, které jsou plné chutí.

Farmářské trhy se staly nedílnou součástí kultury každého menšího či většího města, obce, vesnice. Neváhejte tedy a najděte si nejbližší farmářský trh ve svém okolí a vyrazte na nákup čerstvých potravin.

Doma vyrobené vítězí nad kupovaným v obchodě.



Chemie a aditiva

versus



Jednoduše přírodní

Zmrzlina, sorbety a další dezerty zakoupené v obchodě obsahují aditiva a mají často vysoký obsah cukru a tuku. Názvy jako monoglycerid, aspartam a propylenglykol (také používaný v nemrznoucí směsi) skutečně nepatří do vašeho jídelníčku. A označení jako polysorbát 80, tartrazin 102 nebo konzervační látky jako 160B nezní rovněž přitažlivě.

Věříme, že dezerty mohou, a měly by být přírodní, nikoliv laboratorní experiment.

Smoothie může být lahodná mražená pochoutka, a jelikož máte ingredience pod kontrolou, jsou daleko zdravější než dezerty zakoupené v obchodě.

Nakonec můžete přidat sladkou tečku v nejrůznější podobě. Zkuste do svého smoothie přidat trochu ořechového másla nebo kakaa a zamrazte jej ve formičkách na nanuky. Získáte zdravý, výživný a chutný dezert.

Nyní stačí už jen začít.
A nebojte se experimentu...



Smoothie malina, hruška a vanilka

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml mléka

1 banán, nakrájený na kousky

85 g malin (mohou být i mražené)

70 g vanilkového jogurtu

1 menší hruška, zbavená jádřince a nakrájená na kousky

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Maliny jsou bohaté na antioxidanty, banán je ovoce, které svým nutričním obsahem blahodárně působí na náš organismus.

TIP:

Kravné mléko můžete nahradit sójovým, mandlovým nebo jiným rostlinným mlékem.

Nebojte se experimentu a vanilkový jogurt nahraďte jiným s vaší oblíbenou příchutí nebo jen živým bílým jogurtem.

Výbuch antioxidantů

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml džusu z granátového jablka

130 g vanilkového jogurtu

125 g malin (mohou být i mražené)

4 velké jahody (mohou být i mražené)

1 lžice LSA (směs mletých semínek a ořechů – jak si připravit své LSA naleznete v kapitole „Zdroje proteinů“)

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Maliny stejně jako jahody jsou velmi bohaté na antioxidanty. Směs LSA můžete zakoupit v obchodě se zdravou výživou, a to i rozemleté. Použijte lněná semínka, semínka slunečnice, mandle nebo vlašské ořechy. Semínka a ořechy jsou bohaté na tělu prospěšné tuky a oleje.

TIP:

Džus z granátového jablka nahraďte čerstvou jablečnou nebo hruškovou šťávou. Použijte odšťavňovače Catler, např. JE 4010.



Mátové lesní plody

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml sójového mléka

185 g lesních plodů (můžou být i mražené)

60 g kokosového nebo bílého jogurtu

Máta dle chuti

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Nasbírejte si vlastní lesní ovoce při procházce lesem.

Lesní plody nejsou tak velké jako ty zakoupené v obchodních řetězcích, ale jejich výživová hodnota je daleko vyšší.

Nebojte se ovoce zamrazit. Abyste jej mohli snadno dávkovat pro přípravu smoothie, např. v zimě, rozložte ovoce na tácek a takto vložte do mrazáku. Po úplném zamrazení přesypte do sáčku nebo dózy.

Jahodové osvěžení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml vychlazeného čaje Rooibos

70 g jahod (mohou být i mražené)

1 malé červené jablko, bez jádřince a nakrájené na menší kousky

Kousek (cca 1 cm) oloupaného zázvoru

3–4 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Zázvor má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Podporuje imunitní systém, snižuje cholesterol a stimuluje krevní oběh. Přidejte si zázvor podle chuti.

TIP:

Dochuťte své smoothie lžičkou medu nebo javorového sirupu. Kostky ledu si můžete vytvořit i z čaje Rooibos. Vychladlý čaj nalijte do tvořítka na led a vložte do mrazáku.



