

NUTRi BULLET®

IN 188225 M

UŽIVATEĽSKÁ PRÍRUČKA
& VÝŽIVOVÝ SPRIEVODCA

odporúča

delimano



Užívajte si život na MAXIMUM tým,
že získate MAXIMUM zo svojho jedla.



POVZBUDZUJÚCE RECEPTY PLNÉ ŽIVÍN

NUTRi BULLET®

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA
& VÝŽIVOVÝ SPRIEVODCA

odporúča

delimano

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

PRED PRVÝM POUŽITÍM SI POZORNE PREČÍTAJTE UVEDENÉ POKYNY A UCHOVAJTE SI ICH PRE PRÍPAD POTREBY DO BUDÚCNOSTI.

Pri manipulácii s elektrickými spotrebičmi je potrebné dodržiavať základné bezpečnostné opatrenia:

- Neponárajte kábel, zástrčku alebo telo prístroja do vody ani do iných tekutín, pretože hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom.
- Neodporúčame používať neoriginálne doplnky a príslušenstvo. Mohlo by to spôsobiť požiar, riziko elektrického šoku alebo poranenie.
- Po použití vypnite spotrebič z elektrickej siete. Odpojte ho aj pred akýmkoľvek čistením alebo údržbou.
- Neťahajte za prírodný kábel a neprekrúcajte ho.
- Nenechávajte kábel visieť cez hranu stola alebo linky.
- Kábel sa nesmie dotýkať horúcich povrchov vrátane sporákov.
- Prívodný kábel a zástrčku pravidelne kontrolujte. Ak je kábel poškodený, je potrebné ho odovzdať do autorizovaného servisu na opravu. Pri neodbornej oprave hrozí veľké bezpečnostné riziko!
- Vyhnite sa kontaktu s pohyblivými časťami prístroja.
- Pri krájaní a mixovaní sa nedotýkajte rukami ani kuchynským náčiním pohyblivých čepeľí. Hrozí poškodenie spotrebiča alebo zranenie. Kuchynské pomôcky je možné použiť len vo chvíli, keď je prístroj vypnutý.
- Motor by nemal byť v nepretržitom chode **dlhšie než 1 minútu**. Inak hrozí poškodenie prístroja. Ak motor prestane pracovať, odpojte telo zariadenia zo siete a nechajte ho na hodinu vychladnúť. Potom skúste prístroj znova zapnúť. **NUTRIBULLET** má zabudovanú tepelnú poistku, ktorá ho vypne vo chvíli, keď sa začne prehrievať.
- Vždy sa uistite, že je viečko s čepeľami riadne priskrutkované k nádobe. Následne môžete nádobu umiestniť na telo prístroja a až potom začnete mixovanie.
- Nenechávajte spotrebič zapnutý bez dozoru.
- Pokiaľ zariadenie používajú deti, je potrebný starostlivý dozor dospelých osoby.
- **NUTRIBULLET** nepoužívajte vonku, kde by mohol byť vystavený poveternostným podmienkam, ako je dážď alebo vlhkosť.
- **Čepele sú veľmi ostré. Manipulujte s nimi opatrne.**
- **Pred každým mixovaním sa uistite, že je tesniace viečko s čepeľami riadne priskrutkované k mixovacej nádobe.**
- **NUTRIBULLET nie je určený na použitie v mikrovlnnej rúre.** Nedávajte nádoby, telo prístroja ani príslušenstvo NUTRIBULLET do mikrovlnky.
- Na prípravu koktailov nepoužívajte sytené nápoje. Uvoľňujúce sa plyny by mohli spôsobiť tlak, ktorý by roztrhol nádobu.
- **V žiadnej z nádob nemixujte horúce tekutiny.**
- **Nepúšťajte NUTRIBULLET naprázdno.**

UPOZORNENIE!

- POKIAL UŽÍVATE LIEKY NA ZNÍŽENIE CHOLESTEROLU, RIEDENIE KRVI, KRVNÝ TLAK, SEDATÍVA ALEBO ANTIDEPRESÍVA, KONZULTUJTE KONZUMÁCIU KOKTAILOV PODĽA NAVRHNUTÝCH RECEPTOV SO SVOJÍM LEKÁROM.
- NIŽŠIE VYMENOVANÉ JADIERKA A KÔSTKY OBSAHUJÚ LÁTKY, KTORÉ V TELE UVOĽŇUJÚ KYANID. PRETO ICH NEPOUŽÍVAJTE ANI PRI VÝROBE SUPERVÝŽIVNÝCH KOKTAILOV:
 - JABLKOVÉ JADIERKA
 - ČEREŠŇOVÉ KÔSTKY
 - BROSKYŇOVÉ KÔSTKY
 - MARHUĽOVÉ KÔSTKY
 - SLIVKOVÉ KÔSTKY

BEZPEČNOSŤ PRI ČISTENÍ

- ČEPELE NEUMÝVAJTE V UMÝVAČKE RIADU. ČISTITE ICH RUČNE POMOCOU TEPLEJ VODY A SAPONÁTU.
- NÁDOBY NUTRIBULLETU MÔŽETE UMÝVAŤ V UMÝVAČKE V HORNEJ PRIEHRADKE PRI BEŽNOM CYKLE. TIETO NÁDOBY BY SA NEMALI VYVÁRAŤ V HORÚCEJ VODE, PRETOŽE TÁ BY MOHLA ZDEFORMOVAŤ PLAST.
- PRI ČISTENÍ ČEPELÍ SA NEPOKÚŠAJTE ODSTRÁNIŤ TESNIACI KRÚŽOK. UMYTE ICH V RUKÁCH POMOCOU TEPLEJ VODY A SAPONÁTU. SNAHA O ODSTRÁNENIE TESNIACEHO KRÚŽKU BY MOHLA VIESŤ K TRVALÉMU POŠKODENIU ČEPELÍ A PRETEKANIU TEKUTINY.

TIETO POKYNY SI ODLOŽTE
DO BUDÚCNOSTI!
LEN NA DOMÁCE POUŽITIE!

ČISTENIE NUTRIBULLET

Nikto nemá rád čistenie, ale s **NUTRIBULLET** to ide rýchlo a ľahko.

UPOZORNENIE:
**PRED KAŽDÝM ČISTENÍM ALEBO ZOSTAVOVANÍM ODPOJTE PRÍSTROJ
Z ELEKTRICKEJ SIETE.**

Čistenie NUTRIBULLET

Umývanie **NUTRIBULLET** je veľmi jednoduché. Stačí len umiestniť časti zariadenia (okrem tela prístroja a viečka s čepeľami) do hornej priehradky umývačky riadu alebo ich umyť v teplej vode so saponátom.

UPOZORNENIE:
**ČEPELE NEUMÝVAJTE V UMÝVAČKE RIADU. NÁDOBY NUTRIBULLETU
MÔŽETE UMÝVAŤ V UMÝVAČKE V HORNEJ PRIEHRADKE PRI BEŽNOM CYKLE.
TIETO NÁDOBY BY SA NEMALI VYVÁRAŤ V HORÚCEJ VODE, PRETOŽE TÁ BY
MOHLA ZDEFORMOVAŤ PLAST.**

ČISTENIE ZASCHNUTEJ ŠPINY

Pokiaľ Vám v prístroji zaschne jedlo, nič sa nedeje. Stačí len naplniť nádobu asi do 2/3 teplou vodou so saponátom a nasadiť čepeľ. Potom nádobu s priskrutkovanými čepeľami umiestnite na telo prístroja a mixujte asi 20 – 30 sekúnd. To uvoľní zaschnutú špinu. Potom už stačí len vypnúť zariadenie, odpojiť zo siete a dočistiť ručne.

ČISTENIE TELA EXTRAKTORA

Telo prístroja sa pri používaní väčšinou príliš nezašpiní. Pokiaľ však nie sú čepele s tesnením pevne priskrutkované, môže tekutina presakovať a zašpiniť telo prístroja a tlačidlá.

Návod na čistenie:

1. Vždy najprv vypojte telo prístroja z elektrickej siete!
 2. Utrite ho vlhkou handričkou.
- **NIKDY NEPONÁRAJTE TELO PRÍSTROJA DO VODY A NEDÁVAJTE HO DO UMÝVAČKY RIADU.**
 - Pri krájaní a mixovaní sa rukami ani kuchynských náčiním nedotýkajte pohyblivých čepelí.

TIETO POKYNY SI ODLOŽTE
DO BUDÚCNOSTI!
LEN NA DOMÁCE POUŽITIE!

OBSAH

Úvod	9
Som zdravý/á?	11
Spomalenie procesu starnutia	12
Získajte maximum z jedla	14
Význam konzumácie jedla s extrahovanými živinami	15
Význam zdravia a vitality	17
Cesta k lepšej vitalite	19
Čo všetko dostanete	19
Čo je to NUTRIBLAST	21
Ako to funguje	22
Extrahovanie	22
Mletie	23
Technika šejkera	24
Technika poklepania	25
Cesta k lepšej vitalite a dlhšiemu životu	26
NUTRIBLAST	26
Jedlom k celkovej pohode	28
Začíname	31
Nesprávne semenka	32
Ako pripraviť NUTRIBLAST	33
Tipy na NUTRIBLASTY	35
Fáza 1	36
Fáza 2	38
Fáza 3	40

NUTRIBLASTY pre život	44
Jedzte rozumne v priebehu celého dňa	45
ŠEŠŤTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY NUTRIBULLET	46
Päť kľúčov k úspechu	47
Rady a odporúčania pre úspešný program	52
Program	58
1. fáza	60
2. fáza	62
3. fáza	64
Nutriblasty pre fázu 1	66
Nutriblasty pre fázu 2	67
Nutriblasty pre fázu 3	69
Zdravé desiate	71
Super polievky	76
Wellness wrapy a sendviče	81
Obilninové prílohy	85
Zdravé prílohové šaláty	92
Večere	98
Fáza 1 – jedálničiek	107
Fáza 2 – jedálničiek	108
Fáza 3 – jedálničiek	109

PREČO SME TAKÍ CHORÍ?



Ochorenie srdca zabije

7,1 milióna

ľudí ročne

V roku 2009 zomrelo

7,9 milióna

ľudí na
rakovinu

do roku 2030
si rakovina vyžiada

11 miliónov

životov ročne

V roku 2030 bude

336 miliónov

ľudí trpieť cukrovkou

2/3 Američanov starších ako 20 rokov sú

OBÉZNI

GRATULUJEME VÁM K ZMENE PRÍSTUPU K ŽIVOTU

Gratuluje Vám ku kúpe **NUTRIBULLET** – prvého extraktora na svete!

Máme radosť, že ste sa vydali na cestu k zdraviu a vitalite!

Kým dočítate tento odsek, postihne na celom svete 4 ľudí infarkt a ďalších 4 mŕtvica alebo zlyhanie srdca. Infarkt je najväčším zabijakom v rozvinutých krajinách. Na rakovinu umiera ročne 7,6 milióna ľudí. Do roku 2030 sa ale toto číslo zrejme zvýši až na 11 miliónov.

171 miliónom ľuďom na celom svete je každoročne diagnostikovaná cukrovka a vyše 500 miliónov obyvateľov planéty Zem je klinicky obezných. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je obezita najčastejšou príčinou smrti, ktorej možno predísť. Podľa vedeckých názorov je obezita taktiež najväčším zdravotným problémom 21. storočia.

Prečo sme takí chorí? Väčšina týchto ochorení a ťažkostí súvisí s takzvanou „západnou stravou“. Tá sa skladá predovšetkým zo spracovaných potravín s vysokým obsahom cukru a soli a trpí nedostatkom ovocia a zeleniny.

Vyzerá to, akoby sme zabudli, čo nás učili už na základnej škole – že sme tvorení bunkami a tieto bunky potrebujú na prežitie 3 základné veci – potravu, vodu a vzduch. A my máme veľký vplyv na to, či sú naše bunky zdravé alebo nie. Pri každom jedle a pití máme na výber. Ak si vyberieme spracované potraviny plné cukru a tuku, zvyšujeme tak riziko rakoviny, cukrovky a srdcových ochorení.

Vy ste si ale našťastie vybrali **NUTRIBULLET**, a teda aj zdravý životný štýl a potraviny plné živín! Rozhodli ste sa cítiť skvele! Gratuluje Vám k tomuto významnému rozhodnutiu. S NUTRIBULLET zostanete vždy na správnej ceste k lepšiemu zdraviu.

Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojím lekárom.



***NUTRIBULLET nie je
ako ostatné mixéry.
Je to extraktor, ktorý
dokáže z potravín
získať živiny.***

SOM ZDRAVÝ/Á?

Najlepší spôsob, ako posúdiť aktuálne a budúce zdravie, je položiť si otázky:

Ako sa práve teraz cítim? Je mi dobre? Mám dosť energie? Pripadám si

atraktívny/a? Nemám bolesti? Som pripravený/á doboýť svet?

Alebo sa cítim tučný/á? Unavený/á a bez energie?

Nastal čas byť k sebe úprimný: Dodáva mi jedlo silu a obranu proti

chorobám? Alebo ma naopak oslabuje?

SME TO, ČO JEME! Akí budeme zajtra? A čo v 40, 60 a 80 rokoch?

Ako sa dnes cítim?

Nové ciele:

Dátum: ___/___/___

SPOMALENIE PROCESU STARNUTIA

Každá bunka v našom tele má určitý životný cyklus. Odumreté bunky sú neustále nahrádzané novými. V nasledujúcich 7 rokoch sa vymenia všetky bunky vo Vašom tele. Tento fascinujúci proces je ale veľmi zložitý a navyše trochu nedokonalý. Nové bunky často obsahujú malé chybičky. PRETO starneme. Chybičky v našich bunkách zvyšuje množstvo voľných radikálov, ktoré každodenne prijmeme. Fajčenie, konzumácia alkoholu a nezdravého jedla urýchľuje proces starnutia a nahráva chorobám.

Ovocie, zelenina a ďalšie rastlinné potraviny prirodzene obsahujú zlúčeniny známe ako antioxidanty. Tie neutralizujú škodlivé radikály a chránia naše bunky pred ďalším poškodením.

Správny proces zažívania a vstrebávania prospešných látok spomaľuje starnutie, takže si môžeme vychutnať každý deň naplno.

Vďaka **NUTRIBULLET** môžeme každej svojej bunke dopriať to najlepšie – jedlo plné živín, ktoré sa dajú ľahko vstrebať. Pomôžeme tak sebe a svojmu zdraviu. **NUTRIBULLET** dokáže získať z potravín maximum cenných antioxidantov, omega-3 mastných kyselín prospievajúcich kĺbom a bielkovín posilňujúcich svaly. A všetky tieto látky Vám zaistí v tej najlepšie vstrebateľnej forme.

Užite si život na MAXIMUM tým, že získate MAXIMUM zo svojho jedla.

Čo by ste radšej zjedli?



1/8 šálky

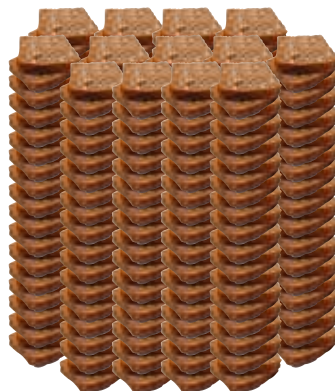
rozmixovaných ľanových semienok
v supervýživnom koktaile **Nutriblast**
alebo



60

šálok brokolice

alebo



100

plátkov celozrnného chleba

ZÍSKAJTE MAXIMUM Z JEDLA

Predstavte si, že jete červené hrozno. Pár bobuliek odstopkujete, umyjete, vložíte do úst a vyplujete zrníčka. Ak by ste rovnaké bobuľky dali do odšťavovača, zbavili by ste ich zrníčok i šupiek. Klasický mixér by zas jadierka nevedel rozomlieť. Vedeli ste ale, že vyše 100 vedeckých štúdií dokázalo, že tie najprospešnejšie látky sa v hrozne nachádzajú práve v stopkách, šupke a zrníčkach?

Je to tak! Jedny z najúčinnějších antioxidantov, ktoré nás chránia proti chorobám, sa nazývajú polyfenoly. Flavonoidy, fenolové kyseliny a resveratrol – čiže tie najprospešnejšie flavonoidy v hrozne – sú v najväčšej miere obsiahnuté práve v častiach, ktoré zvyčajne končia v odpadkovom koši. Teraz ale nastal čas, aby ste prestali tieto cenné živiny vyhadzovať! NUTRIBULLET Vám umožní zužitkovať dôležité živiny, ku ktorým by ste sa inak nedostali.

Aby sme prijali rovnaké množstvo protirakovinových enzýmov, aké nájdeme v 1/8 hrnčeka rozmixovaných ľanových semiačok, museli by sme zjesť asi 60 šálok čerstvej brokolice alebo 100 plátkov celozrnného chleba. Vy si teraz môžete behom chvíľky pripraviť úžasný nutričný koktail, do ktorého okrem ľanových semiačok pridáte napríklad lesné ovocie.

