

# NUTRi BULLET®

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA  
& VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

Užijte si život na **MAXIMUM** tak,  
že získáte **MAXIMUM** ze svého jídla!™

delimano

Reklamace:

Studio Moderna s.r.o., 223 10 Praha 3  
Zákaznický servis: +420 272 188 472  
www.delimano.cz

NUTRIBULLET UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA & VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

# NUTRi BULLET®

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA  
& VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

Doporučuje  
delimano®



IN 228711 M  
IN 201459 M  
IN 218670 M  
IN 218664 M

VÍCE NEŽ 40 MILIONŮ  
SVĚTOVÝ  
BESTSELLER  
PRODANÝCH VÝROBKŮ

Užijte si život na **MAXIMUM** tak,  
že získáte **MAXIMUM** ze svého jídla!™



Inspirace pro  
snídaní, svačiny,  
oběd, večeři  
a mražené  
dezerty



# NUTRi BULLET®

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA  
& VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE



Užijte si život na **MAXIMUM** tak,  
že získáte **MAXIMUM** ze svého jídla!™

**POVZBUZUJÍCÍ RECEPTY PLNÉ ŽIVIN**

# DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

## PŘED PRVNÍM POUŽITÍM SI POZORNĚ PŘEČTĚTE UVEDENÉ POKYNY A USCHOVEJTE JE.

### Při zacházení s elektrickými spotřebiči je třeba dodržovat základní bezpečnostní opatření:

- Neponořujte kabel, zástrčku nebo tělo přístroje do vody nebo jiných tekutin, jinak hrozí nebezpečí elektrického šoku.
- Nedoporučujeme používat neoriginální doplňky a příslušenství. To by mohlo způsobit požár, riziko elektrického šoku nebo zranění.
- Po použití vypojte spotřebič z elektrické sítě. Vypojte ho také před jakýmkoliv čištěním nebo údržbou.
- Netahejte za přívodní kabel a nepřekrčujte ho.
- Nenechte kabel viset přes hranu stolu nebo linky.
- Kabel se nesmí dotýkat horkých povrchů včetně sporáku.
- Pravidelně kontrolujte přívodní kabel a zástrčku. Je-li poškozený kabel, je třeba jej nechat opravit v autorizovaném servisu. Při neodborné opravě hrozí velké bezpečnostní riziko. V případě poruchy kontaktujte prodejce.
- Vyhněte se kontaktu s pohyblivými částmi přístroje.
- Při krájení a mixování se nedotýkejte rukama ani kuchyňským náčiním pohyblivých čepelí. Hrozí zranění nebo poškození spotřebiče. Náčiní lze použít jen ve chvíli, kdy je přístroj vypnutý.
- Motor přístroje by neměl být v nepřetržitém chodu **déle než 1 minutu**, jinak hrozí poškození přístroje. Pokud motor přestane pracovat, vypojte tělo přístroje ze sítě a nechte ho na hodinu vychladnout. Poté zkuste přístroj znovu zapnout. **NUTRIBULLET** má vestavěnou tepelnou pojistku, která přístroj vypne ve chvíli, kdy se začne přehřívat.
- Vždy se ujistěte, že je víčko s čepelími řádně přišroubované k nádobě. Následně můžete nádobu umístit na tělo přístroje a teprve poté lze zahájit mixování.
- Nenechávejte spotřebič zapnutý bez dozoru.
- Nepoužívejte motor vícekrát než třikrát po 1 minutě, po třetím cyklu nechte přístroj alespoň 2-3 minuty vychladnout.
- **NUTRIBULLET** nepoužívejte venku, kde by mohl být vystaven povětrnostním podmínkám, dešti nebo vlhku.
- Čepelě jsou ostré. **Manipulujte s nimi opatrně.**
- **Před každým mixováním se ujistěte, že je těsnící víčko s čepelími řádně přišroubované k mixovací nádobě.**

- **NUTRIBULLET není určený k použití v mikrovlnné troubě.** Nedávejte do ní nádoby, tělo přístroje ani příslušenství **NUTRIBULLET**.
- K přípravě koktejlů nepoužívejte syčené nápoje. Uvolňující se plyny by mohly způsobit tlak, který by rozerval nádobu.
- **V žádné z nádob nemixujte horké tekutiny.**
- **Nepouštějte NUTRIBULLET naprázdno.**
- Tento přístroj mohou používat děti starší 8 let. Osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, mohou přístroj využívat, pokud byly instruovány nebo jsou pod dozorem během používání zařízení a chápou rizika s ním spojená.
- Před výměnou příslušenství přístroj vždy odpojte od zdroje napájení a nemanipulujte s ním, dokud se všechny části přestanou pohybovat.
- Špatné zacházení s Nutribullem může způsobit zranění. Buďte opatrní během používání ostří.
- Při čištění odpojte zařízení ze zdroje a postupujte opatrně.
- Nutribullet není hračka a děti by si s ním neměly hrát.
- **VAROVÁNÍ** – pokud se čepel zastaví v režimu uzamčení, ihned odpojte napájecí kabel. Nikdy neumísťujte ruce ani nádoby do blízkosti čepele. Pozor, aby nedošlo k úrazu elektrickým proudem nebo poškození přístroje, neponořujte jej do vody. Pokud přístroj nepoužíváte, vždy jej odpojte. Před čištěním odpojte ze zdroje. Pokud motor přestane pracovat, odpojte přístroj ze zdroje napájení a nechte jej vychladnout až 1 hodinu, než ho budete znovu používat.
- **VAROVÁNÍ ČEPELE** – Ostré čepel! Nikdy neodstraňujte nádobu nebo čepel, dokud se nože nezastaví. Nikdy neumísťuje část s noži na přístroj, pokud není našroubována na nádobě.
- **VAROVÁNÍ NAPÁJECÍ KABEL** – **1.** Aby nedošlo k úrazu elektrickým proudem nebo poškození přístroje, neponořujte jej do vody. **2.** Pokud přístroj nepoužíváte, odpojte ho ze zdroje. **3.** Odpojte před čištěním **4.** Pokud motor přestane pracovat, odpojte přístroj ze zdroje napájení a nechte jej vychladnout až 1 hodinu, než ho budete znovu používat.

## VAROVÁNÍ: UPOZORNĚNÍ NA VENTILACI

NUTRIBULLET POUŽÍVEJTE VŽDY NA ROVNÉM POVRCHU A PONECHTE VOLNÝ PROSTOR POD A KOLEM TĚLA NUTRIBULLETU, ABYSTE UMOŽNILI ŘÁDNOU CIRKULACI VZDUCHU. ŠTĚRBINY NA SPODNÍ STRANĚ VÝROBKU JSOU URČENY PRO VENTILACI, ABY BYLA ZAJIŠTĚNA SPOLEHLIVÁ FUNKCE MOTORU A ZABRÁNILO SE PŘEHŘÁTÍ.

VAROVÁNÍ: ABYSTE PŘEDEŠLI NEBEZPEČÍ POŽÁRU, MĚLY BY BÝT OTVORY ZÁKLADNY BEZ PRACHU A NEČISTOT A NIKDY BY NEMĚLY BÝT ZABLOKOVÁNY HOŘLAVÝMI MATERIÁLY, JAKO JSOU NOVINY, UBRUSY, UTĚRKY, KAPESNÍKY NEBO JINÉ PODOBNÉ MATERIÁLY.



## UPOZORNĚNÍ!

- POKUD UŽÍVÁTE LÉKY NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, ŘEDĚNÍ KRVE, KREVŇÍ TLAK, SEDATIVA NEBO ANTIDEPRESIVA, KONZULTUJTE KONZUMACI KOKTEJLŮ PODLE NAVRŽENÝCH RECEPTŮ SE SVÝM LÉKAŘEM.
- NÍŽE VYJMENOVANÁ JADÉRKA A PECKY OBSAHUJÍ LÁTKY, KTERÉ V TĚLE UVOLŇUJÍ KYANID. PROTO JE NEPOUŽÍVEJTE ANI PŘI VÝROBĚ SUPERVÝŽIVNÉHO KOKTEJLU:  
JADÉRKA JABLEK, PECKY MERUNĚK, TŘEŠNÍ, ŠVESTEK A BROSKVÍ.

## BEZPEČNOST PŘI ČIŠTĚNÍ

- ČEPELE NEMYJTE V MYČCE NÁDOBÍ. UMYJTE JE V RUCE POMOCÍ TEPLÉ VODY A SAPONÁTU.
- NÁDOBY NUTRIBULLETU SE DAJÍ MÝT V MYČCE NÁDOBÍ V HORNÍ PŘIHRÁDCE PŘI BĚŽNÉM MYCÍM CYKLU. TYTO NÁDOBY BY SE NEMĚLY VYVAŘOVAT V HORKÉ VODĚ, PROTOŽE TA BY MOHLA ZDEFORMOVAT PLAST.
- PŘI ČIŠTĚNÍ ČEPELÍ SE NEPOKOUŠEJTE ODSTRANIT TĚSNÍCÍ KROUŽEK. UMYJTE JE V RUCE POMOCÍ TEPLÉ VODY A SAPONÁTU. SNAHA O ODSTRANĚNÍ TĚSNÍČÍHO KROUŽKU BY MOHLA VÉST K TRVALÉMU POŠKOZENÍ ČEPELÍ A PROTĚKÁNÍ TEKUTINY. POKUD SE TĚSNĚNÍ UVOLNÍ NEBO POŠKODÍ, KONTAKTUJTE PRODEJCE.

**TYTO POKYNY USCHOVEJTE!  
POUZE K DOMÁCÍMU POUŽITÍ!**

## ČIŠTĚNÍ NUTRIBULLETU

Nikdo nemá rád čištění, ale s **NUTRIBULLET**em to jde snadno a rychle.

Čištění **NUTRIBULLET**u je velmi jednoduché. Stačí jen umístit části přístroje (kromě těla přístroje a víčka s čepelemi) do horní přihrádky myčky nádobí nebo je umýt v teplé vodě se saponátem.

**UPOZORNĚNÍ:**

**PŘED KAŽDÝM ČIŠTĚNÍM NEBO SESTAVOVÁNÍM PŘÍSTROJ VYPOJTE Z ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

## ČIŠTĚNÍ ZASCHLÉ ŠPÍNY

Pokud vám jídlo v přístroji zaschne, nic se neděje. Stačí jen naplnit nádobu asi do 2/3 teplou vodou se saponátem a nasadit čepel. Poté umístíte nádobu s přišroubovanými čepelemi na tělo přístroje a mixujete asi 20-30 sekund. To uvolní zaschlou špínu. Pak už jen stačí přístroj vypnout, vypojit ze sítě a dočistit ručně.

## ČIŠTĚNÍ TĚLA EXTRAKTORU

Tělo přístroje se většinou při používání příliš nezašpiní. Pokud však nejsou čepele s těsněním pevně přišroubovány, může tekutina prosakovat a zašpinit tělo přístroje a tlačítka.

## NÁVOD K ČIŠTĚNÍ:

1. Vždy nejprve vypojte přístroj z elektrické sítě!
2. Tělo přístroje oťete vlhkým hadříkem.

**NIKDY NEPONOŘUJTE TĚLO PŘÍSTROJE DO VODY A NEDÁVEJTE HO DO MYČKY NÁDOBÍ.**

- Při krájení a mixování se rukama ani kuchyňským náčiním nedotýkejte pohyblivých čepelí.

Úvod .....	9
Jsem zdravý/á? .....	11
Zpomalení procesu stárnutí .....	13
Získejte maximum z jídla .....	15
Význam konzumace jídla s extrahovanými živinami .....	16
Co je to NUTRIBULLET .....	19
Co je hlavní pro zdraví a vitalitu .....	21
Cesta ke zlepšení vitality .....	23
Sada Nutribullet obsahuje .....	23
Co je to SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL .....	24
Jak to funguje .....	25
Extrahování .....	25
Mletí .....	26
Technika shakeru .....	27
Technika poklepání .....	27
Cesta k lepší vitalitě a delšímu životu .....	28
SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL .....	28
Jídlem k celkové pohodě .....	30
Začínáme .....	33
Nevhodná semínka .....	35
Jak připravit SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL .....	36
Tipy na SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY .....	37
Fáze 1 .....	38
Fáze 2 .....	40
Fáze 3 .....	42

SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY pro život .....	46
Jezte rozumně po celý den .....	47
ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY NUTRIBULLET .....	49
Pět klíčů k úspěchu .....	51
Rady a doporučení pro úspěšný program .....	56
Program .....	62
1. fáze .....	64
2. fáze .....	66
3. fáze .....	68
Supervýživné koktejly pro fázi 1 .....	70
Supervýživné koktejly pro fázi 2 .....	71
Zelené koktejly pro fázi 2 .....	72
Supervýživné koktejly pro fázi 3 .....	73
Zdravé svačiny .....	75
Super polévky .....	80
Wellness wrapy a sendviče .....	86
Výborné přílohy nejen k obědu .....	89
Zdravé zeleninové saláty .....	96
Večeře .....	102
1. fáze - jídelníček .....	111
2. fáze - jídelníček .....	114
3. fáze - jídelníček .....	117
Poznámky .....	120

## PROČ JSME TAK NEMOCNÍ?



ONEMOCNĚNÍ SRDCE ZABIJE

**7,1 MILIONŮ**  
LIDÍ KAŽDÝ ROK



V ROCE 2009 ZEMŘELO

**7,9 MILIONŮ**  
LIDÍ NA RAKOVINU

DO ROKU 2030 SI RAKOVINA VYŽÁDÁ

**11 MILIONŮ**  
ŽIVOTŮ ROČNĚ



V ROCE 2030 BUDE

**336 MILIONŮ LIDÍ**  
TRPĚT CUKROVKOU

**2/3**

AMERIČANŮ STARŠÍCH 20 LET JSOU

**OBÉZNÍ**

*\* Data relevantní pro USA.*

## GRATULUJEME VÁM KE ZMĚNĚ PŘÍSTUPU K ŽIVOTU

Gratuluje vám ke koupi **NUTRIBULLET**u - prvního extraktoru na světě! Máme radost, že jste se vydali na cestu ke zdraví a vitalitě!

Než dočtete tento odstavec, postihne na celém světě 4 lidi infarkt a další 4 mrtvice nebo selhání srdce. Infarkt je největším zabijákem v rozvinutých zemích. Na rakovinu umírá ročně 7,6 milionů lidí. Do roku 2030 se ale toto číslo zřejmě zvýší až na 11 milionů.

171 milionům lidí na celém světě je každoročně diagnostikovaná cukrovka a přes 500 milionů lidí je klinicky obézních. Podle Světové zdravotnické organizace je obezita nejčastější příčinou smrti, které lze předejít. Podle vědeckých názorů je obezita také nejdůležitějším zdravotním problémem 21. století.

Proč jsme tak nemocní? Velká většina těchto nemocí a obtíží má souvislost s takzvanou „západní stravou“. Ta se skládá především z předem zpracovaných potravin s vysokým obsahem cukru a soli a trpí nedostatkem ovoce a zeleniny.

Vypadá to, jako bychom zapomněli, co jsme se učili už na základní škole – že jsme tvořeni buňkami a tyto buňky potřebují 3 základní věci k přežití – potravu, vodu a vzduch. A my máme velký vliv na to, jestli jsou naše buňky zdravé, nebo ne. Při každém jídle a pití máme na výběr. Pokud si vybereme zpracované potraviny plné tuku a cukru, zvyšujeme tak riziko rakoviny, cukrovky a srdečních onemocnění.

Vy jste si však naštěstí vybrali **NUTRIBULLET**, tedy zdravý životní styl a potraviny plné živin! Rozhodli jste se cítit skvěle! Gratuluje vám k tomuto významnému rozhodnutí. S **NUTRIBULLE**tem zůstanete vždy na správné cestě k lepšímu zdraví.

Poznámka: Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.



## JSEM ZDRAVÝ/Á?

Nejlepší způsob, jak posoudit aktuální a budoucí zdraví, je položit si tyto otázky: Jak se právě teď cítím? Je mi dobře? Mám dostatek energie? Připadám si atraktivní? Nemám bolesti? Jsem připravený/á dobýt svět?

Nebo se cítím tlustý/á? Unavený/á a bez energie?

Nastal čas být k sobě upřímný: Dodává mi jídlo sílu a obranu proti nemocím? Nebo mě naopak oslabuje?

**JSMETO, CO JÍME!** Jací budeme zítra? A co ve 40, 60, 80 letech?

### Jak se dnes cítím?

.....  
.....  
.....  
.....

### Nové cíle:

.....  
.....  
.....  
.....

datum: ...../...../.....