Broskvové letní mámení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml mléka

1 větší broskev, bez pecky a nakrájená na kousky

60 ml řeckého jogurtu

2 lžičky medu

¼ lžičky mleté skořice

3–4 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Skořice je koření, které má blahodárny vliv na náš zažívací systém, podporuje trávení a chuť k jídlu. Dodává tělu teplo a společně s broskví působí pozitivně na duševní pohodu člověka.

TIP:

Použijte kvalitní lesní med zakoupený přímo u včelaře. Je mnohem bohatší na minerální látky, jako jsou draslík, sodík nebo železo.

Melounové šílenství

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml mandlového mléka

45 g melounu Kantalup

45 g cukrového melounu

55 g vodního melounu

50 g avokáda

¼ limetky, oloupané a zbavené semínek

3–4 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Hlavní složky melounů jsou voda a přírodní jednoduchý cukr, nicméně i stopové prvky mají velký význam. Jsou tak ideální pro rychlé dodání energie. Je dobré používat vychlazené melouny, zvláště v horkém letním dni.

TIP:

Vyrobte si vlastní limetkový led. Pomocí lisu na citrusy CP 8010 získáte šťávu z limetky, tu nalijte do tvořítko na led a vložte do mrazáku.



Smoothie s mangem a ananasem

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

150 g manga
70 g ananasu
70 g okurky
125 ml kokosového mléka
1 lžička kurkumy

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Smoothie se špenátem a avokádem

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

150 g špenátu
1 ks avokáda
2 kiwi, oloupaná
1 lžička matcha
70 g ananasu
2 lžíce limetkové šťávy

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Smoothie s mrkví a pomerančem

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

150 g mrkve / karotky

Šťáva z 1 pomeranče

50 g ananasu

½ lžičky skořice

2 lžice ovesných vloček

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasadte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Smoothie s jahodami a malinami

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

100 g jahod

100 g malin

½ řepy (menší bulva)

1 lžice goji

1 lžice limetkové šťávy

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasadte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Smoothie s borůvkami a ostružinami

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

100 g borůvek
100 g ostružin
10 lístků máty
1 kelímeček řeckého jogurtu (125–150 g)

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Kakaové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

2 lžičky nepraženého kaka
2 lžice arašidového másla
1 banán
250 ml mléka

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.





Zelená smoothie

Green smoothie pro začátečníky

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

80 ml šťávy z granátového jablka
125 ml kokosové vody
70 g přírodního jogurtu
20 g čerstvého špenátu
1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
70 g lesního ovoce (může být i mražené)

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Špenát obsahuje významné množství stopových prvků a minerálů, např. draslík, proto se doporučuje při vysokém krevním tlaku, ale i při anémii. Společně s lesními plody tak tvoří dokonalou kombinaci jako zdroj antioxidantů a dalších tělu prospěšných látek.

TIP:

Kokosovou vodu nahraďte např. vychlazeným bílým nebo zeleným čajem.

Životabudič

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml vychlazeného zeleného čaje
15 g nasekaných lístků mladé kapusty
100 g hrušky, bez jádřince a nakrájené na kousky
50 g okurky, nakrájené na plátky
1 kiwi, oloupané a nakrájené na plátky
¼ limetky, oloupané a bez semínek
3–4 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Kapusta je bohatým zdrojem vitamínů skupiny B včetně kyseliny listové, ale i vitamínů C, E a K. Kiwi je exotické ovoce, které u nás již zdomácnělo a jež je cenným zdrojem vitamínu C. Ten mimo podpory imunitního systému rovněž povzbuzuje a osvěžuje organismus.



Tropická letní party

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml ananasového džusu
15 g kapustových lístků
90 g ananasu, nakrájeného na kousky
50 g měkkého manga
1 lžice mandlí
¼ lžičky mleté kurkumy

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Ananas je tropické ovoce, které obsahuje průměrně 86 % vody. Hojně se tak využívá při redukčních dietách i pro svůj nízký obsah sacharidů. Ananas ulevuje slinivce břišní, pomáhá odvodňovat a rozpouštět krevní sraženiny.