V extraktore **NUTRIBULLET** sú suroviny rozomleté do skupenstva, ktoré je **najlepšie stráviteľné a vstrebateľné.**

VÝZNAM KONZUMÁCIE JEDLA S EXTRAHOVANÝMI ŽIVINAMI

Väčšina z nás si v hektickom dennom režime nedokáže urobiť čas na pomalú konzumáciu zdravého jedla. Tento trend zaťažuje naše trávenie, ktoré sa snaží vysporiadať so zle požitým jedlom bez živín. Postupom času takisto slabnú naše enzýmy, ktoré spolu s vekom zdecimovaným žalúdkom nedokážu zužitkovať živiny zo stravy. A pokiaľ naše telo nedostáva živiny, tak zo dňa na deň slabneme a stávame sa náchylnejšími k rôznym (i chronickým) chorobám.

Doplňky stravy môžu tento deficit živín čiastočne upraviť, ale naše telo nie je stavané na dlhodobé prijímanie živín z niečoho iného než z jedla. Výživové doplnky teda môžu byť do určitej miery prospešné, ale rozhodne nenahradia pestrú a zdravú stravu. Naše telo je totiž usposobené na prijímanie živín z vopred spracovaného jedla.

Nie všetko zdravé jedlo ale dokáže náš tráviaci systém spracovať. Často sa totiž vôbec nedostane ku všetkým vitamínom, minerálom a fytonutrientom, ktoré pokrm obsahuje. Našťastie je tu **NUTRIBULLET**, ktorý dokáže tieto živiny extrahovať. Tento extraktor dokáže rozomlieť ovocie a zeleninu na tú najlepšie vstrebateľnú formu. Pritom zároveň uvoľňuje cenné živiny, ktoré by normálne zostali v nerozhryzených sústach. Konzumácia koktailov z ovocia, zeleniny, semiačok a orechov zaistí správny prísun a vstrebávanie živín, ktoré nás ochráni pred chorobami.

Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojím lekárom.

SILA NUTRIBULLETU

NUTRIBULLET je úplne iný než ostatné mixéry na trhu. Má 600 W motor, nový typ extrakčných čepelí a schopnosť dokonale rozomlieť dužinu, šupky, jadierka a stopky. Vďaka tomu si môžeme pripraviť koktail plný živín. Mixovanie a odšťavovanie pomocou iných prístrojov sa nevyrovná **extrakčnej sile NUTRIBULLETU**.

Vďaka **NUTRIBULLETU** zužitkujete množstvo zinku a horčička z jadierok melóna, omega-3 mastné kyseliny a enzýmy zo zrníčok ostružín a cenné antioxidanty z hlúbiku brokolice. Tieto látky sa vstrebú pomocou krvného obehu. Pripravte sa na príval živín!



VÝZNAM ZDRAVIA A VITALITY

Získajte ďalšie zdravé roky

„Toho, kto neje zdravo, nezachráni ani doktor. Ten, kto je zdravo, doktora nepotrebuje.“ – Victor G. Rocine

Konzumácia jedla plného extrahovaných živín Vám môže zaistiť roky zdravého a aktívneho života navyše. Kto by to nechcel? Pri dodržiavaní zdravého životného štýlu a dopĺňaní dôležitých živín môžete očakávať tieto zmeny:

- Vyrovnané vnútorné pH
- Krásne vlasy, pokožku a nechty
- Znížené riziko chronických chorôb
- Lepšiu náladu
- Viac energie
- Silnejšie libido a lepšie sexuálne výkony
- Lepšie trávenie (bez zápchy, nafukovania)
- Lepší spánok
- Nižšiu hladinu cholesterolu
- Nižší krvný tlak
- Nižšiu hladinu cukru v krvi
- Úbytok hmotnosti
- Mladší vzhľad, jasnú pleť s vyhladenými vráskami a zvýšenú elasticitu



1 vysoká nádoba



1 špeciálna extrakčná
čepeľ



1 telo extraktora
s výkonným
motorom



1 čepeľ na mletie

CESTA K LEPŠEJ VITALITE

Čo všetko dostanete:
Sada NUTRIBULLET obsahuje:



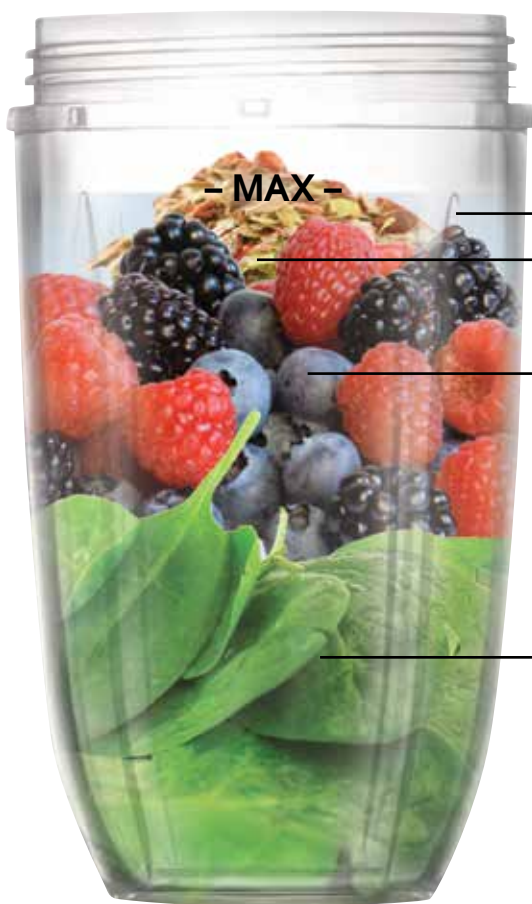
1 menšia nádoba
s nadstavcom
pre pohodlné pitie a rúčkou



1 menšia nádoba s uškom
a nadstavcom
pre pohodlné pitie



2 viečka pre uchovanie
čerstvosti koktailov



- MAX -

Nalejte vodu po značku MAX

Pridajte „vzpruhu“
(oriešky či semiačka)

50% ovocia
(koľko chcete druhov)

50% listovej zeleniny
(2 šálky na 1 porciu)

NUTRIBLAST

CESTA K LEPŠEJ VITALITE

Čo je to NUTRIBLAST?

NUTRIBLAST – supervýživný koktail – je plný extrahovaných živín z dobre stráviteľného ovocia a zeleniny. Všetky recepty na tento koktail sa riadia základným princípom: **50% listovej zeleniny, 50% ovocia a ¼ semienok alebo orechov ako vzpruha. Potom pridáte vodu, aby boli suroviny ponorené, nasadíte čepele a mixujete.**

NUTRIBLAST je ideálny na raňajky, ale môžete si ho dať kedykoľvek v priebehu dňa. Určite Vás prekvapí, aký zdravý a plný energie sa po tomto prívale živín budete cítiť.

Začnite s jedným **NUTRIBLASTOM** denne (pozrite recepty v tejto príručke). Len čo pocítite prvé výsledky diéty založenej na nutrične extrahovanom jedle, vyskúšajte dva supervýživné koktaily denne. Nespútaná energia, pokojný spánok a psychická pohoda – to všetko Vás čaká v novom nutričnom režime. Čím viac vzpruhu telu dodáte, tým lepšie sa budete cítiť!

Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojím lekárom.

AKO TO FUNGUJE

Extrahovanie

- 1 Dajte suroviny do vyššej alebo nižšej nádoby.



- 2 Priskrutkujte viečko s čepeľami.



- 3 Uzatvorenú nádobu umiestnite na telo prístroja. Zatláčajte, pootočte a zacvaknite.



- 4 Môžete sledovať proces extrakcie. Kontrolujte konzistenciu koktailu. Supervýživný koktail je hotový v momente, keď je hladký a krémový.



Mletie

Čepele na mletie slúžia k rozomletiu suchých surovín na prášok. Ideálne sa hodia na namletie ovsených vločiek, orieškov a semienok.

- 1 Dajte suroviny do menšej nádoby.



- 2 Priskrutkujte viečko s čepeľami na mletie.



- 3 Uzatvorenú nádobu umiestnite na telo prístroja. Zatlačte, pootočte a zacvaknite.



- 4 Nechajte suroviny rozomieľať tak dlho, kým nedosiahnete požadovanú konzistenciu.



Technika šejkera

Pokiaľ preplníte nádobu surovinami alebo nepoužijete dostatok vody, môžete získať príliš hustú zmes. Suroviny v hornej časti nádoby sa potom nedostanú k čepeľiam v spodnej časti nádoby. V tom prípade použite techniku zatrasenia.

- 1 Vyberte nádobu s priskrutkovaným viečkom a čepeľami z tela prístroja.
- 2 Nádobou zatrate, akoby to bol koktailový šejker. Potom ju vráťte a zacvaknite na telo prístroja.



AKO TO FUNGUJE

Technika poklepania

Ak sa niektoré suroviny držia pri stenách nádoby a nedostávajú sa poriadne k čepeľiam, použite techniku poklepania.

- 1 Vyberte nádobu s priskrutkovaným viečkom a čepeľami z tela prístroja. Postavte ju na linku a poklepte na ňu. Tak sa suroviny dostanú dolu k čepeľiam.
- 2 Nádobu vráťte a zacvaknite na telo prístroja. Môžete pokračovať v mixovaní.



CESTA K LEPŠEJ VITALITE A DLHŠIEMU ŽIVOTU

NUTRIBLAST: HOTOVO IHNEĎ

Príprava tejto vitamínovej bomby trvá len niekoľko sekúnd!
Supervýživné koktaily **NUTRIBLAST** fantasticky chutia, jednoducho sa pripravujú a extraktor ľahko vyčistíte.

Nahrad'te ťažké jedlá!

Väčšine ľudí stačí na raňajky jeden **NUTRIBLAST**. Ak ale ešte doobeda cítite hlad, pokojne si doprajte menšiu zdravú desiatu. Môže to byť napríklad müsli tyčinka (bez polevy), vajce natvrdo alebo jogurt. Viac inšpirácie pre varenie a zapojenie supervýživného koktailu do jedálnečky nájdete v **ŠESŤTÝŽŔŇOVOM PLÁNE PREMENY** ďalej v tejto príručke.

Objavte rozdiel!

5 – 10 porcií extrahovaného čerstvého ovocia alebo zeleniny denne bude mať **ÚŽASNÝ** vplyv na Váš vzhľad a životný pocit. Ako prvý si všimnete neuveriteľný prílev energie! Potom dosiahnete pocit celkovej pohody, čo znamená menej bolesti, lepší spánok, silnejší imunitný systém a tiež lepšiu a vyrovnanú náladu. Tento pocit sa môže objaviť veľmi skoro, a pokiaľ si budete aj naďalej vychutnávať Nutriblasty, môže ešte zosilnieť.

CESTA K LEPŠEJ VITALITE A DLHŠIEMU ŽIVOTU

Nie je nič lepšieho ako cítiť sa dobre

Pri dodržiavaní programu supervýživných koktailov **NUTRIBLAST** sa Vám môže začať zlepšovať pleť a budete sa budiť dokonale odpočínutý. Možno pár kíľ schudnete a klesne Váš krvný tlak a hladina cholesterolu. Určite sa však budete cítiť lepšie než doposiaľ. Toto nie je diétny program, ktorý by ste museli pretrpieť, ale voľba nového životného štýlu, u ktorého budete chcieť zostať. Supervýživné koktaily sa stanú pevnou súčasťou Vášho jedálnička. Čím viac ich vypijete, tým lepšie sa budete cítiť. A nie je nič lepšieho ako cítiť sa dobre.

Predĺžte svoj život o pár rokov

Nutrične extrahované jedlo Vám môže zaistiť niekoľko rokov navyše. Dokáže totiž odvrátiť radu chronických ochorení – napr. srdcové choroby, rakovinu, cukrovky a problémy s imunitou.

Kto by chcel stráviť najlepšie roky svojho života v ordinácii lekára, keby sa miesto toho mohol hrať so svojimi vnúčatami? Staré príslovie hovorí, že jedno jablko je ten najlepší lekár. Vynásobte si to 5x, 7x alebo dokonca 9x a získate **NUTRIBLAST**! A s lekármi sa môžete rozlúčiť!



Jedlom k celkovej pohode

TYP JEDLA	VYCHUTNAJTE SI	VYHNITE SA
Mliečne výrobky	Nízkoťučné syry, nesladené jogurty, kozie mlieko, nízkoťučný cmar, mandľové mlieko.	Taveným syrom, všetkým umelo dofarbeným syrom a zmrzline.
Vajcia	Varené v škrupine alebo bez (maximálne 4 týždne).	Smaženým a nakladaným vajciam.
Ryby	Všetky grilované alebo pečené čerstvé ryby s bielym mäsom, lososa a konzervovaného tuniaka vo vlastnej šťave.	Vypražaným rybám, morským plodom, soleným rybám a konzervovaným rybám v oleji.
Ovocie	Všetko čerstvé a neprisladené ovocie, mrazené a sušené ovocie.	Kompótovanému alebo mrazenému ovociu s pridaným cukrom.
Obilniny	Všetky celozrnné produkty.	Všetkým výrobkom z bielej múky, bielej ryži, bielym cestovinám, sušienkam a instantným cereáliám.
Mäso	Morčacie, kuracie alebo jahňacie mäso bez kože.	Hovädziemu a bravčovému mäsu, párkom, lančmitu, údeninám, kačici, husi a vnútornostiam.
Orechy	Všetky čerstvé orechy (arašidy maximálne raz týždenne).	Všetkým soleným, praženým orieškom, a pokiaľ máte alergiu, tak aj arašidom.
Oleje (tuky)	Všetky oleje lisované za studena vrátane oleja z kukurice, svetlice, sezamu, ľanu, sójových bôbov, slnečnice a repky. Margaríny z olejov lisovaných za studena a majonézu bez vajec.	Všetkým nasýteným tukom, hydrogenovaným margarínom a rafinovaným olejom.

CESTA K LEPŠEJ VITALITE A DLHŠIEMU ŽIVOTU

Úžasné vedľajšie účinky

Len čo do svojho jedálnička zaradíte supervýživné koktaily, zistíte, že už nemáte takú chuť na sladké, slané a tučné jedlá. Keď si Vaše telo uvedomí, ako skvele sa po nutrične extrahovanom jedle cíti, bude mať už automaticky chuť na zdravé jedlo. Je to úžasné! Prinášame Vám tabuľku s názvom „Jedlom k celkovej pohode“ a tiež ukážkový jedálniček pre optimálne zdravie a vitalitu.

Jedlom k celkovej pohode

TYP JEDLA	VYCHUTNAJTE SI	VYHNITE SA
Korenie	Cesnak, cibuľu, všetky bylinky, jablčný ocot, sójovú omáčku tamari, pastu miso a morské riasy.	Čiernemu a bielemu koreniu, soli a octu (okrem jablčného).
Polievky	Domáce polievky: strukovinové, zeleninové, cibuľové a s hnedou ryžou. Bio polievky s nízkym obsahom soli.	Polievkam v konzerve so soľou, konzervantmi a glutamanom sodným.
Výhonky a semenka	Všetky ľahko prevarené výhonky a surové semenka.	Všetkým semenkam v oleji alebo soli.
Sladidlá	Malé množstvo medu, javorového sirupu, stévie alebo melasy.	Bielemu i hnedému cukru. Kukuričnému sirupu a bonbónom.
Zelenina	Všetku čerstvú či mrazenú zeleninu (bez soli a ďalších prísad).	Nakladanej a mrazenej zelenine so soľou a ďalšími prísadami.

Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojím lekárom



Pred použitím umyte všetky časti NUTRIBULLET (okrem tela prístroja) v teplej vode so saponátom!

Je to také jednoduché! Pred použitím rýchlo opláchnite nádoby a čepele v teplej vode so saponátom. A potom už môžete začať pripravovať svoj prvý supervýživný koktail **NUTRIBLAST!**

**Je čas na Váš prvý
NUTRIBLAST!**



ZAČÍNAME



KROK 1: DO VYŠSEJ NÁDOBY DAJTE 50% LISTOVEJ ZELENINY.

2 šálky predstavujú jednu dennú porciu listovej zeleniny, čo Vám postačí behom niekoľkých prvých týždňov. Množstvo zodpovedá asi dvom plným hrstiam.

KROK 2: DO VYŠSEJ NÁDOBY PRIDAJTE 50% OVOCIA.

Jedna porcia ovocia predstavuje asi jednu šálku. Do každého koktailu odporúčame dať banán alebo ½ avokáda na zjemnenie. Potom pridajte ďalšie 3 druhy ovocia (alebo viac).



KROK 3: PRIDAJTE VODU.

Odporúčame vodu pridať až po značku MAX. Ak máte radšej hustejšiu konzistenciu koktailu, pridajte menej vody. Pokiaľ dávate prednosť redšiemu koktailu, pridajte viac vody. Nikdy ale neprekračujte značku MAX.