***NUTRIBULLET není jako ostatní mixéry. Je to extraktor, který dokáže z potravin získat živiny.***



## ZPOMALENÍ PROCESU STÁRNUTÍ

Každá buňka v našem těle má určitý životní cyklus. Odumřelé buňky jsou neustále nahrazované novými. V následujících 7 letech se vymění všechny buňky ve vašem těle. Tento fascinující proces je ale velmi složitý a také trochu nedokonalý. Nové buňky často obsahují malé chybičky. PROTO stárneme. Chybičky v našich buňkách zvyšují množství volných radikálů, které

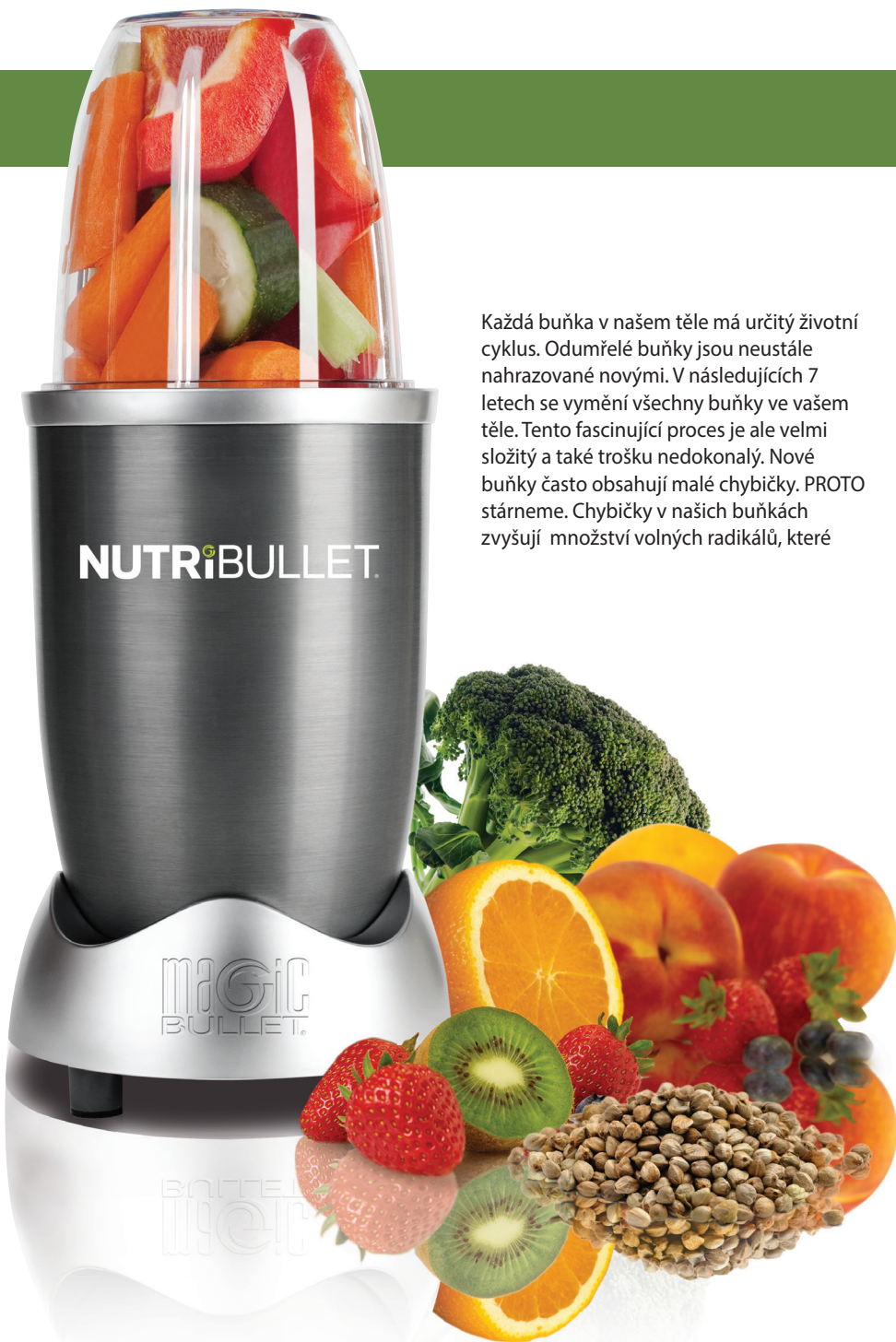
každodenně přijmeme. Kouření, pití alkoholu a konzumace nezdravého jídla urychluje proces stárnutí a nahrává nemocem.

Ovoce, zelenina a další rostlinné potraviny přirozeně obsahují sloučeniny známé jako antioxidanty. Ty neutralizují škodlivé volné radikály a chrání naše buňky před dalším poškozením.

Správný proces zažívání a vstřebávání prospěšných látek zpomaluje stárnutí, takže si můžeme vychutnat každý den naplno.

Díky **NUTRIBULLET**u můžeme dopřát každé své buňce to nejlepší – jídlo plné živin, které lze snadno vstřebat. Prospějeme tak sobě a svému zdraví. **NUTRIBULLET** dokáže získat z potravin maximum cenných antioxidantů, omega-3 mastných kyselin prospívajících kloubům a proteinů posilujících svaly. A všechny tyto látky vám zajistí v té nejlépe vstřebatelné formě.

**Užijte si život na MAXIMUM tak, že získáte MAXIMUM ze svého jídla.**



## Co byste radši snědli?



**1/8 šálku**

rozmixovaného lněného semínka  
v supervýživném koktejlu nebo

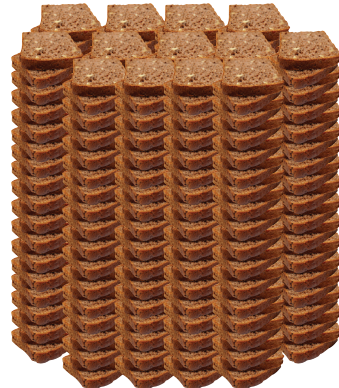
nebo



**60**

misek brokolice

nebo



**100**

plátků celozrného chleba

Představte si, že jíte červené hroznové víno. Pár kuliček zbavíte stopek, omyjete je, dáte do pusu a vyplivnete jádérka. Pokud byste stejné hrozny dali do odšťavňovače, zbavili byste je jáderek i slupek. Klasický mixér by zase neuměl jádérka rozmělnit. Věděli jste ale, že přes 100 vědeckých studií prokázalo, že ty nejvíce prospěšné látky se v hroznovém víně nacházejí právě ve stopkách, slupce a jádérkách?

Je to tak! Jedny z neúčinnějších antioxidantů, které nás chrání proti nemocím, se jmenují polyfenoly. Flavonoidy, fenolové kyseliny a resveratol - tedy ty nejprospěšnější polyfenoly v hroznovém víně - jsou v nejvyšší míře obsažené právě v částech, které běžně končí v odpadkovém koši. Teď ale nastal čas, abyste přestali tyto cenné živiny vyhazovat! **NUTRIBULLET** vám umožní zužitkovat důležité živiny, ke kterým byste se jinak nedostali.

Abychom přijali stejné množství protirakovinných enzymů, jako nalezneme v 1/8 šálku rozmixovaného lněného semínka, museli bychom sníst asi 60 misek čerstvé brokolice nebo 100 plátků celozrného chleba. Vy si teď můžete během chvilky připravit úžasný nutriční koktejl, do kterého kromě lněného semínka přidáte například lesní ovoce. V extraktu **NUTRIBULLET** jsou suroviny rozmělněny do skupenství, které je nejlépe stravitelné a vstřebatelné.



Většina z nás si nedokáže v hektickém denním režimu udělat čas na pomalou konzumaci zdravého jídla. Tento trend zatěžuje naše trávení, které se snaží vypořádat se špatně rozžvýkaným jídlem bez živin. Postupně také slábnou naše enzymy, které spolu se žaludkem zdecimovaným věkem nedokážou zužitkovat živiny ze stravy. A když se našemu tělu nedostávají živiny, tak den ode dne slábneme a stáváme se náchylnější k různým (i chronickým) nemocím.

Doplňky stravy mohou tento deficit živin částečně upravit, ale naše tělo není stavěné na dlouhodobé přijímání živin z něčeho jiného než z jídla. Doplnky stravy mohou být tedy do určité míry prospěšné, ale rozhodně nenahrazují pestrou a zdravou stravu. Naše tělo je totiž uzpůsobené k přijímání živin z předem nezpracovaného jídla.

Ne všechno zdravé jídlo ale dokáže náš trávicí systém zpracovat. Často se totiž vůbec nedostane ke všem vitaminům, minerálům a fytonutrientům, které jídlo obsahuje. Naštěstí je tu **NUTRIBULLET**, který dokáže tyto živiny extrahovat. Tento extraktor umí rozmělnit ovoce a zeleninu na tu nejlépe vstřebatelnou formu. Při tom zároveň uvolňuje cenné živiny, které by normálně zůstaly v nerozkousaných soustech. Konzumace koktejlů z ovoce, zeleniny, semínek a ořechů zajistí správný přísun a vstřebávání živin, které nás ochrání před nemocemi.

***Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.*



## CO JE TO NUTRIBULLET

**NUTRIBULLET** je úplně jiný než ostatní mixéry na trhu. Má 600W motor, nový typ extrakčních čepelí a schopnost dokonale rozmělnit dužinu, slupky, jádérka a stopky. Díky tomu si můžeme připravit koktejl plný živin. Mixování a odšťavňování pomocí jiných přístrojů se nevyrovná extrakční síle **NUTRIBULLETU**.

Díky **NUTRIBULLETU** zužitkujete spoustu zinku a hořčíku z jáderek melounu, omega-3 mastné kyseliny a enzymy ze zrníček ostružin či cenné antioxidanty z košťálu brokolice. Tyto látky se vstřebají pomocí krevního oběhu. Připravte se na přívál živin!







## CO JE HLAVNÍ PRO ZDRAVÍ A VITALITU

### ZÍSKEJTE DALŠÍ ZDRAVÉ ROKY

*„Toho, kdo nejí zdravě, nezachrání ani doktor. Ten, kdo jí zdravě, doktora nepotřebuje.“  
Victor G. Rocine*

Konzumace jídla plného extrahovaných živin vám může zajistit roky zdravého a aktivního života navíc. Kdo by to nechtěl? **Při dodržování zdravého životního stylu a doplňování důležitých živin můžete očekávat tyto změny:**

- vyrovnané vnitřní pH
- krásné vlasy, pokožku a nehty
- snížené riziko chronických nemocí
- lepší náladu
- více energie
- silnější libido a lepší sexuální výkony
- lepší trávení (bez zácpy, nadýmání)
- lepší spánek
- nižší hladinu cholesterolu
- nižší krevní tlak
- nižší hladinu cukru v krvi
- úbytek váhy
- mladší vzhled, jasnou pleť s vyhlazenými vráskami a zvýšenou elasticitou

# CESTA KE ZLEPŠENÍ VITALITY

## SADA NUTRIBULLET 600W OBSAHUJE:



## BAREVNÉ KOMBINACE SADY NUTRIBULLET 600W 5PCS OBSAHUJÍ:



## SADA NUTRIBULLET 900W OBSAHUJE:





## CO JE SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL



### NUTRIBLAST

**dolijte vodou  
ke značce MAX**

**přidejte „vzpruhu“  
(oříšky či semínka)**

**50 % ovoce  
(kolik chcete druhů)**

**50 % listové zeleniny  
(2 šálky na 1 porci)**

Supervýživný koktejl je plný extrahovaných živin z dobře stravitelného ovoce a zeleniny. Všechny recepty na tento koktejl se řídí základním principem: **50 % listové zeleniny, 50 % ovoce a ¼ semínek nebo ořechů jako vzpruha. Poté přidáte vodu, aby byly suroviny ponořené, nasadíte čepel a mixujete.**

Supervýživný koktejl je ideální snídaně, ale můžete si ho dopřát kdykoli během dne. Určitě vás překvapí, jak zdraví a plní energie se po tomto přívalu živin budete cítit.

Začněte s jedním Supervýživným koktejlem denně (viz recepty v této příručce). Jakmile pocítíte první výsledky diety založené na nutričně extrahovaném jídle, vyzkoušejte dva Supervýživné koktejly denně. Nespoutaná energie, klidný spánek a psychická pohoda – to vše vás čeká v novém nutričním režimu. Čím více vzpruhu tělu dodáte, tím lépe se budete cítit!

**Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

## JAK TO FUNGUJE

### EXTRAHOVÁNÍ

- 1** Dejte suroviny do vyšší nebo nižší nádoby.
- 2** Našroubujte víčko s čepelemi.
- 3** Uzavřenou nádobu umístěte na tělo přístroje. Zatlačte, pootočte a zacvakněte.



- 4** Můžete sledovat proces extrakce. Kontrolujte konzistenci koktejlů. Supervýživný koktejl je hotový ve chvíli, kdy je hladký a krémový.

## JAK TO FUNGUJE

### MLETÍ

Čepele na mletí slouží k rozemletí suchých surovin na prášek. Ideálně se hodí k namletí ovesných vloček, oříšků a semínek.

- 1 Dejte suroviny do menší nádoby.



- 2 Našroubujte víčko s čepelemi na mletí.



- 3 Uzavřenou nádobu umístěte na tělo přístroje. Zatlačte, pootočte a zacvakněte.



- 4 Nechte suroviny mlít tak dlouho, dokud nedosáhnete požadované konzistence.



## JAK TO FUNGUJE

### TECHNIKA SHAKERU

Pokud přeplníte nádobu surovinami, nebo nepoužijete dostatek vody, můžete získat příliš hustou směs. Suroviny v horní části nádoby se pak nedostanou k čepelem ve spodní části nádoby. V tom případě použijte techniku zatřesení.

- 1 Vyjměte nádobu s našroubovaným víčkem a čepelemi z těla přístroje.

- 2 Nádobou zatřeste, jako by to byl koktejlový shaker. Poté ji vraťte a zacvakněte na tělo přístroje.



### TECHNIKA POKLEPÁNÍ

Pokud se některé suroviny drží u stěn nádoby a řádně se nedostávají k čepelem, použijte techniku poklepání.

- 1 Vyjměte nádobu s našroubovaným víčkem a čepelemi z těla přístroje. Postavte ji na linku a poklepejte na ni. Tak se suroviny dostanou dolů k čepelem.

- 2 Nádobu vraťte a zacvakněte na tělo přístroje. Můžete pokračovat v mixování.





# CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ A DELŠÍMU ŽIVOTU

## SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL: HOTOVO IHNEDE

Příprava této vitamínové bomby trvá jen několik sekund! Supervýživné koktejly chutnají skvěle, jednoduše se připravují a extraktor se snadno čistí.

## NAHRAĎTE TĚŽKÁ JÍDLA!

Většině lidí stačí jeden supervýživný koktejl k snídani. Pokud ale ještě dopoledne pocítíte hlad, dejte si klidně menší zdravou svačinku. Může to být třeba müsli tyčinka (bez polevy), vejce na tvrdo nebo jogurt. Více inspirace k vaření a zapojení supervýživného koktejlu do jídelníčku naleznete v ŠESTITÝDENNÍM PLÁNU PROMĚNY dále v této příručce.

## OBJEVTE ROZDÍL!

5-10 porcí extrahovaného čerstvého ovoce nebo zeleniny denně bude mít ÚŽASNÝ

vliv na váš vzhled a životní pocit. Nejdříve si všimnete neuvěřitelného přílivu energie! Poté dosáhnete pocitu celkové pohody, což znamená méně bolesti, lepší spánek, silnější imunitní systém a také lepší a vyrovnanou náladu. Tento pocit se může objevit velmi brzy, a pokud si budete i nadále vychutnávat Supervýživné koktejly, může ještě zesílit.

## NENÍ NIC LEPŠÍHO NEŽ SE CÍTIT DOBŘE

Při dodržování programu supervýživných koktejlů se vám může začít zlepšovat pleť a vy se budete budit dokonale odpočatí. Možná zhubnete několik kilogramů a klesne váš tlak a hladina cholesterolu. Určitě se však budete cítit lépe než dosud. Toto není dietní program, který byste museli protrpět, ale volba nového životního stylu, u kterého už budete chtít zůstat. Supervýživné koktejly se stanou pevnou součástí vašeho jídelníčku. Čím více jich vypijete, tím lépe se budete cítit. A není nic lepšího než se cítit dobře.

## PRODLUŽTE SVŮJ ŽIVOT O PÁR LET

Nutričně extrahované jídlo vám může zajistit několik let navíc. Dokáže totiž odvrátit řadu chronických nemocí – např. srdeční onemocnění, rakovinu, cukrovku a problémy s imunitou. Kdo by chtěl strávit nejlepší léta svého života v ordinaci lékaře, když by si místo toho mohl hrát s vnoučaty? Staré rčení říká, že jedno jablko denně je ten nejlepší lékař. Vynásobte to 5x, 7x nebo dokonce 9x a získáte supervýživný koktejl!

S lékaři se pak můžete rozloučit!





## CESTA K LEPŠÍ VITALITĚ A DELŠÍMU ŽIVOTU

### JÍDLEM K CELKOVÉ POKODĚ

TYP JÍDLA	VYCHUTNEJTE SI	VYVARUJTE SE
<b>Mléčné výrobky</b>	Nízkotučné sýry, neslazené jogurty, kozí mléko, nízkotučné podmásli, mandlové mléko.	Taveným sýrům, všem uměle dobarvovaným sýrům a zmrzlíně.
<b>Vejce</b>	Vařené ve skořápce nebo bez (maximálně 4 týdne).	Smaženým a nakládaným vejším.
<b>Ryby</b>	Všechny grilované nebo pečené čerstvé ryby s bílým masem, lososa a konzervovaného tuňáka ve vlastní šťávě.	Smaženým rybám, mořským plodům, soleným rybám a konzervovaným rybám v oleji.
<b>Ovoce</b>	Veškeré čerstvé a nepřislazené ovoce, mražené a sušené ovoce.	Kompotovanému nebo mraženému ovoci s přidaným cukrem.
<b>Obilí</b>	Všechny celozrnné produkty.	Všem výrobkům z bílé mouky, bílé rýži, bílým těstovinám, sušenkám a instantním cereáliím.
<b>Maso</b>	Krůtí, kuřecí nebo jehněčí maso bez kůže.	Hovězímu, vepřovému masu, párkům, lančmitu, uzeninám, kachně, huse a vnitřnostem.
<b>Ořechy</b>	Všechny čerstvé ořechy (arašidy maximálně jednou týdně).	Všem soleným, praženým ořechům, a pokud máte alergii, také arašídům.
<b>Oleje (tuky)</b>	Všechny oleje lisované za studena včetně oleje z kukuřice, světlice, sezamu, lnu, sójových bobů, slunečnice a řepky. Margaríny z olejů lisovaných za studena a majonézu bez vajec.	Všem nasyceným tukům, hydrogenovaným margarínům a rafinovaným olejům.

### ÚŽASNÉ VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Jakmile zařadíte do svého jídelníčku supervýživné koktejly, zjistíte, že už nemáte takovou chuť na sladké, slané a tučné jídlo. Když si vaše tělo uvědomí, jak skvěle se po nutričně extrahovaném jídle cítí, bude mít už automaticky chuť na zdravé jídlo. Je to skvělé! Přinášíme vám tabulku s názvem „Jídlem k celkové pohodě“ a také ukázkový jídelníček pro optimální zdraví a vitalitu.

### JÍDLEM K CELKOVÉ POKODĚ

TYP JÍDLA	VYCHUTNEJTE SI	VYVARUJTE SE
Koření	Česnek, cibuli, všechny bylinky, jablečný ocet, sójovou omáčku tamari, pastu miso a mořské řasy.	Černému a bílému pepři, soli a octu (kromě jablečného).
Polévky	Domácí polévky: luštěninové, zeleninové, cibulové a s hnědou rýží. Bio polévky s nízkým obsahem soli.	Polévkám v plechovce se solí, konzervantem a glutamanem sodným.
Výhonky a semínka	Všechny lehce převařené výhonky a syrová semínka.	Všem semínkům v oleji nebo soli.
Sladidla	Malé množství medu, javorového sirupu, stévie nebo melasy.	Bílému i hnědému cukru. Kukuřičnému sirupu a bonbonům.
Zelenina	Veškerou čerstvou či mraženou zeleninu (bez soli a dalších přísad).	Nakládané a mražené zelenině se solí a dalšími přísadami.

**Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.



**Před použitím umyjte všechny části NUTRIBULLETu (kromě těla přístroje) v teplé vodě se saponátem!**

Je to tak snadné! Před použitím rychle opláchněte nádoby a čepele v teplé vodě se saponátem. A potom už můžete začít připravovat svůj první supervýživný koktejl!