Mandle díky svému obsahu stopových prvků, minerálů a vitamínů můžeme zařadit mezi tzv. superpotraviny. Jsou výborným antioxidantem, jsou skvělým zdrojem energie pro nervovou soustavu a rovněž posilují imunitní systém. Společně s ananasem tak tvoří ideální kombinaci prospěšných látek pro váš organismus.

TIP:

Ananasový džus můžete nahradit čajem Rooibos. Mango pak zralými broskvemi nebo jahodami.

Zelená bomba

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml vychlazené vody
15 g lístků čerstvého špenátu
400 g hroznového vína bez pecek
75 g pomeranče, oloupaného, bez semínek, nakrájeného na kousky
65 g zeleného jablka, nejlépe Granny Smith, nakrájeného na kousky
30 g okurky, nakrájené na kousky

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

TIP:

Vodu můžete nahradit vychlazeným zeleným nebo Oolong čajem.



Červené osvěžení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazené jablečné šťávy
15 g lístků čerstvého špenátu
½ malé červené řepy, oloupané a nakrájené na kousky
40 g červeného hroznového vína bez semínek
½ malého pomeranče, oloupaného
a nakrájeného na kousky
¼ citrónu, oloupaného, bez semínek
Kousek zázvoru, asi 0,5 cm, oloupaný
a nakrájený na kousky
4 lístky čerstvé máty
2 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Červená řepa je velmi hodnotná zelenina. Má vysoký obsah minerálních látek, jako jsou sodík, draslík a vápník. Dále obsahuje betain, který brání rozvoji kornatění tepen a podporuje činnost jater. Barvivo obsažené v červené řepě rozšiřuje věnčité tepny a zpevňuje stěnu vlásečnic. Má lehce močopudné účinky, pomáhá vylučovat z těla sůl, povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči.

TIP:

Postupně zvyšujte podíl řepy a špenátu na úkor pomeranče, hroznového vína a citrónu. Jablečnou šťávu můžete nahradit hruškovým nebo nektarinkovým džusem.



ZEN smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml vychlazeného zeleného čaje
20 g lístků čerstvého špenátu
125 g cukrového melounu
80 g zeleného hroznového vína bez semínek
50 g okurky nakrájené na kousky
3–4 lístky čerstvé máty
3 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Vždy používejte kvalitní zelený čaj. Existuje několik druhů zelených čajů, proto používejte právě ten, který vám nejvíce chutná. Velmi dobře se s ingrediencemi pojí jasmínový zelený čaj, Gunpowder, Sencha nebo také Dragon Well. Zelenému čaji je připisována řada pozitivních zdravotních účinků, mezi které mimo jiné patří i posílení kardiovaskulárního systému, snížení hladiny tzv. špatného cholesterolu atd. Právě díky vysokému obsahu antioxidantů je jeho vliv na lidské zdraví velmi podstatný.

Zelené povzbuzení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml vychlazené vody

15 g hlávkové kapusty, nasekané lístky bez košťálu

½ malého pomeranče, oloupaného a bez semínek

¼ avokáda, oloupeného a nakrájeného na kousky

60 g manga, nakrájeného na kousky

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Kapusta je velmi ceněná potravina pro svůj obsah vitamínů a minerálů, mezi které patří hlavně vitamín B9 (kyselina listová), vitamíny C, E, K, dále vápník, hořčík, selen, draslík i železo. Všechny tyto látky jsou velmi prospěšné našemu organismu a jejich příjem v přírodní formě je pro naše tělo daleko hodnotnější nežli průmyslově vyráběné doplňky.

TIP:

Vodu nahradte vychlazenou pomerančovou šťávou, například z odšťavňovače JE 4011.

Green Lady

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml vychlazené vody

10 g lístků čerstvého špenátu

10 g lístků kapusty, nakrájené na kousky bez košťálu

½ malého červeného jablka, např. Pink Lady

50 g okurky, nakrájené na kousky

2 lžičky chia semínek

2 lžičky dýňových semínek

2 lžičky lněných semínek

2 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

TIP:

Vychlazenou vodu nahradte jablečnou nebo hruškovou šťávou. Chia semínka můžete nahradit mákem. Rovněž můžete přidat oříšky, jako jsou mandle nebo vlašské ořechy.