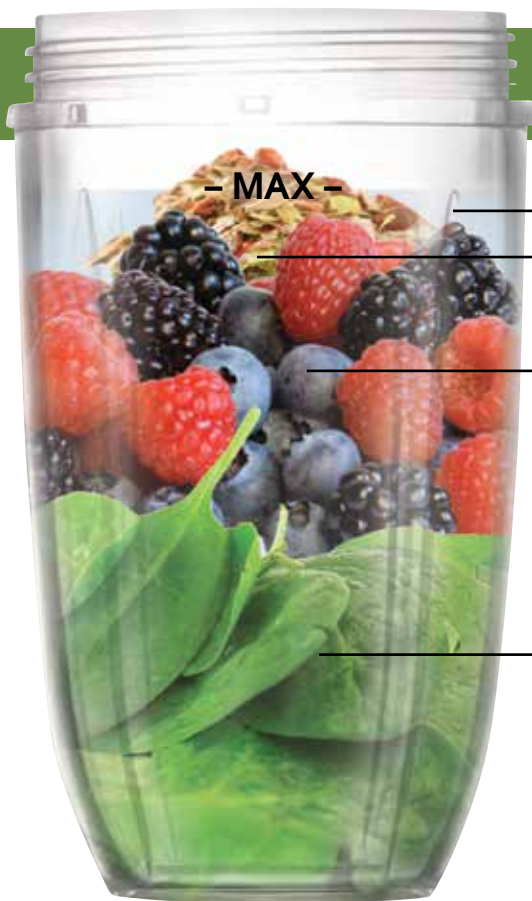
KROK 4: PRIDAJTE „VZPRUHU“ (voliteľné).

Pridajte hrst orieškov, semienok alebo kustučnice čínskej. Tak si zaistíte príjem cenných mastných kyselín! Táto „vzpruha“ dodá Vášmu koktailu ešte viac živín.



KROK 5: NASKRUTKUJTE ČEPELE, ZAPNITE A DOBRÚ CHUŤ!

Na nádobu naskrutkujte viečko s čepeľami a zatvorenú nádobu pripevnite k telu prístroja. Zatiačte, pootočte a zacvaknite. Keď sa nádoba dostane do pozície ON, čepele sa roztočia. Mixujte, kým nedosiahnete veľmi hladkú krémovú konzistenciu. Pripojte rukoväť a dobrú chuť!



- MAX -

Nalejte vodu po značku MAX

Pridajte „vzpruhu“
(oriešky či semiačka)

50% ovocia
(koľko chcete druhov)

50% listovej zeleniny
(2 šálky na 1 porciu)

NUTRIBLAST

UPOZORNENIE

NESPRÁVNE SEMIENKA: Nutričná extrakcia môže byť úžasne prínosná, ale nie všetko ovocie a všetky šupky sú vhodné. Z nasledujúcich semienok a kôstok sa po dozretí uvoľňuje kyanid. Preto nepoužívajte: jablkové jadierka a marhuľové, čerešňové, slivkové a broskyňové kôstky.

AKO PRIPRAVIŤ NUTRIBLAST

VYCHUTNAJTE SI 2 KOKTAILY DENNE!

4 ľahké kroky!

- 1 Do nádoby nalejte 50% listovej zeleniny + 50% ovocia.
- 2 Dolejte vodu po značku MAX. (Ak chcete, pridajte ľad.)
- 3 Môžete pridať 1/8 alebo 1/4 orieškov alebo semienok.
- 4 Naskrutkujte čepele **NUTRIBULLET** a mixujte, kým koktail nebude hladký.



LISTOVÁ ZELENINA – 50%

Vyberte si listovú zeleninu z nasledujúceho zoznamu a kombinujte! Vysokú nádobu naplňte z 50% listovou zeleninou. Na jeden koktail potrebujete cca 2 plné hrste.

- Kučeravý kel
- Zimná kapusta
- Rímsky šalát
- Špenát
- Jarná zelenina
- Mangol

OVOCIE – 50%

Vyberte si ľubovoľný počet druhov ovocia. To by malo tvoriť 50% supervýživného koktailu.

- Jablká
- Avokádo
- Banán
- Ostružiny
- Čučoriedky
- Melón Cantaloupe
- Brusnice
- Figy
- Biele hrozno
- Guave
- Cukrový melón
- Kivi
- Mango
- Nektárinky
- Pomaranče
- Papája
- Broskyne
- Hrušky
- Ananás
- Slivky
- Maliny
- Červené hrozno
- Jahody
- Melón

VZPRUHA – 1/4 ŠÁLKY

Nasledujúce suroviny sú veľmi dôležitou súčasťou Nutriblastu. Obsahujú vlákninu a celý rad cenných živín. Do každého koktailu môžete pridať 1/8 až 1/4 nádoby.

- | Nuts | Semienka | Super vzpruha |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mandle | <input type="checkbox"/> Semienko Chia (šalvia hispánska) | <input type="checkbox"/> Plody kustovnice čínskej (goji) |
| <input type="checkbox"/> Kešu | <input type="checkbox"/> Ľanové semiačka | <input type="checkbox"/> Plody acai |
| <input type="checkbox"/> Vlašské orechy | <input type="checkbox"/> Konopné semienka | |
| | <input type="checkbox"/> Tekvicové semiačka | |
| | <input type="checkbox"/> Sezamové semienka | |
| | <input type="checkbox"/> Slniečnicové semiačka | |



TIPY NA NUTRIBLASTY

Ak ste doteraz neboli zvyknutý konzumovať veľa ovocia a zeleniny, začínajte pozvoľna. Vezmite hrst listovej zeleniny a pridajte rovnaké množstvo ovocia. Začnite s jedným supervýživným koktailom denne. Možno Vás bude spočiatku trochu nafukovať, ale po pár dňoch si Vaše telo zvykne na vyšší príjem vlákniny. Nebojte sa, prejde to!

Ak chcete dosiahnuť najlepšie možné výsledky, začnite s Nutriblastom namiesto raňajok. Postupne pridajte ešte jeden koktail popoludní. Nutriblast sa výborne hodí namiesto dezertu. Uspokojí Vašu chuť na sladké a navyše Vám dodá živiny.

Poznámka: Pokiaľ užívate lieky, najmä na zníženie hladiny cholesterolu, krvného tlaku, na riedenie krvi, sedatíva alebo antidepresíva, konzultujte konzumáciu supervýživných koktailov so svojim lekárom.

UPOZORNENIE!

- **POKIAĽ UŽÍVATE LIEKY, NAJMÄ NA ZNÍŽENIE HLADINY CHOLESTEROLU, KRVNÉHO TLAKU, NA RIEDENIE KRVÍ, SEDATÍVA ALEBO ANTIDEPRESÍVA, KONZULTUJTE KONZUMÁCIU SUPERVÝŽIVNÝCH KOKTAILOV SO SVOJÍM LEKÁROM.**
- **TENTO PROGRAM NEMÁ NAHRÁDZAŤ LEKÁRSKU STAROSTLIVOSŤ. AK STE CHORÝ ALEBO MÁTE PODOZRENIE NA URČITÉ OCHORENIE, MALI BY STE NAVŠTÍVIŤ LEKÁRA. POKIAĽ UŽÍVATE LIEKY NA PREDPIS, NEMALI BY STE VÝRAZNE MENIŤ JEDÁLNIČEK BEZ PREDCHÁDZAJÚCEJ KONZULTÁCIE S LEKÁROM. AKÁKOLVEK ZMENA JEDÁLNIČKA TOTIŽ MÔŽE OVPLYVNIŤ METABOLIZMUS A ÚČINKY LIEKOV.**



FÁZA 1

Spočiatku používajte jemné druhy listovej zeleniny ako špenát, šalát polníček, jarnú zeleninu a podobne. Ovocie totiž dokáže výborne zamaskovať jej chuť a vytvorí lahodný a osviežujúci nápoj. Experimentujte s množstvom pridanej vody, aby ste dosiahli ideálnu konzistenciu. Čím viac vody použijete, tým redší koktail bude. A naopak. Nikdy ale neprekračujte značku MAX. Odolajte pokušeniu pridať akúkoľvek vopred spracovanú surovinu, ako napríklad ovocný džús. Najlepšie výsledky totiž dosiahnete len s čerstvými a nespracovanými surovinami.

Uvedené recepty sú vhodné pre tých, ktorí so supervýživnými koktailmi začínajú. Recepty ale môžete obmieňať podľa vlastnej fantázie a o tie najlepšie výtvyry sa s nami môžete podeliť.

Koktail na vyplavenie toxínov

Vyplavte toxíny pomocou lahodného ovocného koktailu.

- 1 – 2 hrste opláchnutých špenátových listov
- 1 hruška bez jadrovníka
- 1 banán
- 1 jablko bez jadrovníka
- 1 šálka ananásu
- voda

Príliv vitality

Predídte rakovine, srdcovým ochoreniam a vírusom vďaka tomuto chutnému koktailu plnému flavonoidov.

- 1 – 2 hrste opláchnutých špenátových listov
- 1 šálka čučoriedok
- 1 banán
- 1 hrst' jahôd
- voda

Koktail na posilnenie imunity

Zostaňte zdravý i počas chripkovej sezóny vďaka lahodnému elixíru plnému antioxidantov.

- 1 – 2 hrste opláchnutej jarnej zeleniny
- 1 banán
- 1 ošúpaný pomaranč
- 1 šálka ananásu
- 1 hrst' čučoriedok
- voda

POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.

TIPY NA NUTRIBLASTY

Lahodné ráno

Začnite svoj deň s nespútanou energiou plnou chuti.

- 1 – 2 hrste opláchnutých špenátových listov
- 1 avokádo
- 1 šálka jahôd
- 1 šálka manga
- ¼ šálky plodov kustovnice čínskej (goji)
- voda

Orechový nektár

Odviažte sa s lahodným koktailom plným cenných vitamínov.

- 1 – 2 hrste opláchnutých špenátových listov
- 1 banán
- 1 šálka jahôd
- 1 šálka cukrového melóna
- 1/8 šálky vlašských orechov
- voda

Tropická vzpruha

Naštartujte svoj imunitný systém týmto nápojom plným vitamínu C.

- 2 hrste jarnej zeleniny
- 1 avokádo
- šťava z ½ citróna
- 1 šálka manga
- 1 šálka papáje
- ¼ šálky tekvicových semienok
- voda

Proteínová bomba

Lahodný koktail plný bielkovín Vám dodá energiu na niekoľko hodín.

- 2 hrste jarnej zeleniny
- 1 avokádo
- 1 šálka malín
- 1 pomaranč
- 1 šálka manga
- 1/8 šálky kešu orieškov
- voda

Broskyňový koktail

Skvelé spojenie zdravých tukov a chuti.

- 2 hrste jarnej zeleniny
- 1 banán
- 1 broskyňa
- 1 šálka cukrového melóna
- 1 šálka ostružín
- voda



POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.



FÁZA 2

Postupne ste zaradili supervýživné koktaily Nutriblasty do svojho jedálneička a stali ste sa expertmi na nutrične extrahované potraviny. Teraz nastal čas, aby ste vyskúšali ďalšie suroviny a nové vitamíny a minerály. Snažte sa neupadnúť do stereotypu ohľadom používaných ingrediencií. Čím viac rôznych druhov ovocia, zeleniny a semienok budete používať, tým viac živín získate.

Niektorá listová zelenina používaná v receptoch z fázy 2 má výraznejšiu chuť než zelenina z fázy 1. Možno budete chcieť vyvážiť chuť napr. rímskeho alebo hlávkového šalátu sladším ovocím a orieškami. Ideálne sú mandle, kešu alebo vlašské orechy, ktoré navyše dodajú Vášmu koktailu cenné bielkoviny. Nebojte sa experimentovať a Vaše najosvedčenejšie recepty nám môžete poslať.

V tejto chvíli môžete do svojho denného jedálneička zaradiť 2. Nutriblast. Supervýživný koktail je výborným popoludňajším olovrantom alebo ľahkou večerou. Čím viac nutričných koktailov zaradíte do svojej stravy, tým lepšie sa budete cítiť. Vychutnáte si pokojnejší spánok, prívaly energie a menej bolesti. Tu sú tipy na 2. denné supervýživné koktaily:

Elixír energie

Dodajte švih svojmu kroku s týmto elixírom energie. Je to dokonalá popoludňajšia vzpruha.

- 2 hrste jarnej zeleniny
- 1 banán
- 1 šálka červeného hrozna
- 1 hruška bez jadrovníka
- 1/8 šálky vlašských orechov
- voda

Prameň mladosti

Omladnite a túto zmenu si poriadne vychutnajte.

- 2 hrste opláchnutých špenátových listov
- 1 šálka červeného hrozna
- 1 banán
- 1 šálka jahôd
- 1/8 šálky mandlí
- 1 lyžička prášku Maca
- voda

POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.

TIPY NA NUTRIBLASTY

Elixír dlhovekosti

Dajte zbohom starnutiu s týmto ľahkým a rýchlym koktailom.

- 2 hrste rímskeho šalátu
- 1 avokádo
- 1 uhorka
- 1 šálka melóna Cantaloupe
- ¼ šálky kešu orieškov
- 1 vetvička mäty
- voda

Prebudenie s goji

Dobite si baterky chuťovou a vitamínovou bombou.

- 2 šálky hlávkového šalátu
- 1 šálka cukrového melóna
- 1 šálka melóna Cantaloupe
- 1 šálka melóna
- 1 banán
- 1/8 šálky kustovnice čínskej (goji)
- voda

Prírodný bonbón

Navoďte si hormonálnu rovnováhu s touto lahodnou kúrou.

- 2 šálky hlávkového šalátu
- 1 hruška bez jadrovníka
- 1 jablko bez jadrovníka
- 1 šálka čučoriedok
- 1 banán
- 1 lyžička prášku Maca
- voda

Antioxidantová zmes

Zažeňte voľné radikály a predĺžte si život.

- 2 hrste hlávkového šalátu
- 1 banán
- 1 pomaranč
- 1 šálka ananásu
- 1 šálka manga
- ¼ šálky mandlí
- voda



POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.



FÁZA 3

Ako sa cítite? Podel'te sa s nami o svoje výsledky a najobľúbenejšie recepty na **NUTRIBLASTY** na webových stránkach.

Gratulujeme, dostali ste sa až do fázy 3. Ste pripravený na ďalšiu dávku receptov plných ovocia a zeleniny? Samozrejme, že ste!

U nás vo svete supervýživných koktailov sa hovorí: „Čím horkejšie, tým lepšie!“ Horká listová zelenina, ako je zimná kapusta alebo mangold, obsahuje obrovské množstvo vápnika a horčíka – minerálov, ktoré sú nevyhnutné pre zdravé kosti. Tmavé a horké druhy listovej zeleniny sú plné antioxidantov, ktoré zabraňujú vzniku rakoviny – beta karoténu, vitamínu E a mangánu. Táto zelenina sa používa ak v čínskej medicíne na detoxikáciu pečene a celého organizmu.

Dávate si do koktailu „vzpruhu“? Vo fáze 3 by ste ju mali dať do každého Nutriblastu. Okrem rôznych semienok alebo orieškov môžete použiť i exotické suroviny ako plody kustovnice čínskej (goji), prášok Maca či plody acaí. Tie Váš supervýživný koktail doslova nakopnú. Plody goji majú zaujímavú chuť a obsahujú veľa vitamínu A, ktorý pôsobí proti starnutiu a srdcovým ochoreniam, podporuje imunitu a chráni zrak. Prášok Maca dodá koktailu ľahkú, dymovú príchuť kávy. Je to výborný adaptogén, ktorý zvyšuje odolnosť organizmu voči vonkajším toxínom. Takisto posilňuje oslabený imunitný systém. Plody acaí sú známe svojím pozitívnym vplyvom na obranyschopnosť a spánok. Uľavujú od bolesti a prispievajú k žiarivej pleti a vlasom. Na tak malé plody je to teda výkon!



TIPY NA NUTRIBLASTY

Životabudič

Začnite svoj deň s prílivom vápnika a horčička. Žiadny doplnok stravy nechutí tak dobre ako tento koktail!

- 1 – 2 hrste opláchnutej zimej kapusty
- 1 broskyňa bez kôstky
- 1 banán
- 1 hrst' jahôd
- 1/8 šálky ľanových semiačok
- 1/8 šálky plodov kustovnice čínskej (goji)
- voda

Elixír zdravého trávenia

Tento ananásový koktail je plný cenných enzýmov, ktoré zaistia hladký chod Vášho tráviaceho systému.

- 1 – 2 hrste opláchnutého mangoldu
- 1 banán
- 1 šálka ananásu
- 1 jablko
- 1 šálka čučoriedok
- ¼ šálky namočených plodov kustovnice čínskej (goji)
- voda

Koktail pre zdravú pečeň a črevá

Detoxikujete organizmus a ešte si pochutíte!

- 1 – 2 hrste opláchnutej listovej zeleniny
- 1 banán
- 1 šálka ananásu
- 1 šálka červeného hrozna
- ¼ šálky konopných semienok
- voda

POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.



FÁZA
3

Banánovo-lesný koktail

Získajte rýchlo energiu a vitalitu s týmto lahodným koktailom!

- 2 hrste zimnej kapusty
- 1 banán
- 2 figy
- 1 jablko bez jadrovníka
- 1 hrst' čučoriedok
- 1/8 šálky vlašských orechov
- 1/4 šálky plodov acaí
- voda

Kapustovo-avokádový koktail

Odvážte svoje libido s týmto úžasným koktailom!

- 2 hrste zimnej kapusty
- 1 avokádo
- 1 šálka melóna
- 1 šálka červeného hrozna
- 1 lyžička prášku Maca
- 1/4 šálky jahôd
- voda

Melónová bomba

Doprajte si vlákninu a odplavte kilogramy s týmto melónovým potešením!