## Je čas na váš první SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL!



### **KROK 1: DO VYŠŠÍ NÁDOBY DEJTE 50% LISTOVÉ ZELENINY**

2 šálky představují jednu denní porci listové zeleniny, což vám postačí během prvních několika týdnů. Množství odpovídá asi dvěma plným hrstem.



## ZAČÍNÁME



### **KROK 2: DO VYŠŠÍ NÁDOBY PŘIDEJTE 50% OVOCE**

Jedna porce ovoce představuje asi šálek. Do každého koktejlu doporučujeme dát banán nebo ½ avokáda pro zjemnění koktejlu. Poté přidejte další 3 druhy ovoce (nebo i víc).



### **KROK 3: PŘIDEJTE VODU**

Doporučujeme přidat vodu až ke značce MAX. Pokud rádi hustější konzistenci koktejlu, přidejte méně vody. Pokud dáváte přednost řidšímu koktejlu, přidejte víc vody. Nikdy ale nepřekračujte značku MAX.



### **KROK 4: PŘIDEJTE „VZPRUHU“ (VOLITELNÉ)**

Přidejte hrst oříšků, semínek nebo kustovnice čínské. Tak si zajistíte příjem cenných mastných kyselin! Tato „vzpruha“ dodá vašemu koktejlu ještě více živin.

### **KROK 5: NAŠROBUJTE ČEPELE, ZAPNĚTE A DOBRŮU CHUŤ!**

Na nádobu našroubujte víčko s čepelemi a zavřenou nádobu připevněte k tělu přístroje. Zatlačte, pootočte a zacvakněte. Když se nádoba dostane do pozice ON, čepele se roztočí. Mixujte, dokud nedosáhnete velmi hladké krémové konzistence. Připojte rukojeť a... Dobrou chuť!



### **KROK 6: VYPNUTÍ NUTRIBULLETU**

Chcete-li vypnout Nutribullet, jednoduše otočte nádobu v opačném směru (vpravo), aby se uvolnily výstupky, čímž se Nutribullet zastaví. Po úplném zastavení můžete uvolnit nádobu Nutribulletu a vyndat ji z přístroje.





## NUTRIBLAST

**dolijte vodou  
ke značce MAX**

**přidejte „vzpruhu“  
(oříšky či semínka)**

**50 % ovoce  
(kolik chcete druhů)**

**50 % listové zeleniny  
(2 šálky na 1 porci)**

## UPOZORNĚNÍ

### **NEVHODNÁ SEMÍNKÁ:**

Nutriční extrakce může být úžasně přínosná, ale ne všechno ovoce a všechny slupky jsou vhodné. Z následujících semínek a pecek se po požití uvolňuje kyanid.

### **PROTO NEPOUŽÍVEJTE:**

Jadrčka jablek, pecky meruněk, třešní, švestek a broskví.



# JAK PŘIPRAVIT SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

## VYCHUTNEJTE SI 2 KOKTEJLY DENNĚ!

### 4 snadné kroky!

1. Do nádoby dejte 50 % listové zeleniny + 50 % ovoce.
2. Dolijte vodu ke značce **MAX** (pokud chcete, přidejte led).
3. Můžete přidat 1/8 nebo 1/4 oříšků nebo semínek.
4. Našroubujte čepice **NUTRIBULLET** a mixujte, až je koktejl hladký.



### LISTOVÁ ZELENINA – 50%

Vyberte si listovou zeleninu z následujícího seznamu a kombinujte! Vysokou nádobu naplňte z 50 % listovou zeleninou. Na jeden koktejl potřebujete cca 2 plné hrsti.

- kadeřavá kapusta
- kapusta
- římský salát
- špenát
- mladá kapusta
- mangold

### OVOCE – 50%

Vyberte si libovolný počet druhů ovoce. To by mělo tvořit 50 % supervýživného koktejlů.

- |                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <input type="radio"/> jablka     | <input type="radio"/> bílé hroznové víno | <input type="radio"/> hrušky                |
| <input type="radio"/> avokádo    | <input type="radio"/> guave              | <input type="radio"/> ananas                |
| <input type="radio"/> banán      | <input type="radio"/> cukrový meloun     | <input type="radio"/> švestky               |
| <input type="radio"/> ostružiny  | <input type="radio"/> kiwi               | <input type="radio"/> maliny                |
| <input type="radio"/> borůvky    | <input type="radio"/> mango              | <input type="radio"/> červené hroznové víno |
| <input type="radio"/> meloun     | <input type="radio"/> nektarinky         | <input type="radio"/> jahody                |
| <input type="radio"/> cantaloupe | <input type="radio"/> pomeranče          | <input type="radio"/> meloun                |
| <input type="radio"/> brusinky   | <input type="radio"/> papája             |   |
| <input type="radio"/> fíky       | <input type="radio"/> broskve            |   |

### VZPRUHA - 1/4 NÁDOBY

Následující suroviny jsou důležitou součástí supervýživného koktejlů. Obsahují vlákninu a řadu cenných živin. Do každého koktejlů můžete přidat 1/8 až 1/4 nádoby.

- |  |  |
|--|--|
| <b>ořechy</b>                          | <b>semínka</b>                           |
| <input type="radio"/> mandle           | <input type="radio"/> semínko chia       |
| <input type="radio"/> kešu             | <input type="radio"/> (šalvěj hispánská) |
| <input type="radio"/> vlašské ořechy   | <input type="radio"/> Iněné semínko      |
|  | <input type="radio"/> konopné semínko    |
| <b>super vzpruha</b>                   | <input type="radio"/> dýňové semínko     |
| <input type="radio"/> plody kustovnice | <input type="radio"/> sezamové semínko   |
| <input type="radio"/> čínské (goji)    | <input type="radio"/> slunečnicové       |
| <input type="radio"/> plody acací      | <input type="radio"/> semínko            |

# TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

Pokud jste dosud nebyli zvyklí konzumovat hodně ovoce a zeleniny, začněte pozvolna. Vezměte hrst listové zeleniny a přidejte stejné množství ovoce. Začněte s jedním supervýživným koktejlem denně. Možná se budete zpočátku trochu nadýmat, ale po pár dnech si vaše tělo na vyšší příjem vlákniny zvykne. Nebojte se, přejde to!

Pokud chcete dosáhnout nejlepších možných výsledků, začněte se supervýživným koktejlem místo snídaně. Postupně přidejte ještě jeden koktejl odpoledne. Supervýživný koktejl se výborně hodí místo dezertu. Uspokojí vaši touhu po sladkém a navíc vám dodá živiny.

Poznámka: Pokud užíváte léky, především na snížení hladiny cholesterolu, krevního tlaku, na ředění krve, sedativa nebo antidepressiva, prosím konzultujte konzumaci supervýživných koktejlů se svým lékařem.

## UPOZORNĚNÍ

**POKUD UŽÍVÁTE LÉKY, PŘEDEVŠÍM NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, KREVNÍHO TLAKU, NA ŘEDĚNÍ KRVE, SEDATIVA NEBO ANTIDEPRESIVA, PROSÍM KONZULTUJTE KONZUMACI SUPERVÝŽIVNÝCH KOKTEJLŮ SE SVÝM LÉKAŘEM.**

**TENTO PROGRAM NEMÁ NAHRAZOVAT LÉKAŘSKOU PÉČI. POKUD JSTE NEMOCNÍ NEBO MÁTE PODEZŘENÍ NA URČITOU NEMOC, MĚLI BYSTE NAVŠTÍVIT LÉKAŘE. POKUD BERETE LÉKY NA PŘEDPIS, NEMĚLI BYSTE VÝRAZNĚ MĚNIT JÍDELNÍČEK BEZ PŘEDCHOZÍ KONZULTACE S LÉKAŘEM. JAKÁKOLI ZMĚNA JÍDELNÍČKU TOTIŽ MŮŽE OVLIVNIT METABOLISMUS A ÚČINKY LÉKŮ.**



## FÁZE 1

Zpočátku použijte jemné druhy listové zeleniny jako špenát, polníček, mladou kapustu apod. Ovoce totiž dokáže výborně zamaskovat její chuť a vytvoří lahodný a osvěžující nápoj. Experimentujte s množstvím přidané vody, abyste dosáhli ideální konzistence. Čím víc vody použijete, tím řidší koktejl bude. A naopak. Nikdy ale nepřekračujte značku MAX. Odolejte pokušení přidat jakoukoli předem zpracovanou surovinu jako např. ovocný džus. Nejlepších výsledků totiž dosáhnete jen s čerstvými a nezpracovanými surovinami.

Uvedené recepty jsou vhodné pro ty, kdo se supervýživnými koktejly začínají. Recepty ale můžete obměňovat podle své fantazie a o ty nejlepší výtvary se s námi můžete podělit.

### Koktejl na vyplavení toxinů

Vyplavte toxiny pomocí lahodného ovocného koktejlů.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 hruška bez jádřince
- 1 banán
- 1 jablko bez jádřince
- 1 šálek ananasu
- voda

### Příliv vitality

Předejděte rakovině, srdečním onemocněním a virům díky tomuto chutnému koktejlů plnému flavonoidů.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 šálek borůvek
- 1 banán
- 1 hrst jahod
- voda

### Koktejl na posílení imunity

Zůstaňte zdraví i během chřipkové sezóny díky lahodnému elixíru plnému antioxidantů.

- 1-2 hrsti opláchnuté mladé kapusty
- 1 banán
- 1 oloupaný pomeranč
- 1 šálek ananasu
- 1 hrst borůvek
- voda

**POZNÁMKA:** Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

## TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

### Lahodné ráno

Začněte svůj den s nespoutanou energií plnou chuti.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 avokádo
- 1 šálek jahod
- 1 šálek manga
- ¼ šálku plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

### Ořechový nektar

Odvažte se s lahodným koktejlem plným cenných vitamínů.

- 1-2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 banán
- 1 šálek jahod
- 1 šálek cukrového melounu
- 1/8 šálku vlašských ořechů
- voda

### Tropická vzpruha

Nastartujte svůj imunitní systém tímto nápojem plným vitamínu C.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 avokádo
- šťáva z ½ citronu
- 1 šálek manga
- 1 šálek papáji
- ¼ šálku dýňových semínek
- voda

**POZNÁMKA:** Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

### Proteinová bomba

Lahodný koktejl plný bílkovin vám dodá energii na několik hodin.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 avokádo
- 1 šálek malin
- 1 pomeranč
- 1 šálek manga
- 1/8 šálku oříšků kešu
- voda

### Broskvový koktejl

skvělé spojení zdravých tuků a chuti.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 banán
- 1 broskev
- 1 šálek cukrového melounu
- 1 šálek ostružin
- voda





## TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

### FÁZE 2

Postupně jste zařadili supervýživné koktejly do svého jídelníčku a stali se experty na nutričně extrahované potraviny. Teď nastal čas, abyste vyzkoušeli další suroviny a nové vitamíny a minerály. Snažte se neupadnout do stereotypu ohledně používaných ingrediencí. Čím víc různých druhů ovoce, zeleniny a semínek budete používat, tím víc živin získáte.

Některá listová zelenina používaná v receptech z fáze 2 má výraznější chuť než zelenina z fáze 1. Možná budete chtít vyvážit chuť např. římského nebo hlávkového salátu sladším ovocem a oříšky. Ideální jsou mandle, kešu nebo vlašské ořechy, které navíc dodají vašemu koktejlu cenné bílkoviny. Nebojte se experimentovat, budeme rádi, když nám vaše nejosvědčenější recepty pošlete.

V tuto chvíli můžete zařadit do svého denního jídelníčku 2. supervýživný koktejl. Supervýživný koktejl je výbornou odpolední svačinkou nebo lehkou večeří. Čím víc nutričních koktejlů zařadíte do své stravy, tím lépe se budete cítit. Vychutnáte si klidnější spánek, přívaly energie a méně bolesti. Zde jsou tipy na druhé denní supervýživné koktejly:

#### Elixír energie

Dodejte švih svému kroku s tímto elixírem energie. Je to perfektní odpolední vzpruha.

- 2 hrsti mladé kapusty
- 1 banán
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 hruška bez jádřince
- 1/8 šálku vlašských ořechů
- voda

#### Pramen mládí

Omládněte a tuto změnu si pořádně vychutnejte.

- 2 hrsti opláchnutých špenátových listů
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 banán
- 1 šálek jahod
- 1/8 šálku mandlí
- 1 lžička prášku maca
- voda

**POZNÁMKA:** Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

#### Elixír dlouhověkosti

Dejte sbohem stárnutí s tímto lehkým a rychlým koktejlem.

- 2 hrsti římského salátu
- 1 avokádo
- 1 okurka
- 1 šálek melounu cantaloupe
- ¼ šálku oříšků kešu
- snítka máty
- voda

#### Probuzení s goji

Dobijte se chuťovou a vitamínovou bombou.

- 2 šálky hlávkového salátu
- 1 šálek cukrového melounu
- 1 šálek melounu cantaloupe
- 1 šálek melounu
- 1 banán
- 1/8 kustovnice čínské (goji)
- voda

#### Přírodní bonbon

Navodte si hormonální rovnováhu s touto lahodnou kúrou.

- 2 šálky hlávkového salátu
- 1 hruška bez jádřince
- 1 jablko bez jádřince
- 1 šálek borůvek
- 1 banán
- 1 lžička prášku maca
- voda

#### Antioxidační směs

Zažeňte volné radikály a prodlužte si život.

- 2 hrsti hlávkového salátu
- 1 banán
- 1 pomeranč
- 1 šálek ananasu
- 1 šálek manga
- ¼ šálku mandlí
- voda



**POZNÁMKA:** Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.





## TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

### FÁZE 3

Jak se cítíte? Podělte se s námi o své výsledky a nejoblíbenější recepty na supervýživné koktejly na webových stránkách.

Gratulujeme, dostali jste se až do fáze 3. Jste připraveni na další dávku receptů plných ovoce a zeleniny? Samozřejmě že jste!

U nás ve světě supervýživných koktejlů se říká: „Čím víc hořké, tím lepší!“ Hořká listová zelenina jako kapusta nebo mangold obsahují obrovské množství vápníku a hořčíku – minerály, které jsou nezbytné pro zdravé kosti. Tmavé a hořké druhy listové zeleniny jsou plné antioxidantů, které zabraňují vzniku rakoviny – beta karotenu, vitamínu E a manganu. Tato zelenina se používá také v čínské medicíně k detoxikaci jater a celého organismu.

Dáváte si do koktejlu „vzpruhu“? Ve fázi 3 byste ji měli dát do každého supervýživného koktejlu. Kromě různých semínek nebo oříšků můžete použít i exotické suroviny jako plody kustovnice čínské (goji), prášek maca nebo plody acaí. Ty váš supervýživný koktejl doslova nakopnou. Plody goji mají zajímavou chuť a obsahují hodně vitamínu A, který funguje proti stárnutí a srdečním onemocněním, podporuje imunitu a chrání zrak. Prášek maca dodá koktejlu lehkou příchuť kouře nebo kávy. Je to výborný adaptogen, který zvyšuje odolnost organismu vůči vnějším toxinům. Také posiluje oslabený imunitní systém. Plody acaí jsou známé svým pozitivním vlivem na obranyschopnost a spánek. Ulevují od bolesti a přispívají k zářivé pleti a vlasům. Na tak malé plody to je tedy výkon!



42

### Dobíječe energie

Začněte svůj den s přívilem vápníku a hořčíku. Žádný doplněk stravy nechutná tak dobře jako tento koktejl!

- 1-2 hrsti opláchnuté kapusty
- 1 broskev bez pecky
- 1 banán
- 1 hrst jahod
- 1/8 šálku lněného semínka
- 1/8 šálku plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

### Elixír zdravého trávení

Tento ananasový koktejl je plný cenných enzymů, které zajistí hladký chod vašeho trávicího systému.

- 1-2 hrsti opláchnutého mangoldu
- 1 banán
- 1 šálek ananasu
- 1 jablko
- 1 šálek borůvek
- ¼ šálku namočených plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

### Koktejl pro zdravá játra a střeva

Detoxikujte organismus a ještě si pochutnejte!

- 1-2 hrsti opláchnuté mladé kapusty
- 1 banán
- 1 šálek ananasu
- 1 šálek červeného hroznového vína
- ¼ šálku konopného semínka
- voda



43







## TIPY NA SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY

### Banánovo-lesní koktejl

Získejte rychle energii a vitalitu s tímto lahodným koktejlem!

- 2 hrsti kapusty
- 1 banán
- 2 fíky
- 1 jablko bez jádřince
- 1 hrst borůvek
- 1/8 šálku vlašských ořechů
- ¼ šálku plodů acai
- voda

### Kapustovo-avokádový koktejl

Rozviňte své libido s tímto úžasným koktejlem!

- 2 hrsti kapusty
- 1 avokádo
- 1 šálek melounu
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 lžička prášku maca
- ¼ šálku jahod
- voda

### Melounová bomba

Dopřejte si vlákninu a odplavte kilogramy s tímto melounovým potěšením!

- 2 hrsti kapusty
- 1 banán
- 1 šálek bílého hroznového vína
- 1 šálek melounu cantaloupe
- 1 hrst jahod
- 1/8 šálku oříšků kešu
- voda



### Dobíječ energie

Nastartujte své tělo s tímto chutným a výživným koktejlem.

- 2 hrsti mangoldu
- 1 banán
- 1 nektarinka bez pecky
- 1 šálek borůvek
- ¼ šálku plodů kustovnice čínské (goji)
- voda

### Mangoldový mix

Dopřejte si lahodnou a výživnou směs.

- 2 hrsti mangoldu
- 1 banán
- 1 švestka bez pecky
- 1 šálek zeleného hroznového vína
- 1/8 šálku dýňových semínek
- voda

### Bojovník s volnými radikály

Rozlučte se s volnými radikály pomocí úžasného koktejlů.

- 2 hrsti mangoldu
- 1 avokádo
- 1 šálek melounu
- 1 šálek ostružin
- 1 fík
- ½ šálku borůvek
- 1/8 šálku lněného semínka
- voda



**POZNÁMKA:** Velikost ovoce a zeleniny se může kus od kusu lišit, proto dejte pozor, abyste nepřekročili značku MAX na nádobě.

## SUPERVÝŽIVNÉ KOKTEJLY PRO ŽIVOT

V tuto chvíli jste už určitě pocítili úžasné pozitivní účinky nutričně extrahovaného jídla. Do svých koktejlů si ale i nadále přidávejte co nejvíc ovoce a zeleniny. Dopoledne si dejte velký koktejl a jako večerní svačinku si dopřejte menší supervýživný koktejl. Čím víc živin díky tomu získáte, tím lépe se budete cítit!



**Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

## JEZTE ROZUMNĚ PO CELÝ DEN

Nejllepších výsledků se supervýživnými koktejly dosáhnete, když budete jíst celý den rozumně. To bude ještě jednodušší, až si vaše tělo zvykne na zvýšený přísun živin v supervýživných koktejlech jednou nebo dvakrát denně. Zjistíte, že vaše tělo už netouží po sladkém, tučném a přesoleném jídle. Podívejte se do tabulky na straně 54, kde najdete seznam potravin vhodných při novém stravovacím režimu. Na následujících stránkách pak naleznete ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY **NUTRIBULLET**.

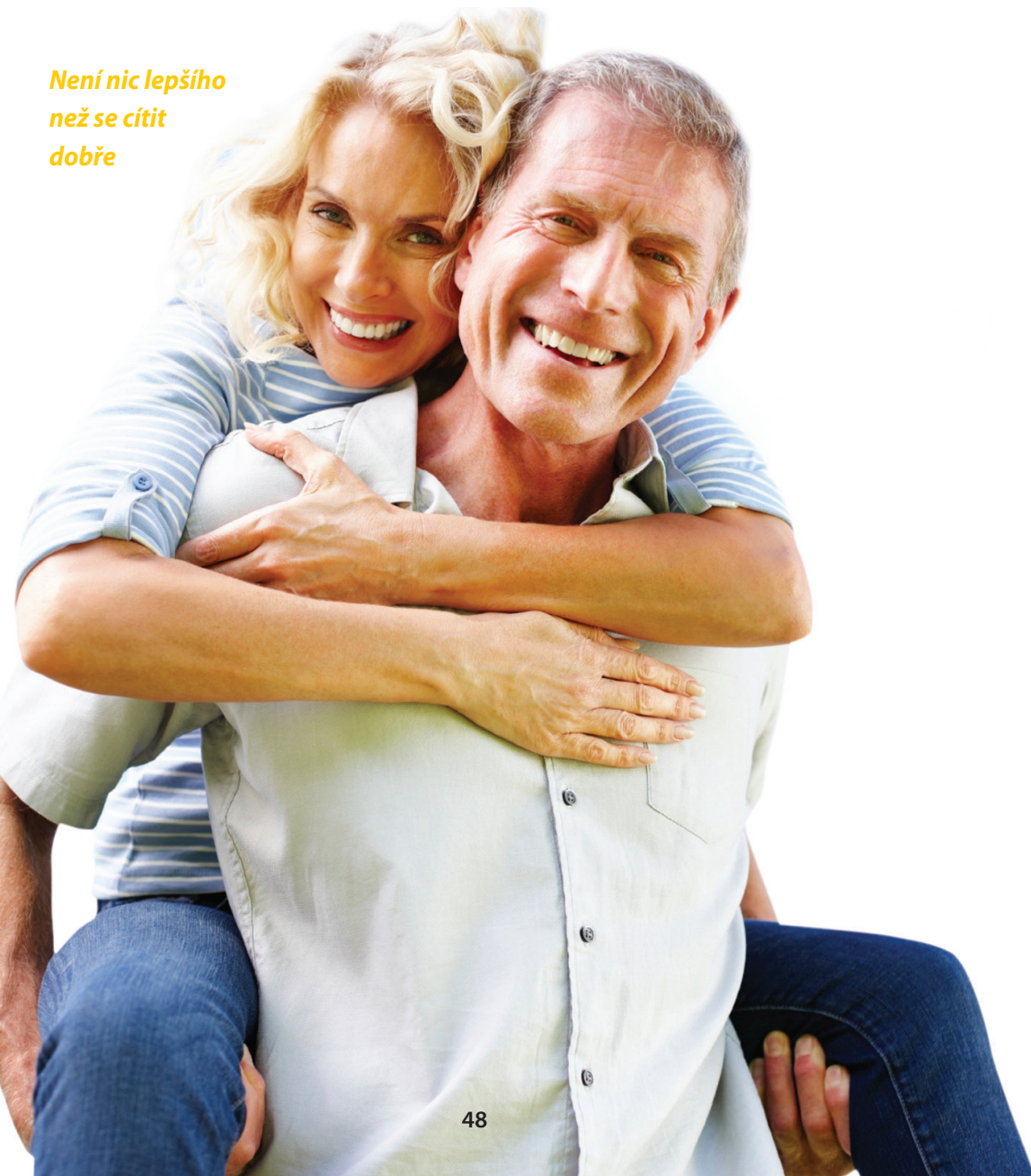
Vychutnejte si všechna pozitiva, která extraktor **NUTRIBULLET** nabízí. Na zdraví!





# ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY NUTRIBULLET

**Není nic lepšího  
než se cítit  
dobře**



TENTO ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY je určen pro všechny, kteří si přejí výrazně zlepšit své zdraví a život.

Na následujících stranách naleznete jídelníčky, recepty, rady a doporučení, které vám pomůžou zlepšit zdraví a nabýt zpět ztracenou vitalitu.

Ti, kteří tento plán vyzkoušeli již po několika týdnech získali více energie, zhubli a nyní vypadají a cítí se lépe. Jste připraveni začít? Otočte stránku a dozvíte se více!

## VAROVÁNÍ!

POKUD UŽÍVÁTE JAKÉKOLI LÉKY, PŘEDEVŠÍM LÉKY NA SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU, SNÍŽENÍ KREVNIHO TLAKU NEBO ŘEDĚNÍ KRVE, SEDATIVA ČI ANTIDEPRESIVA, PROŠÍM KONZULTUJTE KONZUMACI SUPERVÝŽIVNÝCH KOKTEJLŮ SE SVÝM LÉKAŘEM.

TENTO PROGRAM NEMÁ NAHRAZOVAT LÉKAŘSKOU PÉČI. POKUD JSTE NEMOCNÍ NEBO MÁTE PODEZŘENÍ NA URČITOU NEMOC, MĚLI BYSTE NAVŠTÍVIT LÉKAŘE. POKUD UŽÍVÁTE LÉKY NA PŘEDPIS, NEMĚLI BYSTE VÝRAZNĚ MĚNIT SVŮJ JÍDELNÍČEK BEZ PŘEDCHOZÍ KONZULTACE S LÉKAŘEM. JAKÁKOLIV ZMĚNA JÍDELNÍČKU TOTIŽ MŮŽE OVLIVNIT METABOLISMUS DANÉHO LÉKU NA PŘEDPIS.

**Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.





# PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU

Abyste zvýšili kvalitu svého života, je třeba naplno využít všechny živiny obsažené v potravinách. Když se budete řídit následujícími pěti radami, brzy dosáhnete optimálního zdraví prostřednictvím tří fází ŠESTITÝDENNÍHO PROGRAMU PROMĚNY.

## 1 EXTRAHUJTE ŽIVINY!

Jsme to, co jíme? Ne tak úplně. Jsme to, co vstřebáme, a naše těla často nedokážou vstřebat základní nepostradatelné živiny.

V dnešním uspěchaném životním stylu si málokdy najdeme čas, abychom jedli zdravě a jen málo z nás žvýká potraviny tak, jak to doporučují lékaři. Vlivem těchto návyků je pro naše těla čím dál těžší trávit a vstřebávat to, co jíme. Vyčerpané trávicí enzymy spolu se žaludečními kyselinami, které s věkem slábnou, nedokážou rozložit jídlo tak, abychom měli přístup k obsaženým živinám a mohli je využít. Jinými slovy většinu živin v naší potravě tělo vůbec nevstřebá.

Podle statistik s každými dalšími 10 lety věku vstřebáváme o 10 % méně živin. Když nám je 50 let, tak vstřebáváme pouze 50 % všech živin, které konzumujeme. A s každým rokem se toto procento snižuje.

Pokud se našemu tělu dlouhodobě nedostávají potřebné živiny, naše vitalita klesá a stáváme se náchylnějšími k různým nemocím a chronickým potížím.

**NUTRIBULLET** našťástí dokáže rozložit jídlo na snadno vstřebatelné složky. Tento proces se nazývá **EXTRAKCE ŽIVIN**. Je dokázáno, že když konzumujete jídlo s extrahovanými živinami, naše tělo vstřebá až 90 % obsažených živin. Tímto způsobem **NUTRIBULLET** proměňuje běžné potraviny ve vysoce výživné potraviny.



## 2 KONZUMUJTE ZDRAVÉ JÍDLO!

Podle slovníku je jídlo jakákoli látka, která umožňuje jedinci žít a růst, a tedy ho vyživuje. Na základě této definice ale naprostou většinu naší dnešní stravy nemůžeme považovat za jídlo.

Náš typický jídelníček se totiž skládá především z předem zpracovaných potravin. Ty obsahují mnoho přidaných ingrediencí, například sůl, cukr, kukuřičný sirup, chemické konzervanty a ztužené tuky, které nemají pro tělo žádnou výživovou hodnotu. Ve skutečnosti mnoho těchto ingrediencí škodí našemu tělu i zdraví. Všechny hotové pokrmy jsou předem zpracované, takže pokud jste si jídlo nepřipravili sami, tak ho pravděpodobně v rámci tohoto programu nebudete moci konzumovat.

Zdravé jídlo znamená nezpracované jídlo. Toto jídlo neobsahuje ingredience, které ani nedokážete vyslovit nebo látky, které neznali ani vaši prarodiče. Neprodává se v krabici, tubě ani misce do mikrovlnky. Není uměle dochucované ani neplave v nezdravé omáčce.

Zdravé jídlo je jídlo ve své původní podobě. Jsou to celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina, luštěniny a maso. Zdravé jídlo má vysoký obsah antioxidantů, vitaminů, minerálů a fytochemických látek, které chrání tělo před volnými radikály a onemocněními.

Na těchto potravinách je založen náš šestitýdenní plán proměny.

Připadá vám to složité? Není se čeho bát. Recepty podle **ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY** připravíte rychle a snadno a určitě vám zachutnají! Dodržujte náš jídelníček po dobu šesti týdnů a sami uvidíte, jak konzumace zdravých potravin zlepší vaši náladu, zvýší hladinu energie a zkvalitní váš život!



# PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU



## 3 KOMBINUJTE JÍDLO VHODNĚ

Většina z nás vyrůstala v domnění, že zdravý pokrm se skládá z jedné porce bílkovin, jedné porce sacharidů a jedné či dvou porcí zeleniny. Studie však dokazují, že bílkoviny a sacharidy se štěpí odlišnými enzymy a pokud tyto enzymy vstoupí do vaší trávicí soustavy zároveň, vyruší se jejich účinky. Tím se zpomalí proces trávení a tělo je pak unavené, zpomalené, nateklé a nafouknuté. Kdo by se chtěl takto cítit?

Základem je tedy nejíst bílkoviny a sacharidy zároveň. Vychutnejte si pokrmy složené ze sacharidů a zeleniny nebo bílkovin a zeleniny. Abychom vám to usnadnili, v rámci našeho plánu se oběd skládá ze sacharidů a salátu a večeře z proteinů a salátu. Kombinujte salátovou zeleninu s celozrnnými obilovinami či škrobovou zeleninou během dne a jezte salátovou zeleninu s čistými proteiny večer. Brzy si povšimnete rozdílů a budete se cítit mnohem lépe.

Zde uvádíme seznam povolených škrobů, salátové zeleniny (s nízkým obsahem škrobu) a čistých proteinů, které vás budou v programu provázet:

### SALÁTOVÁ ZELENINA S NÍZKÝM OBSAHEM ŠKROBU

všechna listová zelenina, artyčok, chřest, brokolice, růžičková kapusta, kapusta, mrkev, květák, celer, okurka, lilek, pórek, houby, cibule, papriky, ředkvičky, dýně, rajče, cuketa

### SACHARIDY

#### celozrnné obiloviny:

celozrnná pšenice, celozrnná rýže, ječmen, quinoa, oves, špalda, bulgur, popcorn, jáhly

#### škrobová zelenina:

řepa, brambory, sladké brambory, kukuřice, fazole, tykev, pastinák, hrášek

### ČISTÉ PROTEINY

#### drůbež:

kuřecí prsa, krůtí prsa

#### ryby:

losos, platýs, tlamoun, pstruh

#### červené maso:

libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa

## 4 VŽDY MINIMÁLNĚ POLOVINA ŽIVÝCH POTRAVIN

Nejméně polovina každého pokrmu během tohoto plánu proměny by se měla skládat z čerstvého ovoce či zeleniny. Důvod je následující:

Když do těla vstoupí cizí látka, imunitní systém vyšle krví bílé krvinky, které mají tyto „vetřelce“ napadnout. Z toho důvodu vznikne zánět, protože bílé krvinky se snaží ochránit cenné tkáně. I když tato reakce tělo ve své podstatě chrání, chronický (dlouhodobý) zánět je jednou z hlavních příčin zhoršení zdravotního stavu a hraje klíčovou roli při rozvoji mnoha chorob, jako jsou Alzheimerova choroba, artróza, rakovina, srdeční příhoda, lupus, lupénka nebo cévní mozková příhoda.

Dvě studie se v roce 2005 zabývaly účinky konzumace živé vegetariánské stravy na lidský organismus. První ze studií byla otištěna v časopise interní medicíny a dospěla k závěru, že jedinci, kteří konzumují živou vegetariánskou stravu, mají v těle mnohem méně zánětů než kontrolní skupina, která jedla typickou moderní stravu skládající se z vařeného masa, zpracovaných sacharidů a živočišných tuků. Druhá studie, jež byla

publikována ve výživovém časopise, zjistila, že ti, kteří konzumují převážně živou vegetariánskou stravu, mají výrazně nižší hladinu cholesterolu LDL. Tento cholesterol se ukládá ve stěnách tepen a způsobuje záněty, které vedou k srdečním chorobám.

**ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY** doporučuje, aby nejméně 50% z každého pokrmu tvořila syrová zelenina. Tím se zmírní stres, odstraní pocit vyčerpání a sníží riziko nahromadění zánětů. Celé tělo si skutečně oddychne.

## 5 DOPŘEJTE SI ZDRAVOU ODMĚNU

Sedmý den Bůh řekl: „Budiž čokoláda!“ Na konci každého týdne se odměňte božskou chutí tmavé čokolády plné antioxidantů. A byla čokoláda. A chutnala skvěle.

### TMAVÁ ČOKOLÁDA

#### doporučené čokolády:

kvalitní tmavé čokolády s obsahem kakaia od 80 do 90%.

# RADY A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÝ PROGRAM

- 1 BUĎTE PŘIPRAVENI
- 2 ODPUSŤTE SI PŘOHŘEŠEK
- 3 BUĎTE FLEXIBILNÍ
- 4 PIJTE VODU, PŘÍRODNĚ  
OCHUCENOU VODU  
A BYLINKOVÉ ČAJE
- 5 ZAPISUJTE SI
- 6 UKLÍZEJTE SKŘÍNĚ I SVÉ TĚLO
- 7 SVAČTE
- 8 NENAKUPUJTE HLADOVÍ
- 9 NAJEZTE SE PŘED VEČÍRKEN



**Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.

Dobře víme, že není snadné změnit své návyky a životní styl, ale s **ŠESTITÝDENNÍM PLÁNEM PROMĚNY** budete brzy vypadat úžasně a cítit se skvěle, takže budou všechny změny stát zato! A nejdůležitější přece je, abyste se cítili dobře!

Určitě si brzy uvědomíte, že čím více budete tento plán dodržovat, tím více ho budete **CHTÍT** dodržovat a budete pokračovat na své cestě za optimálním zdravím.

Nelze však zastírat, že vždy existuje nějaké pokušení a naše uspěchané životy často příliš nepřejí zdravému životnímu stylu. Následující rady a doporučení vám pomohou k tomu, aby tento plán probíhal co nejladčeji.

## 1 BUĎTE PŘIPRAVENI

Dobře připraveným plánem se lépe řídí. Většina tohoto programu je založena na pokrmech a svačinách připravených doma. Čím více těchto pokrmů máte během týdne k dispozici, tím snadnější pro vás bude dodržovat plán. Když je čas svačiny či oběda, víte **PŘESNĚ**, co budete jíst. Tak je daleko méně pravděpodobné, že vás zláká něco, co se do programu nehodí. Dobrý nápad je strávit jedno víkendové dopoledne plánováním pokrmů a svačin na nadcházející týden a nakoupit a připravit si vše s předstihem. Zmrazte si jakékoli pokrmy, které budete následující týden jíst a pokud pracujete mimo domov, noste si jídlo s sebou do práce.

**Půl dne plánování vám zajistí týden plný vynikajících a zdravých pokrmů.** Co víc, neuvěříte, kolik času a peněz ušetříte, když si budete sami vařit.





# RADY A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÝ PROGRAM

## 2 ODPUSŤTE SI PROHŘEŠEK

I přes nejlepší snahy nikdo není dokonalý. Pokud náhodou sníte koláček na oslavě narozenin nebo si dáte sáček brambůrek jako nouzovou svačinu, nevzdávejte se plánu. Odpusťte si a pokračujte s programem tak, jako byste tento prohřešek nikdy neudělali.



## 3 BUĎTE FLEXIBILNÍ

Neodpírejte tělu jeho potřeby. Tento plán je speciálně navržený tak, aby splňoval či překračoval doporučený přísun živin. Každý člověk je ale jiný.

Pokud jste hladoví nebo naopak plní, upravte si plán přiměřeně podle svých potřeb. Dávejte si však pozor na to, aby jakékoli dodatečné porce odpovídaly základním principům plánu uvedeným v sekci PĚT KLÍČŮ K ÚSPĚCHU.

## 4 PIJTE VODU, PŘÍRODNĚ OCHUCENOU VODU A BYLINKOVÉ ČAJE

I když velká část stravy v tomto plánu je tekutá, nezapomínejte na to, že je třeba pít dostatečné množství vody. Když budete správně doplňovat pitný režim, váš žaludek bude vědět, že jste spokojení. Také se budete lépe soustředit, mít plno energie a snadněji dosáhnete svých cílů. Pokud dáváte přednost ochuceným nápojům, ochuťte vodu mátou, okurkou, citronem či limetkou. Také si můžete dopřávat bylinkové čaje a zelené čaje bez kofeinu.



Pokud pijete hodně kávy, omezte její konzumaci na jeden šálek denně. Nahraďte mléko a smetanu mandlovým či konopným mlékem a cukr extraktem ze stévie.

V průběhu ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY se snažte omezit konzumaci alkoholu. Alkohol zatěžuje trávicí systém a zpomalí vaši proměnu. Sklenka vína jednou za čas je v pořádku, ale pro dosažení optimálních výsledků doporučujeme úplnou abstinenci.

## 5 ZAPISUJTE SI

**NUTRIBULLET** představuje kostru tohoto plánu, ale je na vás, abyste si stanovili, co přesně budete jíst. Zapisujte si snědené pokrmy a svačiny i velikost porcí. Zapisujte si také čas jídla, abyste si udělali představu o tom, kdy dostáváte hlad.