Energetická smoothie

Smoothie ze superpotravin

 Na 1 nápoj (cca 400 ml)

310 ml vychlazeného zeleného čaje
110 g borůvek (mohou být i zmražené)
15 g kokosu
1 lžice syrovátky nebo veganského proteinového prášku
1 lžice mandlí
4 lístky čerstvé máty

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Proteinová malina

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml vychlazené vody
125 ml sójového mléka
130 g tofu bez příchuti, okapané
125 g malin
1 lžice chia semínek
1 lžice rýžového sirupu (alternativa – javorový sirup)

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 30–45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Kávoový požitek

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml mléka
1 vychlazené espresso
1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
2 lžice pekanových ořechů
2 lžice syrovátky nebo veganského proteinového prášku
1 lžice javorového nebo rýžového sirupu
Ledové kostky na podávání

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Smoothie snídaně

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml mandlového, rýžového nebo sójového mléka
1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
75 g řeckého jogurtu
3 datle, zbavené pecek
2 lžíce ovesných vloček
1 lžíce chia semínek
2 lžičky medu nebo javorového sirupu
Ledové kostky na podávání

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

TIP:

Datle nahradte rozinkami nebo sušenými meruňkami.
Chia semínka můžete nahradit např. slunečnicovými semínky.

Burákové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

375 ml mléka
1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
2 lžíce burákového másla
1 lžíce medu
1 lžíce sušeného mléka
½ lžičky mleté skořice
3 kostky ledu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 30–45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.



Vanilkové mango

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml polotučného mléka
85 g zralého manga, nakrájeného na kousky
1 lžice řeckého jogurtu
1 lžice medu
1 lžice chia semínek
½ lžičky vanilkové pasty

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 30–40 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

TIP:

Polotučné mléko nahradte sójovým nebo kokosovým mlékem.

Kakaovo-proteinové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chlazeného mandlového, sójového nebo kokosového mléka
1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
2–3 datle bez pecek
2 lžice mandlového másla
1 lžice chia semínek
1 lžice Maca prášku
2 lžičky kakaa

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.

Maca je legendární rostlina z peruánských And, která se používá po staletí v tamějším léčitelství. Má vysoký obsah stopových prvků, jako jsou železo, vápník, měď apod., a vitamínů skupiny B. Rovněž obsahuje velké množství aminokyselin, glykosidy, třísloviny a mnohé další. Maca prášek je dostupný v obchodech se zdravou výživou.

TIP:

Přidejte lžici medu nebo javorového sirupu.





Snídaňová smoothie

Smoothie může být i ideální snídaně. Tato by měla být vyvážená nejen co do přísunu bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny, ale i co do podílu vitamínů a stopových prvků. Snídaně je nejdůležitější jídlo dne. Po noci je tělo „vyhladovělé“ a „žíznivé“, proto je třeba mu dodat ty správné látky, abyste dobře nastartovali svůj den a vydrželi s energií až do večera. Své smoothie snídaně můžete obohatit kvalitním bílým živým jogurtem nebo zakysanou smetanou, oříšky a semínky, medem nebo domácím sirupem. A nezapomeňte smoothie doplnit hrnkem zeleného nebo ovocného čaje nebo čerstvou jablečno-mrkvovou šťávou připravenou na odšťavňovači JE 8011.



Mango Melba

☞ Cca 250 ml

250 ml vychlazeného sójového mléka
65 g manga
60 g malin (mohou být i mražené)

Na servírování:

40 g malin (mohou být i zamražené)
35 g křupavé zapečené müsli bez přidaného cukru
½ broskve, nakrájené na plátky
1 lžíce dýňových semínek

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 15–20 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Přelijte smoothie do misky, dle potřeby použijte stěrku. Ozdobte malinami, müsli, broskvemi a dýňovými semínky.

Nellie Melba byla australská operní pěvkyně. Její hlas byl mezi prvními, které byly zaznamenány na fonograf, a byla vůbec první, jejíž vystoupení přenášelo rádio. Slavný francouzský šéfkuchař Auguste Escoffier pojmenoval proslulý dezert „Broskve Melba“ právě podle ní.