- 2 hrste zimnej kapusty
- 1 banán
- 1 šálka bieleho hrozna
- 1 šálka melóna Cantaloupe
- 1 hrst' jahôd
- 1/8 šálky kešu orieškov
- voda



POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.

TIPY NA NUTRIBLASTY

Dobíjač energie

Naštartujte svoje telo s týmto chutným a výživným koktailom.

- 2 hrste mangoldu
- 1 banán
- 1 nektárinka bez kôstky
- 1 šálka čučoriedok
- ¼ šálky plodov kustovnice čínskej (goji)
- voda

Mangoldový mix

Doprajte si lahodnú a výživnú zmes.

- 2 hrste mangoldu
- 1 banán
- 1 slivka bez kôstky
- 1 šálka zeleného hrozna
- 1/8 šálky tekvicových semienok
- voda

Bojovník s voľnými radikálmi

Rozlúčte sa s voľnými radikálmi pomocou úžasného koktailu.

- 2 hrste mangoldu
- 1 avokádo
- 1 šálka melóna
- 1 šálka ostružín
- 1 figa
- ½ šálky čučoriedok
- 1/8 šálky ľanových semiačok
- voda



POZNÁMKA: Veľkosť ovocia a zeleniny sa môže kus od kusu líšiť, preto dajte pozor, aby ste neprekročili značku MAX na nádobe.

NUTRIBLASTY PRE ŽIVOT

V tomto čase ste už určite pocítili úžasné pozitívne účinky nutrične extrahovaného jedla. Do svojich koktailov si ale i naďalej pridávajte čo najviac ovocia a zeleniny. Doobeda si dajte veľký koktail a ako večerný olovrant si doprajte menší Nutriblast. Čím viac živín tak získate, tým lepšie sa budete cítiť!



Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojím lekárom

JEDZTE ROZUMNE V PRIEBEHU CELÉHO DŇA

Najlepšie výsledky so supervýživnými koktailmi dosiahnete, keď budete jesť v priebehu celého dňa rozumne. To bude ešte jednoduchšie, až si Váš organizmus zvykne na zvýšený prísun živín v Nutriblastoch jeden alebo dvakrát denne. Zistíte, že Vaše telo už netuži po sladkých, tučných a presolených jedlách. Pozrite si tabuľku na strane 27, kde nájdete zoznam potravín vhodných pri novom stravovacom režime. Na nasledujúcich stránkach potom nájdete **ŠESTÍTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY NUTRIBULLET**.

Vychutnajte si všetky pozitíva, ktoré extraktor **NUTRIBULLET** ponúka. Na zdravie!



ŠEŠTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY NUTRIBULLET

Pretože nie je nič lepšie než cítiť sa dobre!

V priebehu nasledujúcich šiestich týždňov výrazne zlepšíte to, ako sa cítite a ako vyzeráte, a to len vďaka jednej jednoduchej zmene – zaradení JEDLA S EXTRAHOVANÝMI ŽIVINAMI do svojho jedálnička. Naš ľahký **ŠEŠTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY** Vám poskytne všetko potrebné pre to, aby Vaše telo získalo späť svoju stratenú vitalitu. Program je rozdelený na tri dvojtýždňové etapy, v priebehu ktorých budete do svojho jedálnička postupne zaraďovať stále viac čerstvých a nespracovaných potravín.

Každá etapa programu využíva ako základ **NUTRIBLAST** – vysoko výživný a chutný koktail, ktorý sa jednoducho pripravuje a ešte jednoduchšie konzumuje. Naplníte extraktor ovocím, zeleninou a ďalšími dobrotami a za niekoľko sekúnd môžete svojmu telu dopriať optimálnu výživu. V priebehu programu budete postupne zvyšovať počet a výživovú hustotu koktailov.

Nutriblasty sa ľahko pripravujú a prenášajú a vďaka tomu je ešte jednoduchšie **DODRŽIAVAŤ ŠEŠTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY**. Niekoľkokrát denne si doprajete tieto vysoko výživné nápoje bez toho, aby ste museli čokoľvek variť a zašpinili hrnce a panvice.

Čistenie extraktora je hračka a neverili by ste, ako ľahko si môžete vziať svoj koktail so sebou na cesty. Pracujete v kancelárii? Pracujete vonku? To nie je žiadny problém. Stačí na koktail naskrutkovať cestovné viečko a môžete vyraziť.

Bojíte sa, že Vás supervýživné koktaily nezasýtia? Bez obáv! V priebehu **ŠEŠTÝŽDŇOVÉHO PLÁNU PREMENY** nebudete nikdy cítiť hlad, pretože okrem Nutriblastov budete naďalej konzumovať chutné desiata, lahodné polievky, šťavnaté šaláty a výdatné večere. Riadte sa nasledujúcimi piatimi kľúčmi k úspechu a čoskoro spoznáte, že „nie je nič lepšieho než cítiť sa dobre!“



5 KLÍČOV K ÚSPECHU

1 EXTRAHUJTE
ŽIVINY!

2 Konzumujte
„WHOLE FOODS“
potraviny!

3 KOMBINUJTE
jedlo vhodne

4 Vždy
minimálne
POLOVICA ŽIVÝCH
POTRAVÍN

5 Doprajte si ZDRAVÚ ODMENU



2 Konzumujte „WHOLE FOODS“ potraviny!

Podľa slovníka je jedlo akákoľvek látka, ktorá umožňuje jedincovi žiť a rásť, a teda ho vyživuje. Na základe tejto definície ale absolútnu väčšinu našej dnešnej stravy nemôžeme považovať za jedlo.

Náš typický jedálniček sa totiž skladá predovšetkým z vopred spracovaných potravín. Tie obsahujú množstvo pridaných ingrediencií, napríklad soľ, cukor, kukuričný sirup, chemické konzervanty a stužené tuky, ktoré nemajú pre telo žiadnu výživovú hodnotu. V skutočnosti mnoho týchto ingrediencií škodí nášmu telu i zdraviu. Všetky hotové pokrmy sú vopred spracované, takže ak ste si jedlo nepripravili sami, tak ho pravdepodobne v rámci tohto programu nebudete môcť konzumovať.

„Whole foods“, alebo prírodné potraviny, sú nespracované potraviny. Toto jedlo neobsahuje ingrediencie, ktoré ani nedokážete vysloviť, alebo látky, ktoré nepoznali ani Vaši prarodičia. Nepredáva sa v škatuľke, tube ani miske do mikrovlnky. Nie je umelo dochucované ani nepláva v nezdravej omáčke.

„Whole foods“ sú potraviny vo svojej pôvodnej podobe. Sú to celozrnné obilniny, ovocie, zelenina, strukoviny a mäso. Majú vysoký obsah antioxidantov, vitamínov, minerálov a fytochemických látok, ktoré chránia naše telo pred voľnými radikálmi a ochoreniami.

Na týchto potravinách je založený náš šesťtýždňový plán premeny.

Pripadá Vám to zložité? Niet sa čoho obávať. Recepty podľa **ŠESTĹTÝŽDŇOVÉHO PLÁNU PREMENY** pripravíte rýchlo a ľahko a určite Vám zachutia! Dodržiavajte náš jedálniček počas šiestich týždňov a sami uvidíte, ako konzumácia zdravých potravín zlepší Vašu náladu, zvýši hladinu energie a skvalitní Váš život!



5 KĽÚČOV K ÚSPECHU

3 KOMBINUJTE jedlo vhodné

Väčšina z nás vyrastala v domnienke, že zdravý pokrm sa skladá z jednej porcie bielkovín, jednej porcie sacharidov a jednej či dvoch porcií zeleniny. Štúdie však dokazujú, že bielkoviny a sacharidy sa štiepia odlišnými enzýmami a pokiaľ tieto enzýmy vstúpia do Vašej tráviacej sústavy súčasne, vyrušia sa ich účinky. Tým sa spomalí proces trávenia a telo je potom unavené, spomalené, opuchnuté a nafúknuté. Kto by sa chcel takto cítiť?

Základom je teda nejst' bielkoviny a sacharidy zároveň. Vychutnajte si pokrmy zložené zo sacharidov a zeleniny alebo bielkovín a zeleniny. Aby sme Vám to uľahčili, v rámci nášho plánu sa obed skladá zo sacharidov a šalátu a večera z proteínov a šalátu. Kombinujte šalátovú zeleninu s celozrnnými obilninami či škrobovou zeleninou v priebehu dňa a jedzte šalátovú zeleninu s čistými proteínmi večer. Čoskoro zaznamenáte rozdiel a budete sa cítiť oveľa lepšie.

Tu uvádzame zoznam povolených škrobov, šalátovej zeleniny (s nízkym obsahom škrobu) a čistých proteínov, ktoré Vás budú programom sprevádzať:

ŠALÁTOVÁ ZELENINA S NÍZKYM OBSAHOM ŠKROBU

Všetka listová zelenina, artičoky, špargľa, brokolica, ružičkový kel, kel, mrkva, karfiol, zeler, uhorka, baklažán, pór, huby, cibuľa, paprika, reďkovka, tekvica, paradajky, cuketa.

SACHARIDY

Celozrnné obilniny:
celozrnná pšenica, celozrnná ryža, jačmeň, quinoa, ovos, špalda, bulgur, popcorn, pšeno.
Škrobová zelenina:
repa, zemiaky, sladké zemiaky, kukurica, fazuľa, melón, paštrnák, hrášok.

ČISTÉ PROTEÍNY

Hydina: kuracie prsia, morčacie prsia.
Ryby: losos, tilapia, halibut.
Červené mäso: chudé hovädzie mäso vrátane zadného stehna, zadnej roštenky a chudého mletého mäsa.



4 Vždy minimálne POLOVICA ŽIVÝCH POTRAVÍN

Minimálne polovica každého pokrmu v priebehu tohto plánu premeny by sa mala skladať z čerstvého ovocia či zeleniny. Dôvod je nasledujúci:

Keď do tela vstúpia cudzie látky, imunitný systém vyšle krvou biele krvinky, ktoré majú týchto „votrelcov“ napadnúť. Z tohto dôvodu vznikne zápal, pretože biele krvinky sa snažia ochrániť cenné tkanivá. I keď táto reakcia telo vo svojej podstate chráni, chronický (dlhodobý) zápal je jednou z hlavných príčin zhoršenia zdravotného stavu a hrá kľúčovú rolu pri rozvoji mnohých chorôb, ako je Alzheimerova choroba, artróza, rakovina, srdcová príhoda, lupus, lupienka alebo cievna mozgová príhoda.

Dve štúdie sa v roku 2005 zaoberali účinkami konzumácie živej vegetariánskej stravy na ľudský organizmus. Prvá zo štúdií bola uverejnená v magazíne Archive of Internal Medicine a dospela k záveru, že jedinci, ktorí konzumujú živú vegetariánsku stravu, majú v tele omnoho menej zápalov než kontrolná skupina, ktorá jedla typickú modernú stravu skladajúcu sa z vareného mäsa, spracovaných sacharidov a živočíšnych tukov. Druhá štúdia publikovaná vo výživovom časopise zistila, že tí, ktorí konzumujú prevažne živú vegetariánsku stravu, majú výrazne nižšiu hladinu LDL cholesterolu. Tento cholesterol sa ukladá v stenách tepien a spôsobuje zápaly, ktoré vedú k srdcovým chorobám.

ŠESTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY odporúča, aby najmenej 50% každého pokrmu tvorila surová zelenina. Tým sa zmierni stres, odstráni pocit vyčerpania a zníži riziko nahromadenia zápalov. Celé telo si skutočne oddýchne.

5 Doprajte si zdravú odmenu

Na siedmy deň Boh povedal: „Budiš čokoláda!“ Na konci každého týždňa sa odmeňte božskou chuťou tmavej čokolády plnej antioxidantov. A bola čokoláda. A chutila fantasticky.

TMAVÁ ČOKOLÁDA

Odporúčané čokolády:
kvalitné tmavé čokolády
s obsahom kakaa od
80 do 90%.

RADY A ODPORÚČANIA PRE ÚSPEŠNÝ PROGRAM

- 1 Bud'te pripravený
- 2 Odpusťte si prehrešok
- 3 Bud'te flexibilný
- 4 Pite vodu, prírodne ochutenú vodu a bylinkové čaje
- 5 Zapisujte si
- 6 Vypracujte zo špajze a kredenc vopred spracované pokrmy a nezdravé výrobky, aby ste zabránili pokušeniu. Nechajte si doma len zdravé, "whole foods" potraviny. Vaše telo Vám poďakuje.
- 7 Chuť na „niečo malé“
- 8 Nenakupujte hladný
- 9 Najedzte sa pred večierkom



Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojim lekárom.

Dobre vieme, že nie je ľahké zmeniť svoje návyky a životný štýl, ale so **ŠESTÝŽDŇOVÝM PLÁNOM PREMENY** budete čoskoro vyzerat' úžasne a cítiť sa skvele, takže budú všetky zmeny určite stáť za to! A najdôležitejšie predsa je, aby ste sa cítili dobre!

Určite si rýchlo uvedomíte, že čím viac budete tento plán dodržiavať, tým viac ho budete **CHCIEŤ** dodržiavať a budete pokračovať na svojej ceste za optimálnym zdravím.

Nedá sa však poprieť, že vždy existuje nejaké pokušenie a naše uponáhľané životy často príliš neprajú zdravému životnému štýlu. Nasledujúce rady a odporúčania Vám pomôžu k tomu, aby tento plán prebiehal čo najhladšie.

1 Bud'te pripravený

Dobre pripravený plán sa ľahšie nasleduje. Väčšina tohto programu je založená na doma pripravených pokrmoch a občerstveniach. Čím viac týchto pokrmov máte v priebehu týždňa k dispozícii, tým ľahšie pre Vás bude plán dodržiavať. Keď je čas na desiatu či obed, viete **PRESNE**, čo budete jesť. Tak je omnoho menej pravdepodobné, že Vás zláka niečo, čo sa do programu nehodí. Dobrý nápad je stráviť jedno víkendové dopoludnie plánovaním jedál a občerstvení na nasledujúci týždeň a nakúpiť a pripraviť si všetko s predstihom. Zmrazte si akékoľvek pokrmy, ktoré budete nasledujúci týždeň jesť, a pokiaľ pracujete mimo domova, noste si jedlo so sebou do práce. **Pol dňa plánovania Vám zaisťí týždeň plný vynikajúcich a zdravých pokrmov.** A navyše neuveríte, koľko času a peňazí ušetríte, keď si budete variť sami.



RADY A ODPORÚČANIA PRE ÚSPEŠNÝ PROGRAM

2 Odpusťte si prehrešok

Aj napriek najlepšej snahe nie je nikto dokonalý. Pokiaľ náhodou zjete koláčik na oslave narodenín alebo si dáte vrecúško zemiakových lupienkov ako núdzovú desiatu, nevzdávajte sa plánu. Odpusťte si a pokračujte s programom tak, akoby ste tento prehrešok nikdy neurobili.



3 Budte flexibilný

Neodopierajte telu jeho potreby. Tento plán je špeciálne navrhnutý tak, aby spĺňal či prekračoval odporúčaný príjem živín. Každý človek je ale iný. Ak ste hladný alebo naopak plný, upravte si plán primerane podľa svojich potrieb. Dávajte si však pozor na to, aby akékoľvek dodatočné porcie zodpovedali základným princípom plánu uvedeným v sekcii **PÄŤ KLÚČOV K ÚSPECHU**.

4 Pite vodu, prírodne ochutenú vodu a bylinkové čaje

Aj keď je veľká časť stravy v tomto pláne tekutá, nezabúdajte na to, že je treba piť **dostatočné množstvo vody**. Keď budete správne dopĺňať pitný režim, Váš žalúdok bude vedieť, že ste spokojný. Navyše sa budete lepšie sústrediť, mať plno energie a ľahšie dosiahnete svoje ciele. Pokiaľ dávate prednosť ochuteným nápojom, ochuťte vodu mäťou, uhorkou, citrónom či limetkou. Tiež si môžete vychutnávať bylinkové čaje a zelené čaje bez kofeínu.

Ak pijete veľa kávy, obmedzte jej konzumáciu na jednu šálku denne. Nahraďte mlieko a smotanu mandľovým či konopným mliekom a cukor extraktom zo stévie.



V priebehu **ŠEŠŤTÝŽDŇOVÉHO PLÁNU PREMENY** sa snažte obmedziť konzumáciu alkoholu. Alkohol zaťažuje tráviaci systém a spomalí Vašu premenu. Pohárik vína raz za čas je v poriadku, ale pre dosiahnutie optimálnych výsledkov odporúčame úplnú abstinenciu.

5 Zapisujte si

NUTRIBULLET predstavuje kostru tohto plánu, ale je na Vás, aby ste si stanovili, čo presne budete jesť. Zapisujte si skonzumované pokrmy a občerstvenia i veľkosť porcií. Zapisujte si tiež čas jedla, aby ste získali predstavu o tom, kedy na Vás prichádza hlad.

6 Upracte špajzu i svoje telo

Vypracujte zo špajzy a kredenc vopred spracované pokrmy a nezdravé výrobky, aby ste zabránili pokušeniu. **Nechajte si doma len zdravé, „whole foods“ potraviny.** Vaše telo Vám poďakuje.