## 6 UKLÍZEJTE SPÍŽ I SVÉ TĚLO

Vyklidte ze spíže a kredencí předem zpracované pokrmy a nezdravé výrobky, abyste zabránili pokušení. Nechte si doma pouze zdravé potraviny. Vaše tělo vám poděkuje.



# RADY A DOPORUČENÍ PRO ÚSPĚŠNÝ PROGRAM

## 7 CHUŤ NA SVAČINU

Stává se to i těm nejdolnějším. Jednu chvíli nadšeně vyprávíte o novém zdravém životním stylu a chvíli nato prohledáváte kredenc, abyste našli nějakou dobrotu (v tuto chvíli oceníte radu číslo 6).

Nemějte obavy. Existuje mnoho svačinek, které odpovídají zásadám **ŠESTITÝDENNÍHO PLÁNU PROMĚNY**. Když na vás přijde hlad, vyberte si z následujících návrhů. Vždy si ale dejte jen JEDNU PORCI.

### SLADKÉ

- **„Zmrzlina“ ze zmrazeného banánu:** zmrazte jeden oloupaný banán nakrájený na kousky. Jakmile na vás přijde mlsná, rozmixujte ovoce v menší nádobě NUTRIBULLET spolu se lžičkou vody nebo neslazeného mandlového/ konopného mléka dohladka. Po rozmixování přidejte na chuť oříšky a kakao. Budete překvapeni, jak je struktura i chuť koktejlu podobná skutečné banánové zmrzlině a budete přemýšlet nad tím, proč to tak neděláte už dávno!
- **Mléčný koktejl:** smíchejte neslazené mandlové mléko, kakaový prášek, 6 až 7 kešu oříšků, špetku stévie a plody kustovnice (goji) v menší nádobě. Mixujte, dokud směs nezíská správnou konzistenci
- **15 g kakaových bobů a 1 lžice rozinek**
- **RAW veganské sušenky s čokoládou**  
 $\frac{2}{3}$  šálku datlí bez pecek  
 $\frac{1}{4}$  šálku kešu oříšků, mandlí či vlašských ořechů  
 $\frac{1}{4}$  šálku kakaových bobů, hoblinek čokolády nebo kousků 70% hořké čokolády,  
 $\frac{1}{4}$  lžičky vanilkového extraktu  
Extrahujte datle, ořechy a vanilku v menší nádobě, dokud nezískají konzistenci těsta. Zamíchejte do směsi čokoládové hoblinky a vytvarujte tyčinky, kuličky nebo jiné tvary.
- **Kakaový supervýživný koktejl**  
1,5 šálku kokosové vody  
2 lžice medu,  
45 borůvek (cca 1 šálek)  
15 malin  
3 lžice kakaových bobů  
2 lžice mandlí  
Vložte všechny ingredience do přístroje NUTRIBULLET a extrahujte.

### SLANÉ

- **celozrnné kreky se semínky**
- **„RAW“ kreky**
- **sójové lusky**  
(1/2 šálku se špetkou soli)
- **Popcorn bez tuku:**  
vložte 1/2 sáčku popcornu do velké skleněné mísy, kterou lze používat v mikrovlnce, přikryjte ji a nastavte vysoký stupeň na 4–5 minut. Zůstaňte poblíž a vyndejte mísu, jakmile se praskání zpomalí, aby se popcorn nepřipálil.

## 8 NENAKUPOUJTE HLADOVÍ

Když půjdete nakupovat hladoví, mnohem snáze podlehnete pokušení a koupíte si předem zpracované a předražené hotové pokrmy. Nakupujte vždy po jídle nebo po svačince a nezapomeňte, že čím méně ingrediencí obsahuje dané jídlo, tím je pro vaše tělo zdravější!

## 9 NAJEZTE SE PŘED VEČÍRKEM

V průběhu tohoto plánu možná zjistíte, že v restauracích a na nejrůznějších společenských akcích obvykle nepodávají jídlo, které odpovídá vašim požadavkům. Před večírkem, slavnostní večeří nebo jakoukoli podobnou událostí snězte jeden pokrm podle plánu. Objednejte si zeleninový salát nebo syrovou zeleninu a věnujte se své společnosti, nikoli talíři.



# PROGRAM

Připravte se na to, že se brzy začnete cítit úžasně! Nepřístupujte k tomuto programu jako k 6týdennímu strádání. Nemusíte se jím řídit, ale během několika dnů po zahájení programu se začnete cítit tak dobře, že se tak brzy budete stravovat s radostí! A nejdůležitější přece je cítit se skvěle!

## SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

Supervýživný koktejl se skládá z 50% listové zeleniny a 50% ovoce. ŠESTITÝDENNÍ PLÁN PROMĚNY vám nabízí různé recepty, ale můžete si vždy vytvořit vlastní koktejl tak, že smícháte to, co máte v lednici.

### POZNÁMKA!

**1 PŘED MIXOVÁNÍM NÁPOJE MUSÍTE VŽDY PŘIDAT TEKUTINU.**

**2 NEPŘEPLŇUJTE NÁDOBU! PŘESVĚDČTE SE, ŽE INGREDIENCE S TEKUTINOU NEPŘESAHOJÍ ZNAČKU „MAX“!**

**3 KOSTKY LEDU NESMÍ TVOŘIT VÍCE NEŽ 1/4 CELKOVÉ NÁPLNĚ!**



dolijte vodou po značku MAX

přidejte led maximálně 25 % z celkového množství

přidejte „vzpruhu“

50% ovoce (co nejvíce druhů!)

50% listové zeleniny (2 šálky = 1 porce)

## SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL

### LISTOVÁ ZELENINA – 50%

Vyberte si listovou zeleninu z následujícího seznamu a kombinujte! Vysokou nádobu naplňte z 50% listovou zeleninou. Na jeden koktejl potřebujete cca 2 plné hrsti.

- kadeřavá kapusta
- kapusta
- římský salát
- špenát
- mladá kapusta
- mangold

### OVOCE – 50%

Vyberte si libovolný počet druhů ovoce. To by mělo tvořit 50% supervýživného koktejlů.

- |                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <input type="radio"/> jablka     | <input type="radio"/> bílé hroznové víno | <input type="radio"/> hrušky                |
| <input type="radio"/> avokádo    | <input type="radio"/> guave              | <input type="radio"/> ananas                |
| <input type="radio"/> banán      | <input type="radio"/> cukrový meloun     | <input type="radio"/> švestky               |
| <input type="radio"/> ostružiny  | <input type="radio"/> kiwi               | <input type="radio"/> maliny                |
| <input type="radio"/> borůvky    | <input type="radio"/> mango              | <input type="radio"/> červené hroznové víno |
| <input type="radio"/> meloun     | <input type="radio"/> nektarinky         | <input type="radio"/> jahody                |
| <input type="radio"/> cantaloupe | <input type="radio"/> pomeranče          | <input type="radio"/> vodní meloun          |
| <input type="radio"/> brusinky   | <input type="radio"/> papája             |   |
| <input type="radio"/> fíky       | <input type="radio"/> broskve            |   |

### VZPRUHA - 1/4 NÁDOBY

Následující suroviny jsou důležitou součástí supervýživného koktejlů. Obsahují vlákninu a řadu cenných živin. Do každého koktejlů můžete přidat 1/8 až 1/4 nádoby.

- |  |   |
|--|---|
| <b>ořechy</b>  | <b>semínka</b>  |
| <input type="radio"/> mandle                         | <input type="radio"/> semínko chia (šalvěj hispánská) |
| <input type="radio"/> kešu                           | <input type="radio"/> lněné semínko                   |
| <input type="radio"/> vlašské ořechy                 | <input type="radio"/> konopné semínko                 |
| <b>super vzpruha</b>                                 | <input type="radio"/> dýňové semínko                  |
| <input type="radio"/> plody kustovnice čínské (goji) | <input type="radio"/> sezamové semínko                |
| <input type="radio"/> plody akáci                    | <input type="radio"/> slunečnicová semínka            |

**Poznámka:** Informace a postupy z této uživatelské příručky nenahrazují pravidelnou lékařskou péči. Všechny otázky týkající se zdraví a stravy konzultujte se svým lékařem.





# FÁZE 1

# TIPY NA SESTAVENÍ JÍDELNÍČEKU

**1. fáze** probíhá během **1. a 2. týdne** programu. Během této fáze:

- budete mít denně k snídani supervýživný koktejl pro 1. fázi
- snížíte příjem živočišné potravy (maso, sýr, mléčné výrobky) na 6 až 8 porcí za týden
- snížíte příjem stolního oleje na 1 lžici olivového oleje denně

## 1 SNÍDANĚ:

Vyberte si jakýkoli recept na supervýživný koktejl pro 1. fázi, nebo si vytvořte vlastní kombinaci ovoce, listové zeleniny a vzpruhu.

## 2 DOPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu na straně 72.

## 3 OBĚD:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A a jeden pokrm z kategorie B.

### A

- 1,5 šálku super polévky
- 1,5 šálku obilninové přílohy
- 1 wellness wrap či sendvič

### B

- 2 šálky lahodné „živé“ přílohy
- 2 šálky salátové zeleniny vlastního výběru
- 2 šálky míchané syrové zeleniny vlastního výběru

## 4 ODPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu na straně 72.

## 5 VEČEŘE:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

### A

(100 g proteinů)

- **drůběž:**  
kuřecí prsa, krůtí prsa
- **ryby:**  
losos, platýs, tlamoun, pstruh
- **červené maso:**  
libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa

nebo

### B

1,5 šálku

- vegetariánské večeře vlastní volby



s

### C

2 šálky

- lahodné „RAW“ přílohy (s. 93)
- salátové zeleniny dle vlastního výběru
- míchané syrové zeleniny vlastní volby

## 6 DEZERT:

Ačkoli v průběhu programu nedoporučujeme konzumovat dezerty, víme, že každý občas potřebuje sladkou tečku. Na konci každého týdne dopřejte kousek kvalitní tmavé čokolády. Pokud dostanete během týdne nevladatelnou chuť na sladké, dejte si některou ze zdravých sladkostí. Nezapomeňte, že tento plán je pro vás a vaše zdraví, takže byste měli sami nejlépe posoudit, kdy je možné trochu se rozmazlit.

## FÁZE 2

## TIPY NA SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

**2. fáze** probíhá během **3. a 4. týdne** programu. Během této fáze:

- budete mít denně k snídani supervýživný koktejl pro 2. fázi
- si dáte malý zelený supervýživný koktejl ke každému obědu
- snížíte příjem živočišné potravy na 4 až 6 porcí za týden
- snížíte příjem stolního oleje na 1 lžici olivového nebo kokosového oleje denně

### 1 SNÍDANĚ:


Vyberte si jakýkoliv recept na supervýživný koktejl pro 2. fázi na straně 68, nebo si vytvořte vlastní kombinaci ovoce, listové zeleniny a vzpruhy, které naleznete na straně 60.

### 2 DOPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

### 3 OBĚD:

Dejte si jeden zelený supervýživný koktejl (sloupec A) a jeden pokrm ze sloupce B. Sloupec C je volitelný.


<b>A</b>	nebo	<b>B</b>	s	<b>C</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• malý supervýživný koktejl</li></ul> 		<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 šálku super polévky</li><li>• 1,5 šálku obilninové přílohy</li><li>• 1 Wellness wrap či sendvič</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 šálky lahodné „živé“ přílohy</li><li>• 2 šálky salátové zeleniny vlastního výběru</li><li>• 2 šálky míchané syrové zeleniny vlastního výběru</li></ul>

### 4 ODPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

### 5 VEČEŘE:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

<b>A</b>	nebo	<b>B</b>	s	<b>C</b>
<b>(100 g proteinů)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>drůběž:</b> kuřecí prsa, krůtí prsa</li><li>• <b>ryby:</b> losos, platýs, tlamoun, pstruh</li><li>• <b>červené maso:</b> libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa</li></ul>		<b>1,5 šálku</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vegetariánské večeře vlastní volby</li></ul> 		<b>2 šálky</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• lahodné „RAW“ přílohy (s. 93)</li><li>• salátové zeleniny dle vlastního výběru</li><li>• míchané syrové zeleniny vlastní volby</li></ul>

### 6 DEZERT:

Ačkoli v průběhu programu nedoporučujeme konzumovat dezerty, víme, že každý občas potřebuje sladkou tečku. Na konci každého týdne si dopřejte kousek kvalitní tmavé čokolády. Pokud dostanete během týdne nevladatelnou chuť na sladké, dejte si některou ze zdravých sladkostí. Nezapomeňte, že tento plán je pro vás a vaše zdraví, takže byste měli sami nejlépe posoudit, kdy je možné trochu se rozmazlit.

## FÁZE 3

3. fáze probíhá během 5. a 6. týdne programu. Během této fáze:

- budete mít denně k snídani supervýživný koktejl pro 3. fázi
- si dáte velký zelený supervýživný koktejl ke každému obědu
- snížíte příjem živočišné potravy (maso, sýry, mléčné výrobky) na 4 či méně porcí za týden

### 1 SNÍDANĚ:

Vyberte si jakýkoli recept na supervýživný koktejl pro 3. fázi, nebo si vytvořte vlastní kombinaci ovoce, listové zeleniny a vzpruhu.

### 2 DOPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

### 3 Oběd:

Dejte si velký zelený supervýživný koktejl a jeden pokrm ze sloupce B.

A

- zelený supervýživný koktejl



nebo

A

- 1,5 šálku super polévky
- 1,5 šálku obilninové přílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

## TIPY NA SESTAVENÍ JÍDELNÍČKU

### 4 ODPOLEDNÍ SVAČINA:

Vyberte si jakoukoli svačinu ze seznamu svačin.

### 5 VEČEŘE:

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

A

(100 g proteinů)

- **drůběž:**  
kuřecí prsa,  
krůtí prsa
- **ryby:**  
losos, platýs,  
tlamoun, pstruh
- **červené maso:**  
libové hovězí  
včetně spodní  
kýty, zadního  
roštěnce  
a libového  
mletého masa

nebo

B

1,5 šálku

- vegetariánské  
večeře vlastní  
volby



s

C

2 šálky

- lahodné „RAW“  
přílohy (s. 93)
- salátové zeleniny  
dle vlastního  
výběru
- míchané syrové  
zeleniny vlastní  
volby

### 6 DEZERT:

Ačkoli v průběhu programu nedoporučujeme konzumovat dezerty, víme, že každý občas potřebuje sladkou tečku. Na konci každého týdne dopřejte kousek kvalitní tmavé čokolády. Pokud dostanete během týdne nevladatelnou chuť na sladké, dejte si některou ze zdravých sladkostí. Nezapomeňte, že tento plán je pro vás a vaše zdraví, takže byste měli sami nejlépe posoudit, kdy je možné trochu se rozmazlit.



# SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO FÁZI 1

## I. Imunita

### • 50% špenátu

### • 50% směsi ovoce:

- 1 celý pomeranč s kůrou (bio)
  - 1/2 citronu s kůrou (bio)
  - 1/2 limetky s kůrou (bio)
  - 2,5 cm zázvoru
  - špetka mořské soli
  - 2 lžičky bio medu
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## II. Příliv vitality

### • 50% špenátu

### • 50% směsi ovoce:

- 1/2 šálku borůvek
  - 1 šálek jahod
  - 1 banán
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## III. Proteinová bomba

### • 50% mladé kapusty

### • 50% směsi ovoce:

- 1/2 avokáda
  - 1 šálek malin
  - 1/2 šálku manga
  - 10 kešu oříšků
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## IV. Lahodné ráno

### • 50% špenátu

### • 50% směsi ovoce:

- 1/2 avokáda
- 1/2 šálku manga
- 1 lžička kustovnice (goji) (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)



## VI. Protizánětlivá směs

### • 50% mladé kapusty

### • 50% směsi ovoce:

- 1/4 limetky s kůrou (bio)
  - 1/4 citronu s kůrou (bio)
  - 1/4 grapefruitu s kůrou (bio)
  - 1 lžička lněných semínek
  - 1/2 lžičky kurkumu
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## NEBO zkombinujte

následující ingredience a vytvořte si vlastní recept:

### Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50%:

- mladou kapustou
- špenátem

### Ovoce

Zkombinujte následující ovoce tak, aby tvořilo 50% koktejlu:

- šálek ananasu, manga, cukrového melounu, ostružin, jahod nebo malin
- jablko
- avokádo
- banán
- pomeranč
- broskev
- hruška

### Vzpruhu

Doplňte koktejl některou z uvedených surovin:

- 10 vlašských ořechů
- 10 kešu oříšků
- 1 lžička plodů kustovnice (goji)
- 1/4 šálku dýňových semínek
- 1/4 šálku konopných semínek

# SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO FÁZI 2

## I. hormonální rovnováha

### (pro muže)

### • 50% mladé kapusty

### • 50% směsi ovoce:

- 1/4 malé řepy
  - 10 kuliček červeného hroznového vína
  - 2 malé růžičky brokolice
  - 15 borůvek
  - 1/2 hrsti dýňových semínek
  - 1-2 lžičky olivového oleje
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## II. I. hormonální rovnováha

### (pro ženy)

### • 50% hlávkového salátu

### • 50% směsi ovoce:

- 1/2 broskve bez pecky
  - 1/2 šálku borůvek
  - 3 para ořechy
  - 1 lžička prášku maca
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## III. Elixír dlouhověkosti

### • 50% římského salátu

### • 50% směsi ovoce:

- 1/2 avokáda
  - 1 okurka
  - 1 šálek melounu cantaloupe
  - 12 kešu oříšků
  - 1 lístek máty
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## IV. Pramen mládí

### • 50% špenátu

### • 50% směs ovoce:

- 1/2 šálku červeného hroznového vína
  - 1/2 šálku malin
  - 10 mandlí
  - 1 lžička prášku maca
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## V. Antioxidační směs

### • 50% hlávkového salátu

### • 50% směsi ovoce:

- 1/2 banánu
  - 1/2 pomeranče
  - 1/2 šálku ananasu
  - 10 mandlí
  - 1 lžička kakaového prášku
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## NEBO zkombinujte

následující ingredience a vytvořte si vlastní recept:

## Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50%:

- mladou kapustou
- špenátem

## Ovoce

Zkombinujte následující ovoce tak, aby tvořilo 50% koktejlu:

- ostružiny, jahody či maliny
- ananas, mango, cukrový meloun nebo meloun cantaloupe
- jablko
- avokádo
- banán
- pomeranč
- broskev bez pecky
- hruška
- šálek červeného hroznového vína

## Povinné vzpruhu (minimálně jedna)

Doplňte koktejl některou z uvedených surovin:

- 10 vlašských ořechů
- 10 mandlí
- 12 kešu

## Další vzpruhu

Doplňte koktejl některou z uvedených surovin:

- 1 lžička prášku maca
- 1 lžička seznamových semínek
- 1 lžička semínek chia



## ZELENÉ KOKTEJLY PRO FÁZI 2

☺ = Ideální pro začátečníky!