Smoothie miska s lískovými oříšky

☞ Cca 250 ml

30 g lískových oříšků
180 ml mandlového mléka (recept naleznete v kapitole „Mléčné alternativy“)
1 banán, oloupaný a nakrájený na kousky
1 lžíce chia nebo lněných semínek
1 lžíce kakaa
2 datle, bez pecky

Na servírování:

½ banánu, nakrájeného na plátky
2 lžíce lískových oříšků, nasekaných najemno
1 lžíce sušených brusinek
1 lžíce chia nebo lněných semínek
1 lžíce kokosu

1. Vložte lískové oříšky do misky, zalijte je filtrovanou vodou a nechte asi 1 hodinu namáčet. Nechte důkladně okapat.
2. Poté vložte lískové oříšky a ostatní ingredience na smoothie do hrnku. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 30–40 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Přelijte smoothie do misky, použijte stěrku dle potřeby. Ozdobte banánem, oříšky, brusinkami, semínky a kokosem.



Smoothie müsli

 Cca 250 ml

50 g ovesných vloček
1 lžice chia nebo lněných semínek
180 ml čerstvě vylisované pomerančové šťávy
125 ml mandlového mléka
2 lžice řeckého jogurtu
1 lžice plátků kokosu
¼ lžičky vanilkové pasty

Na servírování:

½ červeného jablka, nejlépe odrůda Pink Lady, nakrájeného na plátky
1 lžice rozinek nebo sušených brusinek
1 lžice nasekaných pistácií
1 lžice plátků kokosu

1. V misce smíchejte vločky, semínka a pomerančový džus, zakryjte a nechte přes noc v lednici.
2. Vložte směs a ostatní ingredience na smoothie do hrnku. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 20–30 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Přelijte smoothie do misky, použijte stěrku dle potřeby. Ozdobte jablkem, pistáciemi, rozinkami a kokosem.

Kokosovo-třešňové pohlazení

 Cca 250 ml

160 ml kokosového mléka (recept naleznete v kapitole „Mléčné alternativy“)
210 g třešní bez pecek
3 lžice směsi LSA (recept naleznete na str. 47)

Na servírování:

35 g müsli
2 lžice třešní (mohou být i mražené)
1 lžice kokosových plátků
1 lžice plátků mandlí
1 lžice směsi LSA

1. Všechny ingredience vložte do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 15–20 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Přelijte smoothie do misky, použijte stěrku dle potřeby. Ozdobte müsli, třešněmi, kokosem, mandlemi a směsí LSA.



Hotové smoothie můžete i zamrazit, čímž získáte skvělé osvěžení v horkých letních dnech. Děti milují sladké mražené pochoutky. Připravte jim zdravou alternativu.

Nanuky s broskví a mučenkou

 Cca 6 x 90ml kousků, doba mražení – přes noc

280 g vanilkového nebo bílého sladkého jogurtu

400 g broskví nebo 1 x 410g konzerva broskví, nechte řádně okapat

Dužina z 1 mučenky

150 g malin (mohou být i mražené)

2 lžičce javorového sirupu

1. Tato pochoutka se skládá ze 2 vrstev. Do hrnku vložte polovinu jogurtu, broskve a mučenku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 20 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované. Rozdělte směs do 6 tvořítek. A vložte asi na 2 hodiny do mrazáku.
3. Do hrnku vložte zbývající jogurt, maliny a sirup. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 20 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
4. Hotovou malinovou směs nalijte na broskvovou vrstvu a nechte přes noc v mrazáku, aby pochoutka řádně ztuhla.



Jogurtová borůvka

 Cca 6 x 90ml kousků, doba mražení – přes noc

560 g vanilkového nebo bílého sladkého jogurtu
125 ml kokosového mléka (recept naleznete v kapitole „Mléčné alternativy“)
225 g borůvek (mohou být i mražené)
1 lžice medu

1. Tato pochoutka se skládá ze 2 vrstev. Do každé formičky vložte 2 lžice jogurtu. A dejte asi na 2 hodiny do mrazáku.
2. Do hrnku vložte zbývající ingredience na smoothie. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 30 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Hotovou směs nalijte na jogurtovou vrstvu a nechte přes noc v mrazáku, aby nanuk řádně ztuhl.