RADY A ODPORÚČANIA PRE ÚSPEŠNÝ PROGRAM

7 Chuť na „niečo malé“

Stáva sa to i tým najodolnejším. V jednej chvíli nadšene rozprávate o novom zdravom životnom štýle a chvíľku nato prehľadávate kredenc, aby ste našli nejakú dobrotu (v tejto chvíli oceníte radu čísla 6).

Nemajte obavy. Existuje množstvo občerstvení, ktoré zodpovedajú zásadám **ŠESTÝŽDŇOVÉHO PLÁNU PREMENY**. Keď na Vás príde hlad, vyberte si z nasledujúcich návrhov. Vždy si ale dajte len JEDNU PORCIU.

Slané

- Celozrnné krekry so semienkami
- „Raw“ krekry
- Edamame (pokrm zo sójových bôbov varených vo svojich strukoch) – 1/2 šálky so štipkou soli
- Popcorn bez tuku: vložte ½ balenia pukancov do veľkej sklenenej misy, ktorá je vhodná do mikrovlnnej rúry. Misku prikryte a nastavte vysoký stupeň na 4-5 minút. Zostaňte nablízku a vyberte misu, len čo sa praskanie spomalí, aby sa popcorn nepripálil.

Sladké

- „zmrzlina“ zo zmrazeného banánu: zmrazte jeden ošúpaný banán nakrájaný na kúsky. Len čo na Vás príde „mlsná“, rozmixujte ovocie v menšej nádobe NUTRIBULLETu spolu s lyžičkou vody alebo nesladeného mandľového/ konopného mlieka dohladka. Po rozmixovaní pridajte na chuť oriešky a kakao. Budete prekvapení, ako je štruktúra a chuť koktailu podobná skutočnej banánovej zmrzline a budete premýšľať nad tým, prečo to tak nerobíte už dávno!
- Mliečny koktail: v menšej nádobe zmiešajte nesladené mandľové mlieko, kakaový prášok, 6 až 7 kešu orieškov, štipku stévie a plody kustovnice (goji). Mixujte, kým zmes nenadobudne správnu konzistenciu.
- „Raw“ vegánske sušienky s čokoládou – 2/3 šálky datí bez kôstok, ¼ šálky kešu orieškov, mandlí či vlašských orechov, ¼ šálky kakaových bôbov, čokoládových hobliniek alebo kúskov 70% čokolády, ¼ lyžičky vanilkového extraktu. Extrahujte datle, orechy a vanilku v menšej nádobe, kým nezískajú konzistenciu cesta. Vmiešajte do zmesi čokoládové hoblinky a vytvarujte tyčinky, guľôčky alebo iné tvary.
- 15 g kakaových bôbov a lyžica hrozienok.

Sladké (pokračovanie)

- Kakaový Nutriblast
 - 1,5 šálky kokosovej vody
 - 2 lyžice medu
 - 45 čučoriedok (cca 1 šálka)
 - 15 malín
 - 3 lyžice kakaových bôbov
 - 2 lyžice mandlí.

Vložte všetky ingrediencie do prístroja NUTRIBULLET a extrahujte.

8 Nenakupujte hladný

Keď sa vyberiete na nákupy hladný, omnoho ľahšie podľahnete pokušeniu a kúpite si vopred spracované a predražené hotové pokrmy. Nakupujte vždy po jedle alebo po občerstvení a nezabudnite, že čím menej ingrediencií obsahuje dané jedlo, tým je pre Vaše telo zdravšie!

9 Najedzte sa pred večierkom

V priebehu tohto plánu možno zistíte, že v reštauráciách a na najrôznejších spoločenských akciách obvykle nepodávajú jedlá, ktoré zodpovedajú Vaším požiadavkám. Pred večierkom, slávnostnou večerou alebo akoukoľvek podobnou udalosťou zjedzte jeden pokrm podľa plánu. Objednajte si zeleninový šalát alebo surovú zeleninu a venujte sa svojej spoločnosti, nie tanieru.



PROGRAM

Pripravte sa na to, že sa čoskoro začnete cítiť úžasne! Nepristupujte k tomuto programu ako k 6-týždňovému utrpeniu. Nemusíte sa ním riadiť, ale v priebehu niekoľkých dní po začatí programu za začnete cítiť tak dobre, že sa týmto spôsobom budete stravovať s radosťou! A najdôležitejšie predsa je cítiť sa skvele!

NUTRIBLAST

Nutriblast sa skladá z 50% listovej zeleniny a 50% ovocia.

ŠESTÝŽDŇOVÝ PLÁN PREMENY

Vám ponúka rôzne recepty, ale môžete si vždy pripraviť vlastný koktail tak, že zmiešate to, čo máte v chladničke.



– MAX LINE –

Nalejte vodu po značku MAX

Pridajte „vzpruhu“

50% ovocia
(čo najviac druhov!)

50% listovej zeleniny
(2 šálky = 1 porcia)

NUTRIBLAST

LISTOVÁ ZELENINA – 50%

Vyberte si jeden z nasledujúcich druhov listovej zeleniny alebo ich skombinujte!

Vysokú nádobu naplňte do 50% listovou zeleninou. Na každý koktail použite až 2 plné šálky (plné hrste) zeleniny.

- Kučeravý kel
- Zimná kapusta
- Rímsky šalát
- Špenát
- Jarná zelenina
- Mangold

OVOCIE – 50%

Vyberte si ľubovoľný počet druhov, ktoré dohromady vytvoria 50% supervýživného koktailu.

- Jablká
- Avokádo
- Banán
- Ostružiny
- Čučoriedky
- Melón
- Cantaloupe
- Brusnice
- Figy
- Biele hrozno
- Guave
- Cukrový melón
- Kivi
- Mango
- Nektárinky
- Pomaranče
- Papája
- Broskyne
- Hrušky
- Ananás
- Slivky
- Maliny
- Červené hrozno
- Jahody
- Melón

VZPRUHA – ¼ ŠÁLKY

Nasledujúce suroviny sú veľmi dôležitou súčasťou **Nutriblastu**, pretože obsahujú vlákninu a celý rad cenných živín. Do každého koktailu môžete pridať 1/8 až ¼ nádoby

Orechy

- Mandle
- Kešu
- Vlašské orechy

Semienka

- Semienko Chia (šalvia hispánska)
- Lanové semiačka
- Konopné semienka
- Tekvicové semiačka
- Sezamové semienka
- Slniečnicové semiačka

Super vzpruha

- Plody kustovnice čínskej (goji)
- Plody acai

Poznámka: Poznámka: Informácie a postupy z tejto užívateľskej príručky nenahrádzajú pravidelnú lekársku starostlivosť. Všetky otázky týkajúce sa zdravia a stravy konzultujte so svojim lekárom.



FÁZA 1

1. fáza je počas **1. a 2. týždňa programu**. Počas tejto fázy:

- budete mať denne na raňajky supervýživný koktail Nutriblast pre 1. fázu
- znížite príjem živočíšnej potravy (mäso, syr, mliečne výrobky) na 6 až 8 porcií týždenne
- znížite príjem stolového oleja na 1 lyžicu olivového oleja denne

JEDÁLNIČEK

1

RAŇAJKY:

Vyberte si akýkoľvek recept na Nutriblast pre 1. fázu alebo si vytvorte vlastnú kombináciu ovocia, listovej zeleniny a vzpruhy.

2

DOPOLUDŇAJŠIA DESIATA:

Vyberte si akúkoľvek desiatu zo zoznamu na strane 70.

3

OBED:

Vyberte si akýkoľvek pokrm z kategórie A a jeden pokrm z kategórie B.

A:

- 1, 5 šálky super polievky
- 1,5 šálky obilnovej prílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

B:

- 2 šálky lahodnej „raw“ polievky
- 2 šálky šalátovej zeleniny podľa vlastného výberu
- 2 šálky miešanej surovej zeleniny podľa vlastného výberu

JEDÁLNIČEK

4

POPOLUDŇAJŠÍ OLOVRANT:

Vyberte si akékoľvek občerstvenie zo zoznamu na strane 70.

5

VEČERA:

Vyberte si akýkoľvek pokrm z kategórie A alebo B a prílohu z kategórie C.

alebo

a

A:

(100 g proteínov)

- **Hydina:** kuracie prsia, morčacie prsia
- **Ryby:** losos, tilapia, halibut, pstruh
- **Červené mäso:** chudé hovädzie vrátane zadného stehna, zadnej roštenky a chudého mletého mäsa

B:

- 1,5 šálky vegetariánskej večere podľa vlastnej voľby



C:

(2 šálky)

- lahodnej „raw“ prílohy (s. 91)
- šalátovej zeleniny podľa vlastného výberu
- miešanej surovej zeleniny podľa vlastnej voľby

6

DEZERT:

Hoci v priebehu programu neodporúčame konzumovať dezerty, vieme, že každý občas potrebuje sladkú bodku. Na konci každého týždňa si doprajte kúsok kvalitnej tmavej čokolády. Ak dostanete v priebehu týždňa neovládateľnú chuť na sladké, dajte si niektorú zo zdravých sladkostí. Nezabudnite, že tento plán je pre Vás a Vaše zdravie, takže by ste mali sami najlepšie posúdiť, kedy možné trochu sa rozmaznať.

FÁZA 2

2. fáza prebieha behom **3. a 4. týždňa programu**. Počas tejto fázy:

- budete mať denne na raňajky supervýživný koktail Nutriblast pre 2. fázu
- si dáte malý zelený Nutriblast ku každému obedu
- znížite príjem živočíšnej potravy na 4 až 6 porcií týždenne
- znížite príjem stolového oleja na 1 lyžicu olivového alebo kokosového oleja denne

JEDÁLNIČEK

1

RAŇAJKY:

Vyberte si akýkoľvek recept na **NUTRIBLAST** pre 2. fázu na strane 66 alebo si vytvorte vlastnú kombináciu ovocia, listovej zeleniny a vzpruhu, ktoré nájdete na strane 58.

2

DOPOLUDŇAJŠIA DESIATA:

Vyberte si akúkoľvek desiatu zo zoznamu občerstvení.

3

OBED:

Dajte si jeden zelený **NUTRIBLAST** (stĺpec A) a jeden pokrm zo stĺpca B. Stĺpec C je voliteľný.

a

alebo

A:

- Malý supervýživný koktail



B:

- 1,5 šálky super polievky
- 1,5 šálky obilnovej prílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

C:

(2 šálky)

- 2 šálky lahodnej „raw“ prílohy
- 2 šálky šalátovej zeleniny vlastného výberu
- 2 šálky miešanej surovej zeleniny vlastného výberu

JEDÁLNIČEK


4 POPOLUDŇAJŠÍ OLOVRANT:

Vyberte si akýkoľvek olovrant zo zoznamu občerstvení.

5 VEČERA:

Vyberte si akýkoľvek pokrm z kategórie A alebo B a prílohu z kategórie C.

alebo a

<p style="text-align: center;">A: (100g proteínov)</p> <ul style="list-style-type: none">• Hydina: kuracie prsia, morčacie prsia• Ryby: losos, tilapia, halibut, pstruh• Červené mäso: chudé hovädzie vrátane zadného stehna, zadnej roštenky a chudého mletého mäsa	<p style="text-align: center;">B:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1,5 šálky vegetariánskej večere podľa vlastnej voľby 	<p style="text-align: center;">C: (2 šálky)</p> <ul style="list-style-type: none">• lahodnej „raw“ prílohy• šalátovej zeleniny podľa vlastného výberu• miešanej srovej zeleniny podľa vlastnej voľby
---	--	--

6 DEZERT:

Hoci v priebehu programu neodporúčame konzumovať dezerty, vieme, že každý občas potrebuje sladkú bodku. Na konci každého týždňa si doprajte kúsok kvalitnej tmavej čokolády. Ak dostanete v priebehu týždňa neovládateľnú chuť na sladké, dajte si niektorú zo zdravých sladkostí. Nezabudnite, že tento plán je pre Vás a Vaše zdravie, takže by ste mali sami najlepšie posúdiť, kedy možné trochu sa rozmazať.

FÁZA 3

3. fáza prebieha behom **5. a 6. týždňa programu**. Počas tejto fázy:

- budete mať denne na raňajky supervýživný koktail Nutriblast pre 3. fázu
- si dáte veľký zelený Nutriblast ku každému obedu
- znížite príjem živočíšnej potravy (mäso, syry, mliečne výrobky) na 4 alebo menej porcií týždenne

JEDÁLNIČEK

1 RAŇAJKY:

Vyberte si akýkoľvek recept na **NUTRIBLAST** pre 3. fázu alebo si vytvorte vlastnú kombináciu ovocia, listovej zeleniny a vzpruhy.

2 DOPOLUDŇAJŠIA DESIATA:

Vyberte si akúkoľvek desiatu zo zoznamu občerstvení.

3 OBED:

Dajte si veľký zelený **NUTRIBLAST** a jeden pokrm zo stĺpca B.

A:

- zelený supervýživný koktail **NUTRIBLAST**



alebo

B:

- 1,5 šálky super polievky
- 1,5 šálky obilninovej prílohy
- 1 Wellness wrap či sendvič

JEDÁLNIČEK

4

POPOLUDŇAJŠÍ OLOVRANT:

Vyberte si akýkoľvek olovrant zo zoznamu občerstvení.

5

VEČERA:

VYBERTE SI AKÝKOL'VEK POKRM Z KATEGÓRIE A ALEBO B A PRÍLOHU Z KATEGÓRIE C.

alebo

a

A:

(100g proteínov)

- **Hydina:** kuracie prsia, morčacie prsia
- **Ryby:** losos, tilapia, halibut, pstruh
- **Červené mäso:** chudé hovädzie vrátane zadného stehna, zadnej roštenky a chudého mletého mäsa

B:

- 1,5 šálky vegetariánskej večere podľa vlastnej voľby



C:

(2 šálky)

- lahodnej „raw“ prílohy
- šalátovej zeleniny podľa vlastného výberu
- miešanej srovej zeleniny podľa vlastnej voľby

6

DEZERT:

Hoci v priebehu programu neodporúčame konzumovať dezerty, vieme, že každý občas potrebuje sladkú bodku. Na konci každého týždňa si doprajte kúsok kvalitnej tmavej čokolády. Ak dostanete v priebehu týždňa neovládateľnú chuť na sladké, dajte si niektorú zo zdravých sladkostí. Nezabudnite, že tento plán je pre Vás a Vaše zdravie, takže by ste mali sami najlepšie posúdiť, kedy možné trochu sa rozmazať.

NUTRIBLASTY PRE FÁZU 1

I. Imunita

- 50% špenátu
- 50% zmesi ovocia:
 - 1 celý pomaranč s kôrou (bio)
 - ½ citróna s kôrou (bio)
 - ½ limetky s kôrou (bio)
 - 2,5 cm zázvoru
 - Štipka morskej soli
 - 2 lyžice bio medu

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

II. Protizápalová zmes

- 50% jarnej zeleniny
- 50% zmesi ovocia:
 - ¼ limetky s kôrou (bio)
 - ¼ citróna s kôrou (bio)
 - ¼ grapefruitu s kôrou (bio)
 - 1 lyžica ľanových semienok
 - ½ lyžičky kurkumu

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

III. Príliv vitality

- 50% špenátu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ šálky čučoriedok
 - 1 šálka jahôd
 - 1 banán

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IV. Proteínová bomba

- 50% jarnej zeleniny
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ avokáda
 - 1 šálka malín
 - ½ šálky manga
 - 10 kešu orieškov

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Lahodné ráno

- 50% špenátu
 - 50% zmesi ovocia:
 - ½ avokáda
 - ½ šálky manga
 - 1 lyžica kustovnice (goji)
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

ALEBO skombinujte nasledujúce ingrediencie a vytvorte si vlastný recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu do 50%:

- Jarnou zeleninou
- Špenátom

Ovocie

Skombinujte nasledujúce ovocie tak, aby tvorilo 50% koktailu:

- Šálka ananásu, manga, cukrového melónu, ostružín, jahôd alebo malín
- Jablko
- Avokádo
- Banán
- Pomaranč
- Broskyňa
- Hruška

Vzpruhy

Doplňte koktail niektorou z uvedených surovín:

- 10 vlašských orechov
- 10 kešu orieškov
- 1 lyžica plodov kustovnice (goji)
- ¼ šálky tekvicových semienok
- ¼ šálky konopných semienok



NUTRIBLASTY PRE FÁZU 2

I. Hormonálna rovnováha (pre mužov)

- 50% jarnej zeleniny
- 50% zmesi ovocia:
 - ¼ malej repy
 - 10 bobuliek červeného hrozna
 - 2 malé ružičky brokolice
 - 15 čučoriedok
 - ½ hrste tekvicových semiačok
 - 1 – 2 lyžice olivového oleja

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

II. Hormonálna rovnováha (pre ženy)

- 50% hlávkového šalátu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ broskyne bez kôstky
 - ½ šálky čučoriedok
 - 3 para orechy
 - 1 lyžička prášku Maca

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

III. Elixír dlhovekosti

- 50% rímskeho šalátu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ avokáda
 - 1 uhorka
 - 1 šálka melóna Cantaloupe
 - 12 kešu orieškov
 - 1 lístok mäty

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IV. Prameň mladosti

- 50% špenátu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ šálky červeného hrozna
 - ½ šálky malín
 - 10 mandlí
 - 1 lyžička prášku Maca

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Zmes antioxidantov

- 50% hlávkového šalátu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ banánu
 - ½ pomaranča
 - ½ šálky ananásu

ALEBO skombinujte nasledujúce ingrediencie a vytvorte si vlastný recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu do 50%:

- Jarnou zeleninou
- Špenátom

Ovocie

Skombinujte nasledujúce ovocie tak, aby tvorilo 50% koktailu:

- Ostružiny, jahody či maliny
- Ananás, mango, cukrový melón alebo melón Cantaloupe
- Jablko
- Avokádo
- Banán
- Pomaranč
- Broskyňa bez kôstky
- Hruška
- Šálka červeného hrozna

Povinné vzpruhy

(minimálne jedna)

Doplňte koktail niektorou z uvedených surovín:

- 10 vlašských orechov
- 10 mandlí
- 12 kešu orieškov

Ďalšie vzpruhy

Doplňte koktail niektorou z uvedených surovín:

- 1 lyžička prášku Maca
- 1 lyžica sezamových semienok
- 1 lyžica semienok Chia



FÁZA 2 ZELENÉ KOKTAILY

😊 = Ideálny pre začiatok!