V průběhu 2. fáze programu si dopřejte jeden malý zelený koktejl k obědu. Tímto nápojem můžete nahradit salát ze syrové zeleniny nebo si můžete dát oboje.

### I. Povzbuzující zázvor

- 1/2 mrkve nebo 5 baby mrkviček
- hrst petržele
- 1 oloupaný citron
- 1/2 jablka, bez jádřince
- 2,5 cm zázvoru
- 1/2 avokáda  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### ☺ II. Banánovo-kapustový poklad

- 50% kapusty (asi 5 listů)
- 1/2 šálku zmrazených lesních plodů
- 1 banán
- 1 lžička oloupaných konopných semínek  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### ☺ III. Avokádo s řeřichou

- 2,5 cm zázvoru
- hrst řeřichy
- 1 stonek celerové natě
- hrst špenátu
- 1/2 hrušky
- 1/2 avokáda
- 1 banán
- 1/2 šálku zmrazených lesních plodů  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### ☺ IV. Zelená horečka

- 50% špenátu
- 1 banán
- 1 rajče  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### V. Tomatokádo

- 50% listové zeleniny
- 1/2 avokáda
- 1 rajče
- 1 hrst koriandru

- šťáva z 1/2 limetky  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### VI. Mango s kapustou

- 50% kapusty
- 50% zmrazeného manga  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### NEBO smíchejte následující ingredience a vytvořte si vlastní koktejl:

#### Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50% následujícími ingrediencemi (jednou či více):

- mladou kapustou
- špenátem
- kapustou
- petrželí
- koriandrem
- řeřichou

#### Ovoce a zelenina

Zkombinujte následující ovoce tak, aby tvořilo 50% koktejlů:

- ostružiny, jahody či maliny
- mango
- jablko
- avokádo
- banán
- citron či limetka
- hruška
- mrkev
- řapíkatý celer
- rajče
- okurka
- paprika

#### Další

Přidejte tyto zdravé prospěšné suroviny na dochucení koktejlů:

- 2,5 cm zázvoru
- 1 lžička konopných semínek
- špetka (1/2 lžičky) prášku chilli

## SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL PRO FÁZI 3

V průběhu 3. fáze programu se do supervýživných koktejlů používají další druhy listové zeleniny. Zdravotní účinky této zeleniny jsou skutečně významné, proto doufáme, že překonáte chuť těchto nápojů. Naši zásadou je „co je hořké, to je zdravé“, ale pokud je pro vás příliš obtížné vypít tyto koktejly, zkuste nahradit jednu porci uvedené listové zeleniny jemnější zeleninou, například mladou kapustou nebo špenátem. Tato tmavší zelenina má však tak velký přínos pro vaše zdraví, že je rozhodně dobré zařadit ji do jídelníčku!

### Životabudič

- 50% propláchnuté kapusty
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 broskve bez pecky
  - 1/2 šálku jahod
  - 1/2 avokáda
  - 10 vlašských ořechů
  - 1 lžička semínek chia
  - 1 lžička plodů goji  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### II. Banánovo-lesní koktejl

- 50% propláchnuté kapusty
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 banánu
  - 1/2 šálku borůvek
  - 10 vlašských ořechů
  - 1 lžička prášku maca  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### III. Dobíječ energie

- 50% mangoldu
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 banánu
  - 1/2 nektarinky bez pecky
  - 10 mandlí
  - 1 lžička kakaového prášku  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### IV. Elixír zdravého trávení

- 50% opláchnutého mangoldu
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 šálku ananasu
  - 1/2 šálku jahod
  - 3 para ořechy
  - 1 lžička kakaového prášku  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### V. Kapustovo-avokádový koktejl

- 50% kapusty
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 avokáda
  - 1/2 šálku vodního melounu
  - 1/2 šálku borůvek
  - 12 kešu ořechů  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### VI. Melounová bomba

- 50% kapusty
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 šálku malin
  - 1/2 šálku melounu cantaloupe
  - 12 kešu ořechů
  - 2 lžičky kustovnice (goji)  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### VII. Dobíječ energie

- 50% mangoldu
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 banánu
  - 1 šálek malin
  - 10 mandlí
  - 1 lžička kakaového prášku  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

### VIII. Mangoldový mix

- 50% mangoldu
- 50% směsi ovoce:
  - 1/2 banánu
  - 1 šálek malin
  - 10 mandlí
  - 1 lžička kakaového prášku  
(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

## IX. Bojovník s volnými radikály

- 50% mangoldu
  - 50% směsi ovoce:
    - 1 avokádo bez pecky
    - 1 malý fík
    - 1/2 šálku ostružin
    - 1/2 šálku malin
    - 10 vlašských ořechů
    - 1 lžičce semínek chia
    - 1 lžičce kakaa
- (naplňte vodu po značku MAX a extrahujte)



## NEBO zkombinujte následující

### ingredience

a vytvořte si vlastní recept:

#### Listová zelenina

Naplňte nádobu z 50%:

- kapustou
- mangoldem
- kadeřavou kapustou

#### Ovoce a zelenina

Naplňte nádobu z 50%:

- borůvkami, ostružinami, malinami, jahodami, hroznovým vínem (s jadrky), melounem
- jablky, banány, broskvemi, švestkami, hruškami, avokádem
- malými fíky, meruňkami či nektarinkami

#### Vzpruhy

Doplňte koktejl jednou z následujících vzpruh v uvedeném množství (každý koktejl v průběhu 3. fáze by měl obsahovat 1 porci ořechů)

- 10 vlašských ořechů
- 12 kešu oříšků
- 10 mandlí
- 3 para ořechy
- 1 lžičce plodů goji
- 1 lžičce dýňových semínek
- 1 lžičce semínek chia
- 1 lžičce lněných semínek
- 1 lžičce kakaa
- 1 lžičce sezamových semínek
- 1 lžička prášku maca

## 1 ZELENINOVÉ SVAČINY

### A. NAKRÁJENÁ ZELENINA S DIPEM

Podávejte dvě porce zeleniny uvedené níže s dvěma lžičkami níže uvedených dipů.

#### Zelenina

- baby karotky nebo obyčejné mrkve, oloupané a nakrájené
- řapíkatý celer
- nakrájená paprika
- nakrájená okurka
- cherry rajčátka
- šálek hrachových lusků

#### DIPY

##### Hummus (2 lžičce/porce)

- 2 stroužky česneku
- 2 šálky cizrny z konzervy, propláchnuté a okapané
- 1 lžička mořské soli
- 1/3 šálku pasty tahini
- šťáva z 2 čerstvých citronů
- 1 lžičce extra panenského olivového oleje

#### Příprava:

- 1 Vložte všechny ingredience do přístroje **NUTRIBULLET**. Mixujte pomocí extrakčních čepelí, dokud není směs promíchaná, ale stále má hrubší konzistenci. Přidejte koření podle chuti.
- 2 Přesuňte obsah do mističky a podávejte, nebo přikryjte plastovou fólií.





## ZDRAVÉ SVAČINY

### DIPY

#### Klasické guacamole (2 lžíce/porce)

- 1 oloupané zralé avokádo bez pecky
- šťáva z 1 dílku limetky
- 1 lžíce koriandru
- 1/4 šálku nasekané červené cibule
- 1/2 stroužku česneku
- mořská sůl a pepř dle chuti

#### Příprava:

- 1 Vložte všechny ingredience do přístroje **NUTRIBULLET**. Mixujte pomocí extrakčních čepelí, dokud není směs promíchaná, ale stále má hrubší konzistenci.

#### Baba Ganoush (2 lžíce/porce)

- 1/2 velkého lilku (pečeného)
- 1 lžíce sezamové pasty tahini
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- špetka chilli prášku
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl dle chuti

#### Příprava:

- 1 Předehřejte troubu na 200°C.
- 2 Překrojte lilek podélně a potřete obě poloviny olivovým olejem. Položte je na plech s pečícím papírem a pečte 45 min do změknutí.
- 3 Nechte lilek vychladnout, poté vydlabejte vnitřky a smíchejte je v přístroji **NUTRIBULLET** za použití extrakčních čepelí s pastou tahini, citronovou šťávou, česnekem a chilli práškem. Slupky můžete vyhodit.
- 4 Pokapejte olivovým olejem a znovu rozmixujte.
- 5 Přidejte sůl dle chuti.

## ZDRAVÉ SVAČINY

### Dip z cibule, špenátu a artyčoku

#### (2 lžíce/porce)

- 1/2 středně velké cibule
- 1 stroužek česneku
- 3/4 šálku čerstvého špenátu
- 2/3 konzervy artyčokových srdíček (slité)
- 1 šálek nízkotučného bílého jogurtu
- 1/2 lžíce pažitky
- čerstvě namletý pepř dle chuti
- mořská sůl dle chuti

#### Příprava:

- 1 V nepřilnavé pánvi rozehejte olivový olej po dobu 1 minuty. Přidejte cibule a restujte dozlatova (přibližně 5-10 minut). Přidejte česnek a restujte 1 minutu. Přidejte špenát a restujte další 2 minuty. Nechte vychladnout 5 minut.
- 2 Vložte do přístroje směs špenátu a cibule a artyčoková srdíčka. Stiskněte tlačítko na zapnutí extrakčních čepelí 1-3x, abyste směs rozmixovali. Přidejte jogurt, pažitku, sůl a pepř. Stiskněte tlačítko znovu 2-3x, aby se zelenina a jogurt důkladně promísily.
- 3 Podávejte při pokojové teplotě nebo dip uložte do ledničky.

### B. SÓJOVÉ LUSKY

Vychutnejte si 1 ½ šálku celých bio sójových lusků bez obsahu GMO nebo ¾ šálku vyloupaných lusků.



## 2 OŘÍŠKOVÉ SVAČINY

Tyto svačiny jsou chutné, zasytí a snadno se přenáší. Dobrou chuť!

### A. NUTRITYČINKY

jedna tyčinka = jedna svačina

#### Tyčinky z ořechů a semínek

Výroba vlastní „živé“ tyčinky z ořechů a semínek je velice snadný způsob, jak připravit lahodnou svačinu, kterou si můžete vzít s sebou kamkoli. Vyberte si jednu z následujících kombinací nebo si vytvořte vlastní recept:

- kešu a meruňky
- vlašské ořechy a datle
- mandle a fíky
- pekanové ořechy a švestky
- sezamové semínko a meruňky
- dýňové semínko a datle

#### Příprava:

- 1 Naplňte menší nádobu oblíbeným druhem ořechů po značku MAX.
- 2 Krátce ořechy rozmixujte na menší kousky.
- 3 Přidejte jedno ovoce vlastního výběru
  - meruňky – odřízněte koneček a vymáčkněte lepkavý střed z 6 sušených meruněk
  - datle – odřízněte koneček a odstraňte pecku, poté vymáčkněte lepkavý střed ze 4-6 datlí
  - fíky – vydlabejte dužinu z 2-3 zralých fíků
  - švestky – odřízněte koneček a vymáčkejte lepkavý střed ze 4 švestek
- 4 Promíchejte všechny ingredience v menší nádobě pomocí lžice.
- 5 Naberte vždy hrst směsi z nádoby a vytvarujte z ní obdélníkovitou tyčinku.
- 6 Zabalte jednotlivé tyčinky do fólie.

**\*\*Poznámka** – někdy je snazší upravit tvar tyčinky, jakmile je směs již zabalena ve fólii. Použijte pracovní plochu k uhlazení všech čtyř stran a konců.

#### Tyčinky z mandlí, kakaa a goji

- mandle
- fíky
- kakaové boby
- plody kustovnice (goji)
- kakaový prášek

#### Příprava:

- 1 Naplňte menší nádobu mandlemi po značku MAX. Mandle krátce rozmixujte na menší kousky.
- 2 Nasypte kousky mandlí do mísy.
- 3 Vydlabejte dužinu ze tří zralých fíků.
- 4 Přidejte drcené kakaové boby (přibližně 1/4 šálku).
- 5 Přidejte plody goji (přibližně 1/4 šálku).
- 6 Přidejte 1 lžici kakaového prášku.
- 7 Naberte vždy hrst směsi z nádoby a vytvarujte obdélníkovitou tyčinku.
- 8 Zabalte jednotlivé tyčinky do fólie.

**\*\*Poznámka** – někdy je snazší upravit tvar tyčinky, jakmile je směs již zabalena ve fólii. Použijte pracovní plochu k uhlazení všech čtyř stran a konců.

### B. SMĚS NA CESTU

Vytvořte si vlastní energetickou směs ze 14 kešu ořechů, mandlí, pistácií nebo vlašských ořechů a 1 lžice nepřisladovaného sušeného ovoce.

### C. VYROBTE SI OŘECHOVÉ MÁSLO

Vychutnejte si celerové či mrkvové tyčinky, kousky jablek, hrušek nebo banánu s 1 lžicí másla z kešu oříšků, mandlí, vlašských ořechů nebo pekanových ořechů.



## SUPER POLÉVKY

### Lahodné polévky ke každému obědu.

#### Gazpacho z rajčat a melounu

- ¼ malého vodního melounu (oloupaný a nakrájený na kousky)
- 2-3 velká masitá rajčata (nakrájená na kousky)
- 1 bio okurka (nakrájená na kousky)
- ¼ svazeček petrželky (očistěný a nahrubo nasekaný)
- ¼ svazeček koriandru (očistěný a nahrubo nasekaný)
- ½ papričky jalapeño (bez semínek, nakrájená na kousky)
- ½ l rajčatové šťávy
- 4 kapky pálivé omáčky
- 1 ½ lžíce vinného octu Sherry
- šťáva z ½ limetky
- ½ lžičky dijonské hořčice
- ½ avokáda nakrájeného na kostičky (volitelné)
- sůl a čerstvě namletý pepř

#### Příprava:

Smíchejte všechny nakrájené ingredience ve velké skleněné míse. Nalijte na ně všechny uvedené tekutiny a ochuťte solí a pepřem. Nechte směs uležet minimálně několik hodin, poté ji přelijte do vysoké nádoby přístroje, použijte extrakční čepele a mixujte, dokud směs nezíská požadovanou konzistenci. Před podáváním nechte polévku vychladit. Na ozdobu můžete použít nakrájené avokádo.



80

## SUPER POLÉVKY

#### Dýňová polévka

- 1 lžíce olivového oleje
- 2 šálky nasekané cibule
- 2 lžíce celozrnné mouky
- 4 lžíce nízkotučného zeleninového vývaru s nízkým obsahem sodíku
- 3 šálky dýňového pyré
- ½ lžičky najemno nasekaného česneku
- ½ konzervy černých fazolí
- ½ lžičky mletého kmínu (kumín)
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého bílého pepře
- muškátový oříšek

#### Příprava:

- 1 Osmahněte cibuli dozlatova na olivovém oleji na středním plameni.
- 2 Posypte ji moukou a restujte za stálého míchání po dobu 2 minut nebo dokud směs lehce nezhoustne. Za stálého míchání přidejte vývar, poté dýni, česnek, kmín, sůl a pepř. Přiveďte polévku k varu a vařte po dobu 15 minut za občasného míchání, aby se polévka nepřipálila. Přidejte fazole a vařte po dobu 15 minut za občasného míchání, aby se polévka nepřipálila.



81



## SUPER POLÉVKY

### Polévka z hnědé rýže, hrášku a zázvoru

- 2 šálky mraženého hrášku (nerozmrazujte ho předem)
- 1 1/2 šálku zeleninového vývaru s nízkým obsahem sodíku
- 1 lžice zelené cibulky
- 1 lžička pasty miso
- 1 1/2 lžičky nahrubo nasekaného zázvoru
- 10 lístků nahrubo nasekané bazalky
- 1/2 šálku vařené tmavé rýže

#### Příprava:

- 1 Na středním plameni ohřejte v hrnci hrášek. Přikryjte pokličkou a přiveďte k varu (dokud nezměkne).
  - 2 Přidejte všechny zbylé ingredience kromě rýže. Ohřejte směs po dobu 1 minuty a odstavte z plotny.
  - 3 Nechte směs zcela vychladnout a poté ji opatrně přelijte do přístroje **NUTRIBULLET**.
- \*Mixujte pomocí extrakčních čepelí dohladka. Přihřejte polévku a nalijte ji na uvařenou hnědou rýži v hlubokém talíři či misce.

### Rajčatová polévka

- 4 šálky nebo 2 konzervy bio rajčat
- 1 šálek vody či zeleninového vývaru
- 1 cibule
- 5 stroužků česneku
- 2 středně velké sladké brambory, oloupané a nasekané
- 1 až 2 hrsti kešu oříšků
- sůl a pepř dle chuti

#### Příprava:

- 1 Nalijte rajčata a vodu či vývar do hrnce a přiveďte k varu. Přidejte cibuli, sladké brambory a česnek.
- 1 Jakmile se směs vaří, snižte plamen a vařte dalších 10-15 minut, dokud nejsou brambory uvařené.
- 1 Sundejte hrnec z plotny a nechte ho vychladnout 10-15 minut. Přidejte do přístroje **NUTRIBULLET** uvařenou směs a kešu oříšky a rozmixujte vše za pomoci extrakčních čepelí dohladka.

## SUPER POLÉVKY

### Tykvová polévka

- 1 lžice olivového oleje
- 1 šálek nasekané cibule
- 1 středně velké jablko, oloupané, bez jadřince, nakrájené na kousky
- 1 kg tykve, oloupané, bez semínek, nakrájené na kousky
- 4 šálky zeleninového vývaru
- 1 lžička kari prášku
- 1 tyčinka skořice nebo špetka mleté skořice
- 3/4 šálku neslazeného kokosového mléka (volitelné)
- sůl
- čerstvě namletý pepř

#### Příprava:

- 1 Osmahněte cibuli, česnek a jablka dozlatova na olivovém oleji na středním plameni.
- 2 Přidejte všechny ingredience kromě kokosového mléka, soli a pepře. Přiklopte pokličkou a vařte na mírném plameni 20 až 25 minut, dokud tykev nezměkne.
- 3 Sundejte z plotny, vyndejte skořicovou tyčinku a dejte směs vychladit nejméně 30 minut, abyste ji mohli rozmixovat.
- 4 Po vychladnutí nalijte tykvovou směs do přístroje **NUTRIBULLET** a mixujte pomocí extrakčních čepelí dohladka.
- 5 Před podáváním polévku znovu přelijte do hrnce, přidejte kokosové mléko a ohřejte. Přidejte sůl a pepř dle chuti.