Ořechové banány

 Cca 6 x 90ml kousků, doba mražení – přes noc

310 ml mléka nebo mléčné alternativy
1 ½ banánu, oloupaného a nakrájeného na kousky
35 g pekanových oříšků
1 datle bez pecky
2 lžice medu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 20–30 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Rozdělte směs do 6 formiček a nechte přes noc v mrazáku, aby nanuk řádně ztuhl.



Ananasovo-limetkové nanuky

 Cca 6 x 90ml kousků, doba mražení – přes noc

250 ml kokosového mléka (recept naleznete v kapitole „Mléčné alternativy“)

15 g čerstvých lístků špenátu

75 g ananasu

70 g manga

¼ limetky

2 lžičky javorového sirupu

1. Vložte všechny ingredience do hrnku.
2. Nasadte na motorovou jednotku a mixujte asi 20–30 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Rozdělte směs do 6 formiček a nechte přes noc v mrazáku, aby nanuk řádně ztuhl.





Proteinové bomby



LSA

(Pozn.: zkratka tvořená z prvních písmen anglických názvů „L“ – linseed (lněné semínko), „S“ sunflower seed (slunečnicové semínko), „A“ almond (mandle).

 Na 1 dávku

50 g lněných semínek
35 g slunečnicových semínek
20 g loupaných mandlí

1. Vložte semínka a mandle do nádoby na sekání oříšků a semínek.
2. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 10–15 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované.
3. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo v mrazáku.

LSA jsou výborným doplňkem do téměř každého vašeho smoothie. Dodávají tělu energii, vitamíny a stopové prvky a také zdraví prospěšné tuky.

Lněná semínka můžeme zařadit mezi tzv. superpotraviny. Kromě vysokého obsahu vitamínů a minerálů, jako jsou vitamíny skupiny B, vitamín E, dále vápník, železo, hořčík, obsahují cca 30 % tuků, převážně omega-3 mastné kyseliny. Tyto tuky mají příznivý vliv na metabolismus tuků (snižují LDL cholesterol, tzv. špatný cholesterol). Lněná semínka jsou výborným zdrojem vlákniny, napomáhají správnému trávení.

Slunečnicová semínka tvoří téměř z poloviny olej a mají podobně jako maso velmi vysoký obsah bílkovin (až 25 %).

Jsou jedním z nejbohatších zdrojů vitamínů E a B1, dále obsahují kyselinu linolovou, která společně s vitamínem E zlepšuje elasticitu kůže, pomáhá při ekzémech, popraskané nebo suché kůži, popř. různých zánětech kůže.

Vitamín B1 je výborným antistresovým bojovníkem, proto se doporučuje konzumovat semínka při vysoké stresové zátěži, depresích, nespavosti nebo nervozitě.

Vitamín B1 podporuje nervový systém a pomáhá tělu dosáhnout duševní rovnováhy.

Mandle díky svému obsahu stopových prvků, minerálů a vitamínů můžeme zařadit mezi tzv. superpotraviny. Mandle, stejně jako slunečnicová semínka, patří mezi nejbohatší zdroje vitamínu E. Pomáhají regeneraci kůže a léčbě kožních onemocnění. Dále jsou výborným antioxidantem, jsou skvělým zdrojem energie pro nervovou soustavu a posilují imunitní systém. Díky svému obsahu mononenasycených tuků a polynasycených tuků jsou ideálním doplňkem jídelníčku každého z nás.



Luštěniny, jak je neznáme

🕒 Cca 200 g

50 g zelené čočky
50 g hnědé rýže
40 g lněných semínek
2 lžíce chia semínek
40 g dýňových semínek

1. Vložte čočku a rýži do nádoby na sekání oříšků a semínek. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 10–15 sekund, až budou ingredience zcela rozmixované. Vysypte do misky.
2. Totéž proveďte se lněnými a chia semínky.
3. A naposledy stejným způsobem rozmixujte dýňová semínka.
4. Smíchejte v misce.
5. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo v mrazáku.