V priebehu 2. fázy programu si k obedu doprajte jeden malý zelený koktail. Týmto nápojom môžete nahradiť šalát zo surovej zeleniny alebo si môžete dať oboje.

I. Povzbudzujúci zázvor

- ½ mrkvy alebo 5 baby karotiek
- Hršť petržlenu
- 1 ošúpaný citrón
- ½ jablka, bez jadrovníka
- 2,5 cm zázvoru
- ½ avokáda

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 II. Banánovo-kelový poklad

- 50% kelu (asi 5 listov)
- ½ šálky zmrazených lesných plodov
- 1 banán
- 1 lyžica olúpaných konopných semienok

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 III. Avokádo so žeruchou 2,5 cm zázvoru

- Hršť žeruchy
- 1 stonka zelerovej vňate
- Hršť špenátu
- ½ hrušky
- ½ avokáda
- 1 banán
- ½ zmrazených lesných plodov

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 IV. Zelená horúčka 50% špenátu

- 1 banán
 - 1 paradajka
- (naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Tomatokádo

- 50% miešanej zeleniny
- ½ avokáda
- 1 paradajka
- 1 hršť koriandru
- Šťava z ½ limetky

(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

😊 VI. Mango s kelom

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

ALEBO skombinujte nasledujúce

ingrediencie a vytvorte si vlastný recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu do 50% nasledujúcimi ingredienciami (jednou či viacerými):

- Jarnou zeleninou
- Špenátom, kelom
- Petržlenom
- Koriandrom
- Žeruchou

Ovocie a zelenina

Skombinujte nasledujúce ovocie tak, aby tvorilo 50% koktailu:

- Ostružiny, jahody či maliny
- Mango, avokádo, banán
- Jablko, hruška
- Citrón či limetka
- Stopka zeleru
- Mrkva
- Paradajka, rajčina, paprika

Ďalšie

Na dochutenie koktailu pridajte tieto zdraviu prospešné suroviny:

- 2,5 cm zázvoru
- 1 lyžica konopných semienok
- Štipka (1/2 lyžičky) čili prášku

NUTRIBLASTY PRE FÁZU 3

V priebehu 3. fázy programu sa do supervýživných koktailov používajú ďalšie druhy listovej zeleniny. Ich zdravotné účinky sú skutočne významné, preto dúfame, že prekonáte chuť týchto nápojov. Našou zásadou je „čo je horké, to je zdravé“, ale pokiaľ je pre Vás príliš ťažké tieto koktaily vypíť, skúste nahradiť jednu porciu uvedenej listovej zeleniny jemnejším variantom, napríklad mladým kelom alebo špenátom. Táto tmavšia zelenina má však taký veľký prínos pre Vaše zdravie, že ju rozhodne odporúčame zaradiť do jedálnečka!

I. Životabudič

- 50% prepláchnutého kelu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ broskyne bez kôstky
 - ½ šálky jahôd
 - ½ avokáda
 - 10 vlašských orechov
 - 1 lyžica Chia semienok
 - 1 lyžica plodov goji(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

II. Banánovo-lesný koktail

- 50% prepláchnutého kelu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ banánu
 - ½ šálky čučoriedok
 - 10 vlašských orechov
 - 1 lyžička prášku Maca(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

III. Dobíjač energie

- 50% mangoldu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ banánu
 - ½ nektárinky bez kôstky
 - 10 mandlí
 - 1 lyžica kakaového prášku(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

IV. Elixír zdravého trávenia

- 50% opláchnutého mangoldu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ šálky ananásu
 - ½ šálky jahôd
 - 3 para orechy
 - 1 lyžica kakaového prášku(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

V. Kelovo-avokádový koktail

- 50% kelu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ avokáda
 - ½ šálky vodného melónu
 - ½ šálky čučoriedok
 - 12 kešu orieškov(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VI. Melónová bomba

- 50% kelu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ šálky malín
 - ½ šálky melónu Cantaloupe
 - 12 kešu orieškov
 - 2 lyžice kustovnice (goji)(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VII. Dobíjač energie

- 50% mangoldu
- 50% zmesi ovocia:
 - ½ banánu
 - 1 šálka malín
 - 10 mandlí
 - 1 lyžica kakaového prášku(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

VIII. Bojovník s voľnými radikálmi

- 50% mangoldu
- 50% zmesi ovocia:
 - 1 avokádo bez kôstky
 - 1 malá figa
 - ½ šálky ostružín
 - ½ šálky malín
 - 10 vlašských orechov
 - 1 lyžica Chia semienok
 - 1 lyžica kakaa(naplňte vodou po značku MAX a extrahujte)

NUTRIBLASTY PRE FÁZU 3

ALEBO skombinujte nasledujúce ingrediencie a vytvorte si vlastný recept:

Listová zelenina

Naplňte nádobu do 50%:

- Kelom
- Mangoldom
- Kučeravým kelom

Ovocie a zelenina

Naplňte nádobu do 50%:

- Čučoriedkami, ostružinami, malinami, jahodami, hroznom (s jadierkami), melónom
- Jablkami, banánmi, broskyňami, slivkami, hruškami, avokádom
- Malými figami, marhuľami či nektárinkami

VZPRUHY

Doplňte koktail jednou z nasledujúcich vzpruh v uvedenom množstve (každý koktail by mal v priebehu 3. fázy obsahovať 1 porciu orechov):

- 10 vlašských orechov
- 12 kešu orieškov
- 10 mandlí
- 3 para orechy
- 1 lyžica plodov goji
- 1 lyžica tekvicových semienok
- 1 lyžica Chia semienok
- 1 lyžica ľanových semienok
- 1 lyžica kakaa
- 1 lyžica sezamových semienok
- 1 lyžica prášku Maca



ZDRAVÉ DESIATE

1 Zeleninové občerstvenie

A. Nakrájaná zelenina s dipom

Podávajúte dve porcie zeleniny uvedenej nižšie s dvoma lyžicami nižšie uvedených dipov.

Zelenina

- baby karotky alebo obyčajná mrkva, ošúpaná a nakrájaná
- stonkový zeler
- nakrájaná paprika
- nakrájaná uhorka
- cherry paradajky
- šálka hrachových strukov

Dipy

Hummus (2 lyžice/porcie)

- 2 strúčiky cesnaku
- 2 šálky cíceru z konzervy, prepláchnutého a odkvapkaného
- 1 lyžička morskej soli
- 1/3 šálky tahini pasty
- Šťava z 2 čerstvých citrónov
- 1 lyžica extra panenského olivového oleja

Príprava:

- 1 Vložte všetky ingrediencie do prístroja Nutribullet. Mixujte pomocou extrakčných čepelí, kým zmes nebude premiešaná, ale stále s hrubšou konzistenciou. Pridajte korenie podľa chuti.
- 2 Preložte obsah do misky na servírovanie a podávajúte alebo prikryte plastovou fóliou.



ZDRAVÉ DESIATE

Dipy

Klasické guacamole (2 lyžice/porcie)

- 1 ošúpané zrelé avokádo bez kôstky
- Šťava z jedného dieliku limetky
- 1 lyžica koriandru
- ¼ šálky nasekanej červenej cibule
- ½ strúčiku cesnaku
- Morská soľ a korenie podľa chuti

Príprava:

- 1 Vložte všetky ingrediencie do prístroja Nutribullet. Mixujte pomocou extrakčných čepeľí, kým zmes nebude premiešaná, ale stále s hrubšou konzistenciou.

Baba Ganoush (2 lyžice/porcie)

- ½ veľkého baklažánu (pečeného)
- 1 lyžica sezamovej pasty tahini
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 1 strúčik cesnaku
- Štipka čili prášku
- 1 lyžica olivového oleja
- Soľ podľa chuti

Príprava:

- 1 Predhrejte rúru na 200 °C.
- 2 Baklažán pozdĺžne prekrojte a obe polovice potrite olivovým olejom. Položte ich na plech vystlaný papierom na pečenie a pečte 45 minút do zmäknutia.
- 3 Nechajte baklažán vychladnúť, potom vydlabte vnútro a zmiešajte ho v prístroji Nutribullet (za použitia extrakčných čepeľí) s tahini pastou, citrónovou šťavou, cesnakom a čili práškom. Šupku môžete vyhodiť.
- 4 Pokvapkajte olivovým olejom a znovu rozmixujte.
- 5 Pridajte soľ podľa chuti.

Dip z cibule, špenátu a artičokov (2 lyžice/porcie)

- ½ stredne veľkej cibule
- 1 strúčik cesnaku
- ¾ šálky čerstvého špenátu
- 2/3 konzervy artičokových srdiečok (bez nálevu)
- 1 šálka nízkotučného bieleho jogurtu
- ½ lyžice pažítiky
- Čerstvo namleté čierne korenie podľa chuti
- Morská soľ podľa chuti

Príprava:

- 1 V nepriľnavej panvici na 1 minútu rozohrejte olivový olej. Pridajte cibuľu a restujte dozlata (približne 5 – 10 minút). Pridajte cesnak a ešte 1 minútu restujte. Nakoniec primiešajte špenát a restujte ďalšie 2 minúty. Nechajte na 5 minút vychladnúť.
- 2 Vložte do prístroja Nutribullet zmes špenátu a cibule a artičokové srdiečka. 1 – 3x stlačte tlačidlo na zapnutie extrakčných čepeľí, aby ste zmes rozmixovali. Pridajte jogurt, pažítku, soľ a korenie. Znova 2 – 3x stlačte tlačidlo, aby sa zelenina a jogurt dôkladne premiešali.
- 3 Podávajte pri izbovej teplote alebo dip uložte do chladničky.

B. Sójové lusky

Vychutnajte si 1 a ½ šálky celých bio sójových luskov bez obsahu GMO alebo ¾ šálky vylúpaných strukov.



ZDRAVÉ DESIATE

2 Orieškové občerstvenie

Tieto desiate sú chutné, zasýtia Vás a jednoducho sa prenášajú. Dobrú chuť!

A. Nutriťičinky

Jedna tyčinka = jedna desiata

Tyčinky z orechov a semienok

Výroba vlastnej „raw“ tyčinky z orechov a semienok je veľmi ľahký spôsob, ako si pripraviť lahodné občerstvenie, ktoré si môžete zobrať so sebou kamkoľvek. Vyberte si jednu z nasledujúcich kombinácií alebo si vytvorte vlastný recept:

- kešu a marhule
- vlašské orechy a datle
- mandle a figy
- pekanové orechy a slivky
- sezamové semienka a marhule
- tekvicové semiačka a datle

Príprava:

- 1 Naplňte menšiu nádobu obľúbeným druhom orechov po značku MAX.
 - 2 Orechy krátko rozmixujte na menšie kúsky.
 - 3 Pridajte jedno ovocie podľa vlastného výberu:
 - Marhule – zo 6 sušených marhúľ odrežte konček a vytlačte lepkavý stred
 - Datle – zo 4 – 6 sušených datlí odrežte konček a odstráňte kôstku, potom vytlačte lepkavý stred
 - Figy – z 2 – 3 zrelých fig vydlabte dužinu
 - Slivky – zo 4 sliviek odrežte konček a vytlačte lepkavý stred
 - 4 V menšej nádobe premiešajte pomocou lyžice všetky ingrediencie.
 - 5 Naberajte vždy za hrst' zmesi z nádoby a vytvarujte z nej obdĺžnikovú tyčinku.
 - 6 Jednotlivé tyčinky zabalte do fólie alebo voskového papiera.
- **Poznámka** – niekedy je ľahšie upraviť tvar tyčinky, keď je zmes už zabalená vo fólii. Použite pracovnú plochu na uhladenie všetkých 4 strán a koncov.

Tyčinky z mandlí, kakaa a goji

- mandle
- figy
- kakaové bôby
- plody kustovnice (goji)
- kakaový prášok

Príprava:

- 1 Naplňte menšiu nádobu mandľami po značku MAX. Krátko ich rozmixujte na menšie kúsky.
- 2 Nasypte kúsky mandlí do misy.
- 3 Vydlabte dužinu z troch zrelých fíg.
- 4 Pridajte drvené kakaové bôby (približne ¼ šálky).
- 5 Pridajte plody goji (približne ¼ šálky).
- 6 Pridajte 1 lyžicu kakaového prášku.
- 7 Naberajte vždy za hrst zmesi z nádoby a vytvarujte z nej obdĺžnikovú tyčinku.
- 8 Jednotlivé tyčinky zabaľte do fólie alebo voskového papiera.

****Poznámka** – niekedy je ľahšie upraviť tvar tyčinky, keď je zmes už zabalená vo fólii. Použite pracovnú plochu na uhladenie všetkých 4 strán a koncov.

B. Zmes na cestu

Vytvorte si vlastnú energetickú zmes zo 14 kešu orieškov, mandlí, pistácií alebo vlašských orechov a 1 lyžice nesladeného sušeného ovocia.

C. Vytvorte si orechové maslo

Vychutnajte si zelerové či mrkvové tyčinky, kúsky jablík, hrušiek alebo banánu s 1 lyžicou masla z kešu orieškov, mandlí, vlašských alebo pekanových orechov.



SUPER POLIEVKY

Lahodné polievky ku každému obedu.

Gazpacho z rajčín a melónu

- ½ malého vodného melónu (ošúpaný a nakrájaný na kúsky)
- 2 – 3 veľké mäsité paradajky (nakrájané na kúsky)
- 1 bio uhorka
- ¼ zväzku petržlenu (očisteného a nahrubo nasekaného)
- ¼ zväzku koriandru (očisteného a nahrubo nasekaného)
- ½ papričky jalapeño (bez zrníčok, nakrájaná na kúsky)
- ½ l rajčinovej šťavy
- 4 kvapky ostrej omáčky
- 1 a ½ lyžice vínneho octu Sherry
- Šťava z ½ limetky
- ½ lyžičky dijonskej horčice
- ½ avokáda nakrájaného na kocky (podľa chuti)
- Soľ a čerstvo namleté čierne korenie

Príprava:

Zmiešajte všetky nakrájané ingrediencie vo veľkej sklenenej mise. Nalejte na ne všetky uvedené tekutiny a ochuťte soľou a korením. Nechajte zmes minimálne niekoľko hodín uležať, potom ju prelejte do vysokej nádoby prístroja, použite extrakčné čepele a mixujte, kým polievka nezíska požadovanú konzistenciu.

Pred podávaním ju nechajte vychladnúť.

Na ozdobu môžete použiť nakrájané avokádo.



Tekvicová polievka

- 1 lyžica olivového oleja
- 2 šálky nasekanej cibule
- 2 lyžice celozrnej múky
- 4 lyžice nízkoúčného zeleninového vývaru s nízkym obsahom sodíka
- 3 šálky tekvicového pyrė
- ½ lyžičky najemno nasekaného cesnaku
- ½ konzervy čiernej fazule
- ½ lyžičky mletej rasce
- ¼ lyžičky soli
- ¼ lyžičky mletého bieleho korenia
- Muškátový oriešok

Príprava:

- 1 Na olivovom oleji na strednom plameni orestujte cibuľu dozlata.
- 2 Posypte ju múkou a za stáleho miešania restujte 2 minúty alebo kým zmes zľahka nezhustne. Za stáleho miešania pridajte vývar, potom tekvicu, cesnak, rascu, soľ a korenie. Privedte polievku k varu a za občasného miešania ju varte 15 minút. Dávajte si pozor, aby sa nepripálila. Pridajte fazuľu a za občasného miešania varte 15 minút, dávajte si pozor, aby sa polievka nepripálila.



SUPER POLIEVKY

Polievka z hnedej ryže, hrášku a zázvoru

- 2 šálky mrazeného hrášku (nerozmrazujte ho vopred)
- 1 a ½ šálky zeleninového vývaru s nízkym obsahom sodíka
- 1 lyžica zelenej cibulky
- 1 lyžica pasty miso
- 1 a ½ lyžičky nahrubo nasekaného zázvoru
- 10 lístkov nahrubo nasekanej bazalky
- ½ šálky varenej tmavej ryže

Príprava:

- ➊ Na strednom plameni ohrejte v hrnci hrášok. Prikryte pokrievkou a privedte k varu (kým hrášok nezmäkne).
- ➋ Pridajte všetky zvyšné ingrediencie okrem ryže. Ohrejte zmes na 1 minútu a odstavte z platne.
- ➌ Nechajte zmes úplne vychladnúť a potom ju opatrne prelejte do prístroja Nutribullet.* Mixujte pomocou extrakčných čepeľí dohľadka. Polievku prihrejte a nalejte ju na uvarenú hnedú ryžu v hlbokom tanieri či miske.