\*V EXTRAKTORU **NUTRIBULLET** NIKDY NEMIXUJTE TEPLÉ/HORKÉ TEKUTINY, PROTOŽE TÍM MŮŽETE PŘÍSTROJ POŠKODIT. VŽDY MIXUJTE POUZE VYCHLAZENÉ POTRAVINY NEBO SUROVINY POKOJOVÉ TEPLoty.



### Zeleninovo-fazolová polévka (6 porcí)

- 1/2 lžice olivového oleje
- zeleninový vývar
- 1 šálek žampionů nakrájených na plátky
- 2 mrkve nakrájené na kostičky
- 1 velká cibule nakrájená na kostičky
- 2 řapíkaté celerky nakrájené na kostičky
- 1 tykev či cuketa nakrájená na kostičky
- 4 najemno nasekané stroužky česneku
- 1 lžice čerstvé bazalky
- 1 lžička sušeného tymiánu
- špetka pálivé papriky
- 1 hrst nasekané kapusty, kadeřavé kapusty nebo mangoldu, bez košťálu (hodí se na supervýživný koktejl)
- 2 šálky rajčat nakrájených na kostičky
- 1 šálek zeleninového vývaru
- 2 šálky bílých fazolí z konzervy
- sůl a čerstvě namletý pepř dle chuti

#### Příprava:

- 1 Rozpalte olej ve velkém hrnci na středním plameni. Přidejte houby, cibule, mrkve, celer a cuketu/tykev. Vařte za občasného míchání 5 až 6 minut. Pokud se zelenina začne přichytávat ke dnu hrnce, přilijte trochu zeleninového vývaru.
- 2 Přidejte česnek, bazalku, tymián a pálivou papriku a vařte za častého míchání 1 minutu.
- 3 Přidejte kapustu či mangold a vařte za častého míchání.
- 4 Přidejte rajčata, vývar a fazole a zamíchejte. Pokud je směs příliš hustá, přidejte 1 šálek vody.
- 5 Přiveďte k varu, snižte plamen a jemně vařte po dobu 20 minut za občasného míchání. Ochutťte polévku solí a pepřem.



### Výborné wrapy a sendviče ke každému obědu.

#### Wrap z quinoj a chřestu (2 porce)

- 2 celozrnné tortily
- 1 šálek vařené quinoj
- 10 tyčinek chřestu připravených v páře
- 1/4 šálku rajčat na kostičky
- 1 hrst klíčků alfalfa nebo slunečnicových výhonků
- 1 citron
- 1 lžice veganské majonézy
- pepř

#### Příprava:

- 1 Uvařte quinou podle návodu na obalu a zamíchejte do ní veganskou majonézu a šťávu z jednoho citronu.
- 2 Rozložte si tortily na hladkém povrchu.
- 3 Potřete tortily quinoovou směsí.
- 4 Na každou tortilu položte 5 tyčinek chřestu.
- 5 Přidejte rajčata a výhonky.
- 6 Zabalte tortily.
- 7 Dobrou chuť.

#### Vegetariánský sendvič

- 2 plátky chlebu s klíčky a nízkým obsahem sodíku
- domácí hummus
- nakrájená okurka
- nakrájené rajče
- nakrájená červená cibule (volitelné)
- 10 špenátových listů (nebo jiná listová zelenina)

#### Příprava:

Připravte si lahodný sendvič tak, že chléb potřete hummusem a na něj položte plátky zeleniny. Dobrou chuť!

*\*Poznámka – hummus můžete také nahradit jiným dipem ze stran 73-74 a získat tak další variantu pokrmu.*

## WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

### Wrap z lilku a papriky

- 1 celozrnná tortila
- 2 lžíce domácího dipu Baba Ganoush\*
- hrst propláchnuté rukoly
- 1/2 syrové červené papriky nakrájené na tenké proužky
- ¼ avokáda
- kousek červené cibule nakrájené na tenké plátky
- 1/4 citronu
- neloupaná sezamová semínka
- pepř

#### Příprava:

- 1 Rozložte si tortilu na hladkém povrchu.
- 2 Potřete tortilu dipem Baba Ganoush.
- 3 Rozložte na tortilu rukolu, papriku, avokádo a cibuli.
- 4 Pokapejte tortilu několika kapkami citronu (a odstraňte semínka, pokud na ní nějaká spadla).
- 5 Ochuťte tortilu sezamovými semínky a pepřem.
- 6 Zabalte tortilu.
- 7 Dobrou chuť.

*\*Poznámka – dip Baba Ganoush můžete také nahradit jiným dipem a získat tak další variantu pokrmu.*



86

## WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

### Wrap plný zeleného zdraví

- 1 celozrnná tortila
- 2 lžíce domácího hummusu nebo dipu Baba Ganoush
- 1 středně velký list kapusty či mangoldu
- ½ čerstvé zelené chili papričky Serrano nakrájené na malé kousky
- nakrájená okurka
- nakrájené rajče
- nastrouhaná mrkev
- ¼ avokáda
- 1 lžíce přírodní salsy verde
- neloupaná sezamová semínka
- pepř

#### Příprava:

- 1 Rozložte si tortilu na hladkém povrchu.
- 2 Potřete ji hummusem, dipem baba ganoush nebo guacamole ze zeleného hrášku.
- 3 Obložte tortilu kapustou/mangoldem, chilli papričkou, okurkou, rajčetem, mrkví a avokádem.
- 4 Přelijte ji salsou.
- 5 Ochuťte tortilu sezamovými semínky a pepřem.
- 6 Zabalte tortilu.
- 7 Dobrou chuť.



87



### Wellness sushi (8 až 16 kousků)

Vyzkoušejte skvělou kombinaci výživné řasy Nori a syrové zeleniny.

Nenechte se odradit, pokud nejsou vaše rolky dokonalé. Čím více jich připravíte, tím vám to půjde lépe. Navíc hnědá rýže, zelenina a mořské řasy chutnají skvěle v jakémkoli tvaru!

- 1/4 nastrohané mrkve
- 1/2 šálku špenátu nebo míchané listové zeleniny
- 1/2 avokáda nakrájeného na podlouhlé tyčinky
- 1/4 okurky nakrájené na tyčinky
- 1/4 nastrohané mrkve nebo nakrájené na tyčinky
- 2/3 šálku lepkavé hnědé rýže (viz níže)
- 1/4 šálku klíčků alfalfa nebo slunečnicových výhonků
- 1 velký plát řasy Nori
- neloupaná sezamová semínka
- plátky zázvoru a wasabi na ozdobu
- 1/4 šálku sojové omáčky

#### Příprava:

- 1 Uvařte 3 šálky hnědé rýže podle návodu, ale přidejte navíc jeden šálek vody, aby byla rýže správně lepkavá.
- 2 Rozložte řasu Nori na tvrdém, hladkém povrchu.
- 3 Rozprostřete 3/4 šálku (nebo méně) lepkavé rýže na plát řasy v tenké vrstvě. onechte si alespoň 0,5cm okraje bez rýže.
- 4 Položte zeleninové proužky k okraji řasy tak, aby zabíraly maximálně 1/4 celého plátu.
- 5 Srolujte řasu pevně, ale ne příliš, aby se nepolámala.
- 6 Namočte si prst ve studené vodě a přejeďte jím po okraji řasy, aby u sebe okraje rolky držely.
- 7 Nakrájejte rolku ostrým nožem na 6 až 8 kousků.
- 8 Podávejte sushi se zázvorem a wasabi a podle chuti si sushi namáčejte do zdravé sojové omáčky.

### Salát z divoké rýže, čočky a rukoly

- 2 šálky vařené divoké rýže
- 2 šálky vařené čočky
- 1/4 šálku olivového oleje
- 1-2 stroužky česneku
- čerstvý tymián (volitelný)
- 2 citrony
- 2 šálky bio rukoly
- 2 rajčata
- čerstvá šalvěj (volitelné)

#### Příprava:

- 1 Uvařte a dejte vychladit 2 šálky divoké rýže.
- 2 Uvařte a dejte vychladit 2 šálky čočky.
- 3 Smíchejte rýži a čočku v míse.
- 4 Extrahujte 1/4 šálku olivového oleje, šťávu z 2 citronů, 1-2 stroužky česneku a čerstvou šalvěj v menší nádobě, dokud se všechny ingredience nepromísí.
- 5 Nalijte směs na rýži a čočku.
- 6 Přidejte 2 šálky čerstvé rukoly.
- 7 Přidejte 1 šálek nasekaných rajčat.
- 8 Podávejte chlazené či teplé. Pokud podáváte salát teplý, položte rýži a čočku na rukolu a na závěr vše přelijte připraveným dresinkem.



## VÝBORNÉ PŘÍLOHY NEJEN K OBĚDU

### Quinoová „nádivka“

- 2 šálky vařené quinoj
- 3 řapíkaté celery
- 2 mrkve
- špetka mořské soli
- sušené brusinky

#### Příprava:

- 1 Připravte 2 šálky quinoj podle návodu na obalu a ještě teplou quinou nasypte do mísy.
- 2 Nasekejte řapíkatý celer na kousky a přidejte ho do mísy.
- 3 Nasekejte dvě mrkve na kousky a přidejte je do mísy.
- 4 Přidejte do mísy ¼ šálku (nebo více) sušených brusinek.
- 5 Posypte vše himalájskou mořskou solí a podávejte.

**Alternativa:** Zimní variantu pokrmu připravíte tak, že vložíte všechny suroviny do zapékací mísy a pečete na 180 stupňů 25 minut.

### Arabský salát Tabouleh z quinoj

- 2 šálky vařené quinoj
- 1/2 středně velké cibule nasekané najemno
- 2 stroužky česneku, rozdrcené
- 2 šálky čerstvé petrželky
- 1 nasekané středně velké rajče
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžíce čerstvé citronové šťávy
- mořská sůl a pepř dle chuti

#### Příprava:

- 1 Vložte do mísy 2 šálky uvařené quinoj.
- 2 Vložte cibuli, česnek, petrželku a rajče do menší nádoby přístroje **NUTRIBULLET** a mixujte, dokud nejsou všechny suroviny nasekané/rozemleté.
- 3 Přelijte quinou rozmixovanou směsí.
- 4 Přidejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř a promíchejte.
- 5 Dejte salát vychladit.

## VÝBORNÉ PŘÍLOHY NEJEN K OBĚDU

### Bramborovo-zeleninový salát

- 24 malých červených brambor
- 2 kukuřičné klasy
- 3 řapíkaté celery
- 2 mrkve
- 1 žlutá paprika
- 1/4 šálku olivového oleje
- 1/4 šálku balzamikového octa
- 1-2 stroužky česneku
- 2 snítky čerstvého tymiánu

#### Příprava:

- 1 Uvařte v páře 24 malých červených brambor a 2 kukuřičné klasy doměkka.
- 2 Nechte kukuřici vychladnout a odkrojte zrníčka kukuřice přímo z klasu do mísy.
- 3 Nechte brambory vychladnout, nakrájejte je na čtvrtky a vložte je do mísy.
- 4 Nasekejte řapíkatý celer na kousky a přidejte ho do mísy.
- 5 Nasekejte dvě mrkve na kousky a přidejte je do mísy.
- 6 Nasekejte jednu žlutou papriku na kousky a přidejte ji do mísy.
- 7 Do menší nádoby přístroje **NUTRIBULLET** vložte ¼ šálku olivového oleje, ¼ šálku balzamikového octa, 1-2 stroužky česneku a 2 snítky čerstvého tymiánu. Mixujte dohladka.
- 8 Přelijte nakrájené suroviny rozmixovanou směsí a promíchejte.
- 9 Nechte vychladit.



## VÝBORNÉ PŘÍLOHY NEJEN K OBĚDU

### Mexická směs

- 2 šálky hnědé rýže
- 1 konzerva černých fazolí
- 1 stroužek česneku (volitelné)
- 10 cherry rajčátek
- 1/4 malé cibule
- 4 snítky koriandru
- 1 paprička jalapeño
- 1/4 avokáda

#### Příprava:

- 1 Uvařte dva šálky hnědé rýže.
- 2 Ohřejte černé fazole spolu s 1 rozdrceným stroužkem česneku.
- 3 Vložte 10 cherry rajčátek, ¼ malé cibule, 4 snítky koriandru, papričku jalapeño (volitelné) a šťávu z 1 limetky do menší nádoby přístroje **NUTRIBULLET** a rozmixujte na omáčku.
- 4 V misce vytvořte vrstvu hnědé rýže, na ni rozložte fazole a nakonec vše přelijte salsou.
- 5 Ozdobte pokrm avokádem nakrájeným na plátky nebo vrstvou guacamole
- 6 Podávejte.

**Poznámka** – avokádo a guacamole na vzduchu velmi brzy zhnědnou. Přidejte avokádo až na úplný závěr a pokapejte ho limetkovou šťávou, aby si uchovalo zelenou barvu.



92

## VÝBORNÉ PŘÍLOHY NEJEN K OBĚDU

### Cizrnový letní salát

Cizrna sice není obilovina, ale jedná se o složený škrob, proto ji zařazujeme mezi tyto potraviny. Vychutnejte si tento lahodný recept stejně jako ostatní obilninové přílohy.

- 1 konzerva cizrny
- 2 velká rajčata (nebo 20 cherry rajčat)
- 5 řapíkatých celerů
- 1/4 šálku olivového oleje
- 1-2 stroužky česneku
- čerstvý tymián (volitelný)
- 2 citrony

#### Příprava:

- 1 Nasekejte řapíkatý celer na kousky a přidejte ho do mísy.
- 2 Nasekejte 2 rajčata (nebo 20 cherry rajčátek) do mísy.
- 3 Slijte vodu z cizrny a přidejte ji do mísy.
- 4 Extrahujte ¼ šálku olivového oleje, šťávu z 2 citronů, 1-2 stroužky česneku a čerstvý tymián v menší nádobě, dokud se všechny ingredience nepromísí.
- 5 Přelijte nakrájené suroviny rozmixovanou směsí.
- 6 Posypte vše himalájskou mořskou solí.
- 7 Podávejte nebo nechte vychladit v ledničce.

**\*Poznámka** – do tohoto receptu můžete přidat i další zeleninu, např. červenou papriku nebo artyčok).



93



## VÝBORNÉ PŘÍLOHY NEJEN K OBĚDU

### Rizoto s mangoldem a piniovými oříšky

Tento pokrm má trochu delší dobu přípravy (a také na něj potřebujete více nádobí), ale díky své úžasné chuti a výživovým hodnotám určitě stojí za vynaložený čas a úsilí.

- 1 litr zeleninového vývaru
- 5 šálků vody
- 1/4 šálku piniových oříšků
- 2 lžice olivového oleje
- 1 šálek najemno nasekané cibule
- 2 stroužky česneku, nasekané najemno
- 2 šálky nevařené krátkozrné rýže
- 4 šálky nahrubo nasekaných mangoldových listů (asi jedna hrst)
- sůl a pepř dle chuti

#### Příprava:

- 1 Smíchejte vývar a vodu a vařte na mírném ohni ve velkém hrnci. Přiklopte pokličkou a pokračujte ve vaření.
- 2 Opražte piniové oříšky nasucho na středním plameni. Často je míchejte, aby se nepřipálily. Jakmile začnou hnědnout a vonět, odstavte pánev z plotny. Přesypte oříšky na talíř, aby vychladly.
- 3 Rozpalte olej ve středně velkém hrnci na středním plameni. Přidejte cibuli a česnek a restujte je do měkka za občasného míchání přibližně 4-5 minut. Přidejte nevařenou rýži a mangold a jemně zamíchejte, dokud nebude rýže opražená a voňavá a mangold změkklý (přibližně 4 až 5 minut).
- 4 Přidejte 1 šálek směsi vody a vývaru a vařte na mírném plameni za stálého míchání. Vařte, dokud se nevsákne téměř všechna tekutina. Opakujte tento postup - vždy přidejte přibližně 1/2 šálku směsi vody a vývaru, dokud není rýže měkká (přibližně 35 minut).
- 5 Okořeňte dle chuti, přesuňte do středně velké misky a ozdobte praženými piniovými oříšky.
- 6 Dobrou chuť!

## VÝBORNÉ PŘÍLOHY NEJEN K OBĚDU

### Batátové placky (4 porce)

Vychutnejte si tuto pečenou verzi bramborových placek.

- 3 středně velké batáty (sladké brambory), oloupané a nahrubo nastrouhané
- 1/2 cibule
- 1/2 šálku 100% jablečného pyré (bez sladidel, zahušťovadel atd.)
- 4 lžice celozrnné mouky
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1/2 lžičky soli
- 1/4 lžičky černého pepře

#### Příprava:

- 1 Předehřejte troubu na 200°C
- 2 Lehce potřete plech olivovým nebo kokosovým olejem.
- 3 Do velké mísy nastrouhejte brambory a cibule. Přidejte jablečné pyré, mouku, kypřicí prášek, sůl a pepř a promíchejte rukou.
- 4 Vytvarujte ze směsi kulaté placičky (o průměru přibližně 8 cm) a rozložte je na plech.
- 5 Pečte 20 minut, obraťte a pečte z druhé strany dalších 20 minut dozlatova.
- 6 Podávejte s jablečným pyré a nastrouhaným křenem.



## ZDRAVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY

### Okurkový salát

- 2 skleníkové nebo 4 běžné okurky
- 1 malá červená cibule
- 1/2 šálku jablečného octu
- špetka stévie
- 2 snítky tymiánu (volitelné)

#### Příprava:

- 1 Nakrájejte 2 okurky ze skleníku nebo 4 běžné okurky na plátky (přibližně 5 mm silné) a dejte je do mísy.
- 2 Nakrájejte červenou cibuli na tenké plátky a přidejte ji do mísy.
- 3 Vložte 1/2 šálku jablečného octa, 1 stroužek česneku, 2 snítky čerstvého tymiánu (volitelné) a špetku stévie do menší nádoby přístroje **NUTRIBULLET** a rozmixujte vše dohladka.
- 4 Přelijte nakrájené suroviny rozmixovanou směsí.
- 5 Promíchejte a nechte uležet přes noc (salát si můžete dát i první den, ale druhý den ude chutnat ještě lépe). Před podáváním salát vždy promíchejte.



## ZDRAVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY

### Mexická zeleninová směs (4 porce)

- 1/2 šálku vařených sojových lusků
- 1 šálek nasekaných syrových zelených fazolí
- 1 šálek nasekaného syrového květáku
- 1 šálek nasekaných rajčat
- 1 šálek nasekané červené papriky
- 4 lžičce olivového oleje
- šťáva z 2 citronů
- 4 lžičce balzamikového octa
- 1-2 stroužky česneku
- 2 snítky čerstvého tymiánu (volitelné)

#### Příprava:

- 1 Nasekejte všechnu zeleninu a vložte ji do velké salátové mísy.
- 2 Extrahujte 1/4 šálku olivového oleje, šťávu z 2 citronů, 1-2 stroužky česneku, 1/4 šálku balzamikového octa a čerstvý tymián v menší nádobě, dokud se všechny ingredience nepromísí.
- 3 Nalijte směs na pokrájenou zeleninu a promíchejte.
- 4 Podávejte nebo dejte vychladit do ledničky.





## ZDRAVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY

### „Živý“ coleslaw

- 1 šálek nastrouhané nebo nasekané mrkve
- 1 šálek nastrouhaného či nasekaného červeného zelí
- 2 šálky nastrouhaného či nasekaného bílého zelí
- 1 lžička hořčičného semínka
- 1 lžička česnekového prášku
- 2-3 lžičky čerstvého pepře
- 2 lžíce javorového sirupu
- 3 velké lžíce veganské majonézy
- 1/4 šálku citronové šťávy (dle chuti)

#### Příprava:

- 1 Vložte prvních 6 uvedených ingrediencí do velké salátové mísy.
- 2 Extrahujte javorový či agávní sirup, veganskou majonézu a citron v menší nádobě, dokud se všechny suroviny důkladně nepromísí.
- 3 Přelijte suroviny v míse rozmixovanou směsí a promíchejte.
- 4 Nechte vychladit.



## ZDRAVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY

### Velký míchaný salát

- 6 šálků čerstvé nasekaného římského salátu
- 1 šálek mandarinkových dílků (pokud jsou z konzervy, tak bez šťávy)
- 1/3 šálku černých oliv nakrájených na plátky (volitelné)
- 1/2 šálku nasekané sladké cibule
- 1 nasekané avokádo
- 1 šálek rozpůlených cherry rajčátek
- 1/2 šálku vychlazených a slitých fazolí
- 1/4 šálku olivového oleje
- šťáva z 2 citronů
- 1/8 šálku balzamikového octa
- 1-2 stroužky česneku
- 2 snítky čerstvé bazalky (volitelné)

#### Příprava:

- 1 Vložte zeleninu do velké salátové mísy.
- 2 Extrahujte olivový olej, citron, balzamikový ocet, česnek a bazalku v menší nádobě dohledka.
- 3 Přelijte salát dresinkem.
- 4 Dobrou chuť!





## ZDRAVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY

### Rajčatovo-avokádový salát s bazalkou

#### salát:

- 1/2 velkého masitého rajčete
- 1/2 avokáda
- 8-12 velkých listů bazalky

#### dresink:

- 1 lžičce hummusu
- 2 lžičce balzamikového octa

#### Příprava:

- 1 Nakrájejte rajče na přibližně 0,5cm plátky.
- 2 Nakrájejte avokádo na přibližně 0,5cm plátky.
- 3 Opláchněte bazalku a nechte ji oschnout.
- 4 Na talíř střídavě pokládejte rajčatové plátky, bazalku a avokádo.
- 5 Extrahujte v menší nádobě hummus a ocet dohladka.
- 6 Před podáváním přelijte salát dresinkem.

#### Tipy na podávání:

- Podávejte salát na podkladu z čerstvé rukoly.
- Jako obměnu můžete vyzkoušet nahradit bazalku koriandrem a balzamikový ocet vinným octem.



## ZDRAVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY

### Salát s klíčky (4 porce)

- 1 šalotka, oloupaná a nakrájená na tenké plátky
- 1 malý fenykl, nakrájený na tenké plátky
- 1 1/2 lžičky sirupu z agáve nebo „živého“ medu
- 4 lžičce jablečného octa
- 1 lžička mletých semen hořčice
- 3 lžičce olivového oleje
- sůl a pepř dle chuti
- 0,5 kg rozpůlených cherry rajčátek
- 2 šálky čočkových klíčků
- 2 šálky klíčků alfalfa
- 350 g baby špenátu nebo polníčku


#### Příprava:

- 1 Naložte šalotku do ledové vody na 30 minut.
- 2 Extrahujte ocet, hořčičné semínko, sirup z agáve a olivový olej v menší nádobě dohladka.
- 3 Osušte šalotku a smíchejte ji s rajčaty, fenyklem, klíčky a špenátem/polníčkem.
- 4 Přelijte salát dresinkem, promíchejte a dochuťte solí a čerstvě namletým pepřem.
- 5 Dobrou chuť.



## VEČEŘE

Vyberte si jakýkoli pokrm z kategorie A či B a přílohu z kategorie C.

<b>A</b>	nebo	<b>B</b>	s	<b>C</b>
<b>(100 g proteinů)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>drůběž:</b> kuřecí prsa, krůtí prsa</li><li>• <b>ryby:</b> losos, platýs, tlamoun, pstruh</li><li>• <b>červené maso:</b> libové hovězí včetně spodní kýty, zadního roštěnce a libového mletého masa</li></ul>		<b>1,5 šálku</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vegetariánské večeře vlastní volby</li></ul> 		<b>2 šálky</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• lahodné „RAW“ přílohy</li><li>• salátové zeleniny dle vlastního výběru</li><li>• míchané syrové zeleniny vlastní volby</li></ul>

### 1 PROTEINOVÉ VEČEŘE

Vychutnejte si 100 g čistých proteinů s 2 šálky lahodného „živého“ salátu nebo salátu ze syrové zeleniny dle vlastního výběru.

Maso/ ryby můžete ogrilovat, péct nebo opéct na pánvi, ale nikdy je nesmažte ani neobalujte ve strouhance. Ochuťte je čerstvou citronovou šťávou, balzamikovým octem, sojovou omáčkou nebo zálivkou na velký míchaný salát. Nebojte se experimentovat a vytvořit si vlastní recepty na zálivky – vždy se ale řiďte zásadami tohoto plánu.

## VEČEŘE

### 2 VEGETARIÁNSKÉ VEČEŘE

Vychutnejte si 1 1/2 šálku zeleninové večeře s 2 šálky lahodného „živého“ salátu nebo salátu ze syrové zeleniny dle vlastního výběru.

Dušená čočka

- 2 šálky nasekané mrkve
- 2 šálky nasekaného celeru
- 2 šálky cukety
- 1 šálek nasekané cibule
- 1 šálek nasekaného květáku
- 1 šálek nasekaných rajčat
- 2 šálky vařené čočky
- 1/2-1 lžice extra panenského olivového oleje
- 4 šálky zeleninového vývaru
- sůl a pepř dle chuti

**Příprava:**

- 1 Do velkého hrnce nalijte olivový olej a rozehejte ho na středním plameni.
- 2 Přidejte mrkve, celer a cibuli a osmahněte je doměkka.
- 3 Přidejte květák a osmahněte ho doměkka.
- 4 Přidejte čočku.
- 5 Přilijte zeleninový vývar.
- 6 Přiveďte k varu a poté ztlumte plamen.
- 7 Přidejte rajčata a vařte 20 minut.
- 8 Osolte a opepřete dle chuti.

*Poznámka – okořeňte dle chuti. Podávejte s plátkem semínkového chleba nebo směs nalijte na 1/2 šálku hnědé rýže, quinoa či celozrnných těstovin.*



## Těstoviny fagioli

- 1 šálek řapíkatého celeru nakrájeného na kostičky
- 1 šálek nasekaných zelených fazolí
- 2 mrkve nakrájené na tenká kolečka
- 2 oloupaná a nasekaná zralá rajčata
- 2 lžíce organické rajčatové pasty nebo 1/2 šálku rajčatové omáčky
- 1 šálek vařených obyčejných fazolí nebo fazolí cannellini
- 200 g uvařených celozrnných těstovin nebo těstovin z hnědé rýže
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 oloupaný a najemno nasekaný stroužek česneku
- 1/2 lžičky mletých semen fenyklu
- 1/2 lžičky mletých semen koriandru
- 1 lžička sušené bazalky NEBO 1 lžíce čerstvé
- sůl a pepř dle chuti
- 2 lžíce najemno nasekané čerstvé bazalky nebo italské petrželky na ozdobu
- 4 šálky zeleninového vývaru

## Příprava:

- 1 Uvařte těstoviny podle návodu.
- 2 Rozehřejte olej v hrnci na mírném plameni.
- 3 Přidejte do hrnce česnek a na středním plameni ho opečte lehce dozlatova.
- 4 Přidejte mrkev, celer, zelené fazole a nasekaná rajčata a opékejte na středním/ vysokém plameni přibližně 5 minut.
- 5 Přidejte bylinky a koření a krátce osmahněte.
- 6 Přilijte do hrnce zeleninový vývar.
- 7 Slijte vodu z fazolí a přidejte je do hrnce.
- 8 Přidejte rajčata či rajčatovou omáčku, přiklopte pokličkou a vařte na mírném plameni do změknutí zeleniny.
- 9 Přidejte těstoviny, osolte a opepřete dle chuti.
- 10 Vařte ještě 10 minut, a pokud to je potřeba, přidejte vodu či vývar.
- 11 Před podáváním talíř ozdobte čerstvou bazalkou či petrželkou.

## Vegetariánské chili

- 3 stroužky česneku
- 4 rajčata
- 1 šálek nasekané mrkve
- 1 šálek nasekaného celeru
- 1 šálek cukety
- 1 šálek nasekané cibule
- 1 šálek nasekané papriky
- 1 nasekaná paprička jalapeño (volitelně)
- 1 konzerva fazolí
- 1 konzerva strakatých fazolí
- 1 konzerva černých fazolí
- 2 lžíce oregana
- 1/2 šálku zeleninového vývaru
- 1/2 lžíce olivového oleje

## Příprava:

- 1 Vložte česnek a rajčata do vysoké nádoby a rozmixujte je na kostičky.
- 2 Do velkého hrnce nalijte olivový olej a rozehřejte ho na středním plameni.
- 3 Přidejte do hrnce cibuli, papriku, mrkev, celer a cuketu a vařte do změknutí.
- 4 Přidejte extrahovanou rajčatovou směs, fazole, vývar a oregano a vařte na středním plameni za stálého míchání přibližně 10 minut.
- 5 Ztlumte plamen a vařte za občasného míchání ještě přibližně hodinu.
- 6 Podávejte.





## VEČEŘE

### Pohankové nudle s fazolemi a brocolini

- 1 balení 100% pohankových nudlí
- 1/2 lžice olivového či kokosového oleje
- 3-6 stonky brocolini (dle velikosti)
- špetka pálivé papriky
- černý pepř
- sůl
- 10 rozpůlených červených či žlutých cherry rajčátek
- 1/2 šálku fazolí, opláchnutých a slitých (z konzervy)
- 1 lžice rýžového octa
- 1 lžička oregana
- 1 lžička bazalky
- balzamikový či jablečný ocet na pokapání

#### Příprava:

- 1 Přiveďte k varu velký hrnc osolené vody. Vsypte do něj pohankové nudle a vařte podle návodu na obalu. Slijte vodu. Odložte si nudle stranou.
- 2 Uvařte brocolini v páře, aby získaly světle zelenou barvu (přibližně 2 minuty) a odložte je stranou.
- 3 Rozehřejte olivový/kokosový olej v nepřilnavém hrnci. Přidejte cherry rajčátka rozkrojená na čtvrtky, pálivou papriku, sůl a pepř. Přidejte brocolini a vařte 1-2 minuty, aby všechny ingredience trochu změkly. Jakmile změknu rajčata, přidejte 1/2 šálku fazolí. Zamíchejte a přesuňte obsah hrnce na talíř.
- 4 Do rozpáleného hrnce přidejte 1-2 lžice rýžového octa. Přidejte do pánve uvařené pohankové nudle, ochuťte špetkou soli, bazalky a oregana. Důkladně promíchejte. Jakmile jsou nudle promíchané a prohřáté, přidejte k nim znovu brocolini, fazole a rajčata. Přidejte sůl či pepř dle chuti.
- 5 Před podáváním můžete pokrm pokapat balzamikovým či jablečným octem.



106

## VEČEŘE

### Proteinový kotlík

- 1/2 šálku nevařené cizrny
- 1/2 šálku nevařené čočky
- 1 šálek nevařené špaldy, quino, bulgaru nebo celozrnných těstovin
- 1/2 lžice olivového či kokosového oleje na orestování
- 1/2 nasekané červené cibule
- 3-4 najemno nasekané stroužky česneku
- 1 nasekaná červená paprika
- 1 nasekané velké rajče
- 3 šálky nahrubo nasekaného špenátu či kapusty
- 1/2 šálku najemno nasekané čerstvé petrželky či koriandru
- 2 lžice sezamové pasty tahini
- 2 dílky citronu

#### Příprava:

- 1 Uvařte cizrnu a špaldu (nebo obilovinu dle vlastního výběru) podle návodu na obalu. Zcedte a odložte stranou.
  - 2 Nalijte olivový olej do velkého hrnce a rozehřejte ho na středním plameni. Osmahněte na něm nasekanou cibuli a česnek několik minut a dávejte si přitom pozor, abyste je nepřipálili. Nyní přidejte nasekanou červenou papriku a rajčata a restujte přibližně 7-8 minut.
  - 3 Zamíchejte do směsi nasekanou kapustu či špenát a restujte několik minut do změknutí. Zamíchejte do směsi pastu tahini, nevařenou obilovinu vlastní volby a cizrnu. Vařte na mírném plameni několik minut. Odstavte hrnc z plotny a zamíchejte do něj nasekanou petrželku či koriandr. Přidejte sůl či pepř dle chuti a ozdobte dílky citronu a citronovou kůrou.
- Recept je určen na 6 porcí.



107

### Ořechová nádivka

- 200 g nasekaných ořechů
- 1 nasekaná cibule
- 1 najemno nasekaný stroužek česneku
- 1 nasekaná červená paprika
- 1/2 šálku najemno nasekané brokolice
- 1 nasekaný řapíkatý celer
- 1 nastrouhaná mrkev
- 1 šálek najemno nasekaných hub
- 50 g strouhanky s klíčky\*\* (viz níže uvedený recept)
- 25 g celozrnné mouky
- 125 ml zeleninového vývaru
- 1 lžička tymiánu
- 1 lžička oregana
- sůl a pepř dle chuti
- 1 lžíce olivového či kokosového oleje

#### Příprava:

- 1 Předehřejte troubu na 190°C
- 2 Rozehřejte v hrnci olej a osmahněte na něm cibuli.
- 3 Přidejte papriku, celer a houby a restujte ještě 2 minuty.
- 4 Přidejte česnek a nastrouhanou mrkev a restujte 1 minutu.
- 5 Odstavte hrnec z plotny, přidejte mouku a zamíchejte.
- 6 Přidejte zeleninový vývar, ořechy, strouhanku, tymián, oregano a špetku soli a pepře.
- 7 Vymažte zapékací mísu olivovým olejem. Vložte směs do mísy a pomocí lžice ji uhladte.
- 8 Pečte přibližně 35 minut.
- 9 Nakrájejte nádivku na přibližně 1cm plátky a podávejte s velkým zeleninovým salátem.

**\*\*strouhanka s klíčky:** Opečte dva plátky chleba s klíčky dozlatova. Vložte je do menší nádoby 0,5 l a krátce je rozmixujte.



### Kari bobový salát (2 porce)

- 1 nakrájená velká cibule
- 2 oloupané stroužky česneku
- 2,5 cm čerstvého zázvoru, oloupaného a nasekaného
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce kari prášku
- 1/2 lžičky mletého kardamomu
- 1/2 lžičky mleté skořice
- 1/2 lžičky hořčice
- 1/4 lžičky pálivé papriky
- 1/4 lžičky mletého nového koření
- 1/4 lžičky kurkumy
- 1/4 lžičky sladké papriky
- 1 šálek vody
- 1,5 šálku bobů z konzervy (případně 1 ¼ šálku vařené čočky)
- 2 středně velké mrkve, podélně přepůlené a nakrájené na tenká půlkolečka
- 3/4 šálku hrášku
- 1/2 rajčete nakrájeného na kostičky
- 3/4 šálku kokosového mléka
- sůl a čerstvě namletý pepř dle chuti

#### Příprava:

- 1 Rozmixujte v **NUTRIBULLET**u cibuli, česnek a zázvor dohladka.
- 2 Rozehřejte olej ve velkém hrnci na nízkém plameni.
- 3 Přidejte směs cibule, česneku a zázvoru, přiklopte pokličkou a vařte za občasného míchání asi 5 minut, aby se zjemnila chuť.
- 4 Zamíchejte do hrnce koření, přidejte mrkve a vodu.
- 5 Vařte pod pokličkou asi 20-30 minut, dokud mrkve nezměkknou.
- 6 Přidejte boby, rajčata, hrášek, kokosové mléko, sůl a pepř dle chuti.
- 7 Vařte na mírném plameni dalších 10 minut.
- 8 Podávejte samostatně nebo na ½ šálku hnědé rýže, quinoj či bulguru.

## Žampionový burger (4 porce)

- 4 středně velké žampiony bez nožiček
- 1 středně velká cibule nakrájená na 1cm plátky
- 2 lžíce olivového oleje
- 3/4 lžičky soli
- 1/2 lžičky mletého černého pepře
- 1 nakrájené avokádo
- 1/2 lžičky najemno nasekaného česneku
- 4 celozrnné bulky, lehce opečené
- 4 pečené červené papriky (ve sklenici)

### Příprava:

- 1 Potřete houby a plátky cibule olejem; posypte špetkou soli a pepře.
- 1 Rozehřejte na středním plameni velký hrnc. Přidejte žampiony a vařte do změknutí. Jednou je obraťte. Přesuňte žampiony na talíř otevřeným kloboučkem nahoru. Přikryjte je, aby zůstaly teplé. Ve stejném hrnci
- 1 osmahněte plátky cibule dozlatova přibližně 8 minut. Několikrát je obraťte.
- 1 Mezitím smíchejte 1/2 avokáda, česnek a zbylé 1/4 lžičky soli a pepře. Promíchejte. Tento krok můžete přeskočit a použít předem připravené guacamole (viz tr. 73).
- 1 Kloboučky žampionů rovnoměrně naplňte cibulí a paprikami. Bulky potřete avokádovou směsí/guacamole a na každou bulku položte jeden plněný žampion.
- 1 Položte na něj zbylé plátky avokáda a přiklopte druhou půlkou bulky.
- 1 Podávejte s velkým zeleninovým salátem.



ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	



## FÁZE 1 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

## FÁZE 1 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

## FÁZE 2 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

## FÁZE 2 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

## FÁZE 2 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

## FÁZE 3 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	



## FÁZE 3 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

## FÁZE 3 JÍDELNÍČEK

ČAS	POKRM	SUROVINY
	SUPERVÝŽIVNÝ KOKTEJL	
	DOPOLEDNÍ SVAČINA	
	OBĚD	
	ODPOLEDNÍ SVAČINA	
	VEČEŘE	
	NAVÍC	
	POZNÁMKY/ KOMENTÁŘE/ PŘIPOMÍNKY	