Čočka – luštěnina, která je součástí lidské stravy už od neolitu. Má třetí největší obsah bílkovin ze všech rostlin (cca 26 %), a proto je velmi ceněnou potravinou. Čočka je výborným zdrojem železa, kyseliny listové a mědi. V těle tak podporuje krvetvorbu, pomáhá předcházet anémii a díky svému vysokému obsahu vlákniny podporuje i peristaltiku střev. Pravidelná konzumace čočky je tedy výzvou pro každého z nás.

Rýže je velmi lehce stravitelná, neobsahuje cholesterol ani lepek. Je bohatá na tzv. slizotvorné látky, které se výrazně podílejí na léčbě zažívacích potíží a střevních onemocnění. Obsahuje 8 esenciálních aminokyselin, a pokud spojíme rýži s čočkou, získáme plnohodnotný zdroj proteinů.

Dýňová semínka – jsou nejlepším přírodním zdrojem zinku, který tělo potřebuje hlavně pro stavbu kostí a tkání. Semínka jsou rovněž významným zdrojem omega-3, vitamínů A, E, D, vitamínů skupiny B a kyseliny listové. I díky vysokému obsahu minerálů, jako jsou vápník, železo, fosfor apod., se řadí dýňová semínka mezi tzv. superpotraviny. Zařadte tedy dýňová semínka do své stravy, pomáhají snižovat cholesterol, působí pozitivně na trávicí systém, podporují růst vlasů a nehtů, napomáhají při regeneraci tkání při ekzémech apod.

Proteinová bomba

🕒 Cca 270 g

85 g mandlí
35 g syrových kakaových bobů
50 g chia semínek
40 g lněných semínek
2 lžičce Maca prášku

1. Zvlášť rozmixujte mandle, kakaové boby, chia a lněná semínka.
2. Vše vložte do vzduchotěsné nádoby, přidejte Maca prášek a důkladně promíchejte.
3. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo v mrazáku.

Alternativy:

Zaměňte kakaové boby za pražená kakaová zrna.
Přidejte 1 lžičku stévie, třtinového cukru nebo cukru Rapadura, společně s Maca práškem.



Vločkové pohlázení

🕒 Cca 125 g

35 g ovesných vloček (nedrcených)
45 g mandlí
50 g sušeného polotučného mléka

1. Zvlášť rozmixujte vločky a mandle.
2. Vše vložte do vzduchotěsné nádoby, přidejte sušené mléko a důkladně promíchejte.
3. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo v mrazáku.

Ovesné vločky jsou bohatým zdrojem bílkovin, nenasycených mastných kyselin, slizových látek, vitamínů B1, B6 a E, dále železa a vápníku. Jsou lehce stravitelné a díky svému obsahu lehce rozpustné vlákniny zlepšují trávicí procesy, podílejí se na regulaci cholesterolu a pomáhají snižovat glukózu v krvi. Významným účinkem na lidské zdraví je i snižování krevního tlaku. Oves obecně má posilující účinky, blahodárně působí na nervovou soustavu a pomáhá tlumit zvýšenou činnost štítné žlázy.





Mléčné alternativy

Výroba vlastních mléčných alternativ z ořechů, semínek a zrn je skvělý způsob, jak se vyhnout nepříjemným aditivům. Tato 100% přírodní „mléka“ neobsahují žádné stabilizátory nebo emulgátory, proto při delším skladování může dojít k oddělení složek. V takovém případě jen stačí před použitím zamíchat.

Používejte vždy ty nejčerstvější a nejkvalitnější ořechy, semínky a zrna. Je dobré je před přípravou ochutnat, jelikož jakákoliv nepříjemná chuť nebo zatuchlost může zcela zničit výsledek.

V obchodech se zdravou výživou je možné zakoupit speciální sáčky pro přípravu ořechového „mléka“. Nebo můžete použít dvouvrstvé plátno s jemnou strukturou.

Nespotřebované „mléko“ skladujte v chladničce maximálně 3 dny, popř. nalijte do tvořítka na led a vložte do mrazáku pro budoucí použití. Skladujte v mrazáku asi 1 měsíc.