*** V EXTRAKTORE NUTRIBULLET NIKDY NEMIXUJTE TEPLÉ/HORÚCE TEKUTINY, PRETOŽE TÝM MÔŽETE PRÍSTROJ POŠKODIŤ. VŽDY MIXUJTE LEN VYCHLADNUTÉ POTRAVINY ALEBO SUROVINY S IZBOVOU TEPLOTOU.**

Rajčinová polievka

- 4 šálky alebo 2 konzervy bio paradajok
- 1 šálka vody či zeleninového vývaru
- 1 cibuľa
- 5 strúčikov cesnaku
- 2 stredne veľké sladké zemiaky, ošúpané a nasekané
- 1 až 2 hrste kešu orieškov
- Soľ a korenie podľa chuti

Príprava:

- ➊ Nalejte paradajky a vodu či vývar do hrnca a privedte k varu. Pridajte cibuľu, sladké zemiaky a cesnak.
- ➋ Len čo zmes vrie, stíšte plameň a varte ďalších 10 – 15 minút, kým nie sú zemiaky uvarené.
- ➌ Zložte hrniec z platne a nechajte ho 10 – 15 minút vychladnúť. Pridajte do prístroja Nutribullet uvarenú zmes a kešu oriešky a pomocou extrakčných čepeľí všetko rozmixujte dohľadka.

Polievka z maslovej tekvice

- 1 lyžica olivového oleja
- 1 šálka nasekanej cibule
- 1 stredne veľké jablko, ošúpané, bez jadrovníka, nakrájané na kúsky
- 1 kg maslovej tekvice, ošúpanej, bez zrníčok, nakrájanej na kúsky
- 4 šálky zeleninového vývaru
- 1 lyžička karí prášku
- 1 drievko škorice alebo štipka mletej škorice
- ¼ šálky nesladeného kokosového mlieka (podľa chuti)
- Soľ
- Čerstvo namleté čierne korenie

Príprava:

- 1 Na olivovom oleji na strednom plameni orestujeme cibuľu, cesnak a jablká dozlata.
- 2 Pridajte všetky ingrediencie okrem kokosového mlieka, soli a korenia. Prikryte pokrievkou a varte na miernom plameni 20 až 25 minút, kým tekvica nezmäkne.
- 3 Zložte z platničky, vyberte škoricové drievko a dajte zmes na najmenej 30 minút vychladnúť, aby ste ju mohli rozmixovať.
- 4 Po vychladnutí nalejte tekvicovú zmes do prístroja Nutribullet a mixujte pomocou extrakčných čepeľí dohladka.
- 5 Pred podávaním polievku znova prelejte do hrnca, pridajte kokosové mlieko a ohrejte. Dochuťte soľou a korením.



SUPER POLIEVKY

Zeleninovo-fazuľová polievka (6 porcií)

- ½ lyžice olivového oleja
- Zeleninový vývar
- 1 šálka šampiňónov nakrájaných na plátky
- 2 mrkvy nakrájané na kocky
- 1 veľká cibuľa nakrájaná na kocky
- 2 stonkové zelery nakrájané na kocky
- 1 tekvica či cuketa nakrájaná na kocky
- 4 najemno nasekané strúčiky cesnaku
- 1 lyžica čerstvej bazalky
- 1 lyžička sušeného tymianu
- Štipka štiplavej papriky
- 1 hršť nasekaného kelu, kučeravého kelu alebo mangoldu bez stopky (ktorú si odložíme na Nutriblast)
- 2 šálky paradajok nakrájaných na kocky
- 1 šálka zeleninového vývaru
- 2 šálky bielej fazule z konzervy
- Soľ a čerstvo namleté čierne korenie podľa chuti

Príprava:

- 1 Rozpáľte olej vo veľkom hrnci na strednom plameni. Pridajte hriby, cibuľu, mrkvu, zeler a cuketu/tekvicu. Varte 5 až 6 minút za občasného miešania. Ak sa zelenina začne prichytávať ku dnu hrnca, prilejte trochu zeleninového vývaru.
- 2 Pridajte cesnak, bazalku, tymian a štiplavú papriku a varte za častého miešania 1 minútu.
- 3 Pridajte kel či mangold a varte za častého miešania.
- 4 Pridajte paradajky, vývar a fazuľu a zamiešajte. Ak je zmes príliš hustá, pridajte 1 šálku vody.
- 5 Privedte k varu, stíšte plameň a za občasného miešania jemne varte po dobu 20 minút. Ochutťe polievku soľou a korením.



WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

Lahodné wrapy a sendviče ku každému obedu.

Wrap z quinoj a špargle (2 porcie)

- 2 celozrnné tortily
- 1 šálka varenej quinoj
- 10 špargľových tyčínok pripravených na pare
- ¼ šálky paradajok nakrájaných na kocky
- 1 hrst' klíčkov lucerny alebo slnečnicových výhonkov
- 1 citrón
- 1 lyžica vegánskej majonézy
- Korenie

Príprava:

- 1 Uvarte quinou podľa návodu na obale a zamiešajte do nej vegánsku majonézu a šťavu z citróna.
- 2 Rozložte si tortily na hladkom povrchu.
- 3 Potrite ich quinoovou zmesou.
- 4 Na každú tortilu položte 5 špargľových tyčínok.
- 5 Pridajte rajčiny a klíčky / výhonky.
- 6 Tortily zabaľte.
- 7 Dobrú chuť!

Vegetariánsky sendvič

- 2 plátky chleba s klíčkami s nízkym obsahom sodíka
- Domáci hummus* (recept na str. 70)
- Nakrájaná uhorka a paradajka
- Nakrájaná červená cibuľa (podľa chuti)
- 10 špenátových listov (alebo iná listová zelenina)

Príprava:

Pripravte si lahodný sendvič tak že chlieb potriete hummusom a poukladáte naňho plátky zeleniny. Dobrú chuť!

***Poznámka** – hummus môžete nahradiť aj iným dipom zo strán 71 – 72 a získať tak ďalší variant pokrmu.

WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

Wrap z baklažánu a papriky

- 1 celozrnná tortila
- 2 lyžice domáceho dipu Baba Ganoush* (recept na str. 71)
- Hrst' prepláchnutej rukoly
- ½ surovej červenej papriky nakrájanej na tenké prúžky
- ¼ avokáda
- Kúsok červenej cibule nakrájanej na tenké plátky
- ¼ citrónu
- Nelúpané sezamové semienka
- Korenie

Príprava:

- ➊ Rozložte si tortilu na hladkom povrchu.
- ➋ Potrite ju dipom Baba Ganoush.
- ➌ Na tortilu rozložte rukolu, papriku, avokádo a cibuľu.
- ➍ Pokvapkajte tortilu niekoľkými kvapkami citrónu.
- ➎ Ochuťte sezamovými semienkami a korením.
- ➏ Tortilu zabaľte.
- ➐ Dobrú chuť!

***Poznámka** – dip Baba Ganoush môžete nahradiť aj iným dipom a získať tak ďalší variant pokrmu.



Wrap plný zeleného zdravia

- 1 celozrnná tortila
- 2 lyžice domáceho hummusu alebo dipu Baba Ganoush* (recepty na str. 70 / 71)
- 1 stredne veľký list kelu či mangoldu
- ½ čerstvej zelenej čili papričky Serrano nakrájanej na malé kúsky
- Nakrájaná uhorka
- Nakrájaná paradajka
- Nastrúhaná mrkva
- 1 lyžica prírodnej salsy verde
- Nelúpané sezamové semienka
- Korenie

Príprava:

- 1 Rozložte si tortilu na hladkom povrchu.
- 2 Potrite ju hummusom, dipom Baba Ganoush alebo guacamole zo zeleného hrášku.
- 3 Obložte tortilu kelom/mangoldom, čili papričkou, uhorkou, rajčinou, mrkvou a avokádom.
- 4 Zalejte ju lyžicou salsy.
- 5 Ochuťte sezamovými semienkami a korením.
- 6 Tortilu zabaľte.
- 7 Dobrú chuť!



WELLNESS WRAPY A SENDVIČE

Wellness sushi (8 až 16 kúskov)

Vyskúšajte skvelú kombináciu výživných rias Nori a surovej zeleniny. Nenechajte sa odradiť, ak Vaše rolky nie sú dokonalé. Čím viac ich pripravíte, tým lepšie Vám to pôjde. Navyše hnedá ryža, zelenina a morské riasy chutia dobre v akomkoľvek tvare!

- ¼ nastrúhanej mrkvy
- ½ šálky špenátu alebo miešanej listovej zeleniny
- ½ avokáda nakrájaného na pozdĺžne tyčinky
- ¼ uhorky nakrájanej na tyčinky
- ¼ mrkvy – nastrúhanej alebo nakrájanej na tyčinky
- 2/3 šálky lepkavej ryže (pozrite nižšie)
- ¼ šálky klíčkov lucerny alebo slnečnicových výhonkov
- 1 veľký plát riasy Nori
- Nelúpané sezamové semienka
- Zázvorové plátky a wasabi na ozdobu
- ¼ šálky sójovej omáčky

Príprava:

- 1 Uvarťe 3 šálky hnedej ryže podľa návodu, ale pridajte jednu šálku vody navyše, aby bola ryža správne lepkavá.
- 2 Rozložte riasu Nori na tvrdom, hladkom povrchu.
- 3 Rozložte ¾ šálky (alebo menej) lepkavej ryže na plát riasy v tenkej vrstve. Aspoň 0,5 cm okraja ponechajte bez ryže.
- 4 Položte zeleninové prúžky k okraju riasy tak, aby zaberali maximálne ¼ celého plátu.
- 5 Zrolujte riasu – pevne, ale nie príliš, aby sa nepolámala.
- 6 Namočte si prst v studenej vode a prejdite ním po okraji riasy, aby okraje rolky držali pri sebe.
- 7 Ostrým nožom nakrájajte rolku na 6 až 8 kúskov.
- 8 Podávajte sushi so zázvorom a wasabi a jednotlivé kúsky si podľa chuti namáčajte do zdravej sójovej omáčky.

OBILNINOVÉ PRÍLOHY

Chutné prílohy k akémukoľvek obedu.

Šalát z divokej ryže, šošovice a rukoly

- 2 šálky varenej divokej ryže
- 2 šálky varenej šošovice
- ¼ šálky olivového oleja
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- Čerstvý tymian (podľa chuti)
- 2 citróny
- 2 šálky bio rukoly
- 2 rajčiny
- Čerstvá šalvia (podľa chuti)

Príprava:

- 1 Uvarte 2 šálky divokej ryže a nechajte vychladnúť.
- 2 Uvarte 2 šálky šošovice a nechajte vychladnúť.
- 3 Zmiešajte ryžu a šošovicu v mise.
- 4 V menšej nádobe prístroja Nutribullet rozmixujte ¼ šálky olivového oleja, šťavu z 2 citrónov, 1 – 2 strúčiky cesnaku a čerstvú šalviu, kým sa všetky ingrediencie nepremiešajú.
- 5 Nalejte zmes na ryžu so šošovicou.
- 6 Pridajte 2 šálky čerstvej rukoly.
- 7 Pridajte 1 šálku nasekaných paradajok.
- 8 Podávajte chladené či teplé. Ak šalát podávate teplý, položte ryžu so šošovicou na rukolu a na záver všetko prelejte pripraveným dresingom.



OBILNINOVÉ PRÍLOHY

Quinoová “plnka”

- 2 šálky varenej quinoj
- 3 stonkové zelery
- 2 mrkvy
- Štipka morskej soli
- Sušené brusnice

Príprava:

- ➊ Pripravte 2 šálky quinoj podľa návodu na obale a ešte teplú ju nasypete do misy.
- ➋ Nasekajte stonkový zeler na kúsky a pridajte ho do misy.
- ➌ 2 mrkvy nakrájajte na kúsky a dajte ich do misy.
- ➍ Pridajte do misy ¼ šálky (alebo viac) sušených brusníc.
- ➎ Celé to posypte himalájskou morskou soľou a podávajte.

Alternatíva: Zimný variant pokrmu pripravíte tak, že všetky suroviny vložíte to zapekacej misy a pečiete 25 minút pri 180 °C.

Arabský šalát Tabouleh z quinoj

- 2 šálky varenej quinoj
- ½ stredne veľkej cibule nasekanej najemno
- 2 strúčiky cesnaku, rozdrvené
- 2 šálky čerstvej petržlenovej vňate
- 1 nasekaná stredne veľká paradajka
- 3 lyžice extra panenského olivového oleja
- 1 lyžica čerstvej citrónovej šťavy
- Morská soľ a korenie podľa chuti

Príprava:

- ➊ Vložte do misy 2 šálky uvarenej quinoj.
- ➋ Do menšej nádoby Nutribullet dajte cibuľu, cesnak, petržlenovú vňať a rajčinu.
- ➌ Prelejte quinou rozmixovanou zmesou.
- ➍ Pridajte olivový olej, citrónovú šťavu, soľ a korenie a premiešajte.
- ➎ Nechajte šalát vychladnúť.

Zemiakovo-zeleninový šalát

- 24 malých červených zemiakov
- 2 kukuričné klasy
- 3 stonkové zelery
- 2 mrkvy
- 1 žltá paprika
- ¼ šálky olivového oleja
- ¼ šálky balzamikového octu
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- 2 vetvičky čerstvého tymianu

Príprava:

- 1 Uvarite v pare 24 malých červených zemiakov a 2 kukuričné klasy domäkka.
- 2 Nechajte kukuricu vychladnúť a potom zrežte jej zrníčka priamo z klasu do misy.
- 3 Nechajte zemiaky vychladnúť, nakrájajte ich na štvrtinky a vložte ich do misy.
- 4 Stonkový zeler nasekajte na kúsky a dajte ho do misy.
- 5 Nakrájajte 2 mrkvy na kúsky a pridajte ich do misy.
- 6 Nakoniec nasekajte na kúsky 1 žltú papriku a aj tú dajte do misy.
- 7 Do menšej nádoby prístroja Nutribullet dajte ¼ šálky olivového oleja, ¼ šálky balzamikového octu, 1 – 2 strúčiky cesnaku a 2 vetvičky čerstvého tymianu. Mixujte dohľadka.
- 8 Prelejte nakrájané suroviny rozmixovanou zmesou a premiešajte.
- 9 Nechajte vychladnúť.



OBILNINOVÉ PRÍLOHY

Mexická zmes

- 2 šálky hnedej ryže
- 1 konzerva čiernej fazule
- 1 strúčik cesnaku (podľa chuti)
- 10 cherry paradajok
- ¼ malej cibule
- 4 vetvičky koriandru
- 1 paprička jalapeño
- ¼ avokáda
- 1 limetka

Príprava:

- 1 Uvarte dve šálky hnedej ryže.
- 2 Čiernu fazuľu ohrejte spolu s 1 rozdrveným strúčikom cesnaku.
- 3 Do menšej nádoby prístroja Nutribullet vložte 10 cherry paradajok, ¼ malej cibule, 4 vetvičky koriandru, papričku jalapeño (voliteľné) a šťavu z 1 limetky. Rozmixujte na omáčku.
- 4 V miske vytvorte vrstvu hnedej ryže, na ňu rozložte fazuľu a nakoniec všetko prelejte salsou.
- 5 Ozdobte pokrm avokádom nakrájaným na plátky (alebo vrstvou guacamole, recept na str. 71).
- 6 Podávajte.

Poznámka – avokádo a guacamole na vzduchu veľmi rýchlo zhnednú. Preto avokádo pridajte až na úplný záver a pokvapkajte ho limetkovou šťavou, aby si zachovalo zelenú farbu.



Cícerový letný šalát

Cícer síce nie je obilnina, ale ide o zložený škrob, preto ho zaraďujeme medzi tieto potraviny. Vychutnajte si tento lahodný recept rovnako ako ostatné obilninové prílohy.

- 1 konzerva cíceru
- 2 veľké rajčiny (alebo 20 cherry paradajok)
- 5 stonkových zelerov
- ¼ šálky olivového oleja
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- Čerstvý tymian (podľa chuti)
- 2 citróny

Príprava:

- 1 Nasekajte stonkový zeler na kúsky a vložte ho do misy.
 - 2 Ďalej do misy nasekajte 2 rajčiny (alebo 20 cherry paradajok).
 - 3 Zlejte z cíceru vodu a pridajte ho do misy.
 - 4 V menšej nádobe prístroja Nutribullet extrahujte ¼ šálky olivového oleja, šťavu z 2 citrónov, 1 – 2 strúčiky cesnaku a čerstvý tymian, kým sa všetky suroviny nepremiešajú.
 - 5 Nakrájané suroviny prelejte rozmixovanou zmesou.
 - 7 Celé to posypte himalájskou morskou soľou.
- Podávajte alebo nechajte vychladnúť v chladničke.