Mandlové mléko

 Cca 375 ml

80 g mandlí

500 ml filtrované vody na namočení

375 ml filtrované vody pro přípravu mléka

1. Namáčení není nutné, nicméně právě ono může usnadnit proces přípravy mandlového mléka. Pokud se pro proces namáčení rozhodnete, vložte mandle do misky a zalijte je 500 ml filtrované vody. Zakryjte a vložte do chladničky, ideálně nechte namáčet přes noc (cca 8 hodin). Před přípravou mandlového mléka nechte mandle důkladně okapat.
2. Vložte mandle a 375 ml filtrované vody do hrnku smoothie mixéru. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
3. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem. Do sáčku nebo na plátno nalijte mandlové mléko. Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte mandlové mléko. Pevnými stisky získáte co nejvíce mandlového mléka. Zbylé mandle v sáčku nebo v plátně můžete použít do koláčů nebo nádivek.
4. Podle chuti přidejte buď sůl, nebo sladidlo.
5. Mléko přelejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice. Skladujte cca 3 dny. Před použitím řádně zamíchejte.

Alternativy:

Pro vanilkovou příchut' přidejte ¼ lžičky vanilkové pasty nebo kapku vanilkového extraktu.

Mandle můžete nahradit kešu oříšky, pistáciemi, makadamovými oříšky nebo lískovými oříšky.



Quinoa mléko

 Cca 375 ml

80 g vařené bílé quinoy, zcela vychladlé
125 ml filtrované vody pro přípravu mléka

1. Vložte quinoou a 125 ml filtrované vody do hrnku smoothie mixéru. Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
2. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem.
Do sáčku nebo na plátno nalijte quinoa mléko.
Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte quinoa mléko. Pevnými stisky získáte co nejvíce quinoa mléka.
Zbylé quinoa v sáčku nebo v plátně můžete kompostovat.
3. Mléko přelejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice.
Skladujte cca 3 dny. Před použitím řádně zamíchejte.

Quinoa, také merlík chilský, je rostlina, která se v Latinské Americe používá hlavně jako obilovina. Je běžně k dostání v obchodech se zdravou výživou, popř. ve speciálních odděleních obchodních řetězců. Semena mají bohaté využití – mele se z nich mouka, která neobsahuje lepek, dále se semena používají k vaření kaší, zahušťování polévek nebo k výrobě cereálií. Semena jsou dobrým zdrojem vitamínů, jako jsou thiamin, riboflavin, kyselina listová, beta-karoten a vitamín C.

Kešu mléko

 Cca 375 ml

150 g kešu oříšků
500 ml filtrované vody na namočení
125 ml filtrované vody pro přípravu mléka

1. Vložte kešu oříšky do misky a zalijte je 500 ml filtrované vody.
Zakryjte a vložte do chladničky, ideálně nechte namáčet přes noc (cca 8 hodin). Před přípravou kešu mléka nechte kešu důkladně okapat.
2. Vložte kešu a 125 ml filtrované vody do hrnku smoothie mixéru.
Nasaďte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
3. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem.
Do sáčku nebo na plátno nalijte kešu mléko. Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte kešu mléko.
Pevnými stisky získáte co nejvíce kešu mléka. Zbylé kešu v sáčku nebo v plátně můžete kompostovat.
4. Podle chuti přidejte vanilku nebo jiné sladidlo.
5. Mléko přelejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice.
Skladujte cca 3 dny. Před použitím řádně zamíchejte.



Kokosové mléko

 Cca 375 ml

65 g sušeného kokosu
375 ml horké vody

1. Vložte sušený kokos do ohnivzdorné nádoby. Zalijte horkou vodou a nechte asi 1 hodinu odstát, dokud směs nevychladne na pokojovou teplotu. Poté dejte do chladničky a nechte další hodinu vychladnout.
2. Vložte kokos s vodou do hrnku smoothie mixéru. Nasadte na motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
3. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem. Do sáčku nebo na plátno nalijte kokosové mléko. Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte kokosové mléko. Pevnými stisky získáte co nejvíce kokosového mléka. Zbývající kokos v sáčku nebo v plátně můžete použít do koláčů nebo nádivek.
4. Mléko přelejte do vzduchotěsné nádoby a uložte do lednice. Skladujte cca 3 dny. Před použitím řádně zamíchejte.









FAST ČR, a.s., Černokostecká 1621, Říčany CZ-251 01

www.catler.cz