***Poznámka** – do tohto receptu môžete pridať aj ďalšiu zeleninu, napríklad červenú papriku alebo artičoky, aby bol Váš šalát ešte chutnejší.



OBILNINOVÉ PRÍLOHY

Rizoto s mangoldom a píniovými orieškami

Tento pokrm má trochu dlhšiu dobu prípravy (a takisto naň spotrebujete viac riadu), ale vďaka svojej úžasnej chuti a výživovým hodnotám určite stojí za vynaložený čas a úsilie.

- 1 liter zeleninového vývaru
- 5 šálok vody
- ¼ šálky píniových orieškov
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 šálka najemno nasekanej cibule
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané najemno
- 2 šálky nevorenej krátkozrnnej ryže
- 4 šálky nahrubo nasekaných mangoldových listov (asi jedna hrst')
- Soľ a korenie podľa chuti

Príprava:

- 1 Zmiešajte vývar s vodou a nechajte zovrieť na miernom ohni vo veľkom hrnci. Prikryte pokrievkou a pokračujte vo varení.
- 2 Na strednom plameni nasucho pražte píniové oriešky. Často ich miešajte, aby sa nepripálili. Len čo začnú hnednúť a voňať, odstavte panvicu zo sporáka. Orišky presypte na tanier, aby vychladli.
- 3 V stredne veľkom hrnci na strednom plameni rozpáľte olej. Pridajte cibuľu a cesnak a za občasného miešania ich približne 4 – 5 minút restujte domäkka. Pridajte nevarenú ryžu a mangold a jemne zamiešajte, kým ryža nebude opražená a voňavá a mangold zmäknutý (približne 4 až 5 minút).
- 4 Prilejte 1 šálku zmesi vody a vývaru a za stáleho miešania varte na miernom plameni. Varte, kým sa nevsiakne takmer všetka tekutina. Opakujte tento postup – vždy pridajte približne ½ šálky zmesi vody a vývaru, kým nie je ryža mäkká (približne 35 minút).
- 5 Okoreňte podľa chuti, presuňte do stredne veľkej misky a ozdobte praženými píniovými orieškami.
- 6 Dobrú chuť!

Bataťové placky (4 porcie)

Vychutnajte si túto pečenú verziu zemiakových placiek.

- 3 stredne veľké bataty (sladké zemiaky), ošúpané a nahrubo nastrúhané
- ½ cibule
- ½ šálky 100% jablčného pyré (bez sladidiel, zahusťovadiel atď.)
- 4 lyžice celozrnnnej múky
- 1 lyžička kypriaceho prášku
- ½ lyžičky soli
- ¼ lyžičky čierneho korenia

Príprava:

- ➊ Predhrejte rúru na 200 °C.
- ➋ Plech zľahka potrite olivovým alebo kokosovým olejom.
- ➌ Do veľkej misy nastrúhajte zemiaky a cibuľu. Pridajte jablčné pyré, múku, kypriaci prášok, soľ a korenie. Rukou premiešajte.
- ➍ Zo zmesi vytvarujte okrúhle placky (s priemerom približne 8 cm) a rozložte ich na plech.
- ➎ Pečte 20 minút, obráťte a pečte ďalších 20 minút z druhej strany dozlata.
- ➏ Podávajte s jablčným pyré a nastrúhaným chrenom.



ZDRAVÉ PRÍLOHOVÉ ŠALÁTY

Uhorkový šalát

- 2 šalátové alebo 4 bežné uhorky
- 1 malá červená cibuľa
- ½ šálky jablčného octu
- Štipka stévie
- 2 vetvičky tymianu (podľa chuti)

Príprava:

- 1 Nakrájajte 2 šalátové uhorky alebo 4 bežné uhorky na plátky (približne 5 mm hrubé) a dajte ich do misy.
- 2 Červenú cibuľu nakrájajte na tenké plátky a pridajte ju do misy.
- 3 Do menšej nádoby prístroja Nutribullet dajte ½ šálky jablčného octu, 1 strúčik cesnaku, 2 vetvičky čerstvého tymianu (voliteľné) a štipku stévie. Rozmixujte dohľadka.
- 4 Nakrájané suroviny prelejte rozmixovanou zmesou.
- 5 Premiešajte a nechajte cez noc uležať (šalát si môžete dať aj hneď, ale na druhý deň bude chuť lepšie). Pred podávaním ho vždy premiešajte.



Mexická zeleninová zmes (4 porcie)

- ½ šálky uvarených sójových luskov
- 1 šálka nasekanej surovej zelenej fazule
- 1 šálka nasekaného surového karfiolu
- 1 šálka nakrájaných rajčín
- 1 šálka nasekanej červenej papriky
- 4 lyžice olivového oleja
- Šťava z 2 citrónov
- 4 lyžice balzamického octu
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- 2 vetvičky čerstvého tymianu (podľa chuti)

Príprava:

- 1 Všetku zeleninu nasekajte a dajte ju do veľkej šalátovej misy.
- 2 V menšej nádobe prístroja Nutribullet extrahujte ¼ šálky olivového oleja, šťavu z 2 citrónov, 1 – 2 strúčiky cesnaku, ¼ šálky balzamického octu a čerstvý tymian, kým sa všetky ingrediencie nepremiešajú.
- 3 Nalejte zmes na pokrúpanú zeleninu a premiešajte.
- 4 Podávajte alebo dajte vychladieť do chladničky.



ZDRAVÉ PRÍLOHOVÉ ŠALÁTY

„Raw“ Coleslaw

- 1 šálka nahrubo nastrúhanej alebo nasekanej mrkvy
- 1 šálka nastrúhanej či nasekanej červenej kapusty
- 2 šálky nastrúhanej či nasekanej bielej kapusty
- 1 lyžička horčicového semienka
- 1 lyžička cesnakového prášku
- 2 – 3 lyžičky čerstvého korenia
- 2 lyžice javorového/agávového sirupu
- 3 veľké lyžice vegánskej majonézy
- ¼ šálky citrónovej šťavy (podľa chuti)

Príprava:

- 1 Vložte prvých 6 uvedených ingrediencií do šalátovej misy.
- 2 V menšej nádobe prístroja Nutribullet extrahujte javorový či agávový sirup, vegánsku majonézu a citrón, kým sa všetky suroviny dôkladne nepremiešajú.
- 3 Suroviny v mise prelejte rozmixovanou zmesou a premiešajte.
- 4 Nechajte vychladnúť.



Veľký miešaný šalát

- 6 šálok čerstvo nasekaného rímskeho šalátu
- 1 šálka mandarínkových mesiačikov (ak sú z konzervy, tak bez šťavy)
- 1/3 šálky čiernych olív nakrájaných na plátky (podľa chuti)
- 1/2 šálky nasekanej sladkej cibule
- 1 nakrájané avokádo
- 1 šálka rozpolených cherry paradajok
- 1/2 šálky vychladnutej a zliatej fazule
- 1/4 šálky olivového oleja
- Šťava z 2 citrónov
- 1/8 šálky balzamického octu
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- 2 vetvičky čerstvej bazalky (podľa chuti)

Príprava:

- ➊ Zeleninu vložte do veľkej šalátovej misy.
- ➋ V menšej nádobe prístroja Nutribullet extrahujte olivový olej, balzamický ocot, cesnak a bazalku dohľadka.
- ➌ Šalát prelejte dressingom.
- ➍ Dobrú chuť!



ZDRAVÉ PRÍLOHOVÉ ŠALÁTY

Rajčino-avokádový šalát s bazalkou

Šalát:

- ½ veľkej mäsitej paradajky
- ½ avokáda
- 8 – 12 veľkých bazalkových listov

Dressing:

- 1 lyžica hummusu (recept na str. 70)
- 1 lyžica balzamického octu

Príprava:

- 1 Nakrájajte rajčinu na približne 0,5 cm plátky.
- 2 Avokádo takisto nakrájajte na približne 0,5 cm plátky.
- 3 Opláchnite bazalkové listy a nechajte ich odtiecť.
- 4 Na tanier striedavo kladte rajčinové plátky, bazalku a avokádo.
- 5 V menšej nádobe prístroja Nutribullet extrahujte hummus a balzamický ocot dohľadka.
- 6 Pred podávaním zalejte šalát dresingom.

Tipy na podávanie:

- Podávajte šalát na podklade z čerstvej rukoly.
- Ako obmenu môžete vyskúšať nahradiť bazalku koriandrom a balzamický ocot vínnym octom.



Šalát s klíčkami (4 porcie)

- 1 šalotka, ošúpaná a nakrájaná na tenké plátky
- 1 malý fenikel, nakrájaný na tenké plátky
- 1 a ½ lyžičky sirupu z agáve alebo „raw“ medu
- 4 lyžice jablčného octu
- 1 lyžička mletých horčicových semien
- 3 lyžice olivového oleja
- Soľ a korenie podľa chuti
- 0,5 kg rozpolených cherry paradajok
- 2 šálky šošovicových klíčkov
- 2 šálky klíčkov lucerny
- 350 g baby špenátu alebo polníčku

Príprava:

- 1 Naložte šalotku na 30 minút do ľadovej vody.
- 2 V menšej nádobe prístroja Nutribullet extrahujte ocot, horčicové semienka, sirup z agáve a olivový olej dohľadka.
- 3 Osušte šalotku a zmiešajte ju s rajčinami, feniklom, klíčkami a špenátom / polníčkom.
- 4 Šalát prelejte dresingom, premiešajte a dochuťte soľou a čerstvo namletým korením.
- 5 Dobrú chuť!



VEČERE

Vyberte si akýkoľvek pokrm z kategórie
A či B a prílohu z kategórie C.

alebo

a

A:

(100g proteínov)

- **Hydina:** kuracie prsia, morčacie prsia
- **Ryby:** losos, tilapia, halibut, pstruh
- **Červené mäso:** chudé hovädzie vrátane zadného stehna, zadnej roštenky a chudého mletého mäsa

B:

- 1,5 šálky vegetariánskej večere podľa vlastnej voľby (viď str. 98)



C:

(2 šálky)

- lahodnej „raw“ prílohy (viď str. 91)
- šalátovej zeleniny podľa vlastného výberu
- miešanej surovej zeleniny podľa vlastnej voľby

1 Proteínové večere

Vychutnajte si 100 g čistých proteínov s 2 šálkami lahodného „raw“ šalátu alebo šalátu zo surovej zeleniny podľa vlastného výberu. Mäso / ryby môžeme grilovať, piecť alebo restovať na panvici, ale nikdy ich nesmažte ani neobalujte v strúhanke. Ochutťte ich čerstvou citrónovou šťavou, balzamikovým octom, sójovou omáčkou alebo zálievkou na veľký miešaný šalát (str. 94). Nebojte sa experimentovať a vytvoriť si vlastné recepty a zálievky – vždy sa ale riadte zásadami tohto plánu.

2 Vegetariánske večere

Vychutnajte si 1 a ½ šálky zeleninovej večere s 2 šálkami lahodného „raw“ šalátu alebo šalátu zo surovej zeleniny podľa vlastného výberu.

Dusená šošovica

- 2 šálky nasekanej mrkvy
- 2 šálky nasekaného zeleru
- 2 šálky cukety
- 1 šálka nakrájanej cibule
- 1 šálka nasekaného karfiolu
- 1 šálka nakrájaných paradajok
- 2 šálky varenej šošovice
- ½ – 1 lyžica extra panenského olivového oleja
- 4 šálky zeleninového vývaru
- Soľ a korenie podľa chuti

Príprava:

- 1 Do veľkého hrnca nalejte olivový olej a rozohrejte ho na strednom plameni.
- 2 Pridajte mrkvu, zeler a cibuľu a osmažte ich domäkka.
- 3 Pridajte karfiol a takisto ho osmažte domäkka.
- 4 Pridajte šošovicu.
- 5 Prilejte zeleninový vývar.
- 6 Privedte k varu a potom stíšte oheň.
- 7 Pridajte rajčiny a varte 20 minút.
- 8 Osoľte a okoreňte podľa chuti.

Poznámka – okoreňte podľa chuti.

Podávajte s plátkom chleba so semienkami alebo zmes nalejte na ½ šálky hnedej ryže, quinoj či celozrnných cestovín.



Cestoviny Fagioli

- 1 šálka stonkového zeleru nakrájaného na kocky
- 1 šálka nasekanej zelenej fazule (struky)
- 2 mrkvy nakrájané na tenké kolieska
- 2 ošúpané a nakrájané zrelé rajčiny
- 2 lyžice organickej paradajkovej pasty alebo ½ šálky rajčinovej omáčky
- 1 šálka varenej obvyčajnej fazule alebo fazule Cannellini
- 200 g uvarených celozrnných cestovín alebo cestovín z hnedej ryže
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 ošúpaný a najemno nasekaný strúčik cesnaku
- ½ lyžičky mletých semien feniklu
- ½ lyžičky mletých semien koriandra
- 1 lyžička sušenej bazalky ALEBO 1 lyžica čerstvej
- Soľ a korenie podľa chuti
- 2 lyžice najemno nasekanej čerstvej bazalky alebo vňate z talianskeho petržlenu na ozdobu
- 4 šálky zeleninového vývaru

Príprava:

- 1 Uvarte cestoviny podľa návodu.
- 2 Rozohrejte olej v hrnci na miernom plameni.
- 3 Pridajte do hrnca cesnak a na strednom ohni ho zľahka opečte dozlata.
- 4 Pridajte mrkvu, zeler, zelenú fazuľu a nasekané rajčiny a opekajte na strednom/silnom plameni približne 5 minút.
- 5 Pridajte bylinky a korenie a krátko osmažte.
- 6 Prilejte do hrnca zeleninový vývar.
- 7 Zlejte vodu z fazule a pridajte ju do hrnca.
- 8 Pridajte rajčiny či rajčinovú omáčku, prikryte pokrievkou a varte na miernom ohni do zmäknutia zeleniny.
- 9 Pridajte cestoviny, osoľte a okoreňte podľa chuti.
- 10 Varte ešte 10 minút a ak je to potrebné, pridajte vodu či vývar.
- 11 Pred podávaním tanier ozdobte čerstvou bazalkou či petržlenovou vňaťou.

Vegetariánske čili

- 3 strúčiky cesnaku
- 4 rajčiny
- 1 šálka nastrúhanej mrkvy
- 1 šálka nakrájaného zeleru
- 1 šálka cukety
- 1 šálka nakrájanej cibule
- 1 šálka nakrájanej papriky
- 1 nasekaná paprička jalapeño (podľa chuti)
- 1 konzerva fazule
- 1 konzerva strakatej fazule
- 1 konzerva čiernej fazule
- 2 lyžice oregana
- ½ šálky zeleninového vývaru
- ½ lyžice olivového oleja

Príprava:

- 1 Cesnak a rajčiny vložte do vysokej nádoby a rozmixujte ich na kocky.
- 2 Do veľkého hrnca nalejte olivový olej a rozohrejte ho na strednom plameni.
- 3 Pridajte do hrnca cibuľu, papriku, mrkvu, zeler a cuketu a varte do zmäknutia.
- 4 Pridajte rozmixovanú rajčinovú zmes, fazuľu, vývar a oregano a za stáleho miešania varte na strednom plameni približne 10 minút.
- 5 Stíšte oheň a za občasného miešania varte ešte približne hodinu.
- 6 Podávajte.



Pohánkové rezance s fazuľou a brokolicou

- 1 balenie 100% pohánkových soba rezancov
- ½ lyžice olivového či kokosového oleja
- 3 – 6 stoniek brokolice
- Štipka štiplavej papriky
- Čierne korenie
- Soľ
- 10 rozpolených červených či žltých cherry paradajok
- ½ šálky fazule, opláchnutej a zliatej (z konzervy)
- 1 lyžica ryžového octu
- 1 lyžička oregana
- 1 lyžička bazalky
- Balzamikový či jablčný ocot na pokvapkanie

Príprava:

- ➊ Privedte k varu veľký hrniec osolenej vody. Vysypte doň pohánkové rezance a varte podľa návodu na obale. Zlejte vodu a rezance si odložte nabok.
- ➋ Uvarte brokolicu v pare, kým nezíska jasnozelenú farbu (približne 2 minúty) a odložte ju nabok.
- ➌ V panvici s nepriľnavým povrchom rozohrejte olivový / kokosový olej. Pridajte cherry paradajky nakrájané na štvrtinky, štiplavú papriku, soľ a korenie. Pridajte brokolicu a 1 – 2 minúty povarte, aby všetky ingrediencie trochu zmäkli. Len čo zmäknú rajčiny, pridajte ½ šálky fazule. Zamiešajte a presuňte obsah panvice na tanier.
- ➍ Do rozpálenej panvice nalejte 1 – 2 lyžice ryžového octu. Pridajte uvarené pohánkové rezance a ochuťte štipkou soli, bazalky a oregana. Dôkladne premiešajte. Len čo sú rezance premiešané a prehriate, znovu k nim do panvice vložte brokolicu, fazuľu a rajčiny. Ochuťte soľou a korením.
- ➎ Pred podávaním môžete pokrm pokvapkať balzamikovým či jablčným octom.



Proteínový kotlík

- ½ šálky nevareného cíceru
- ½ šálky nevarenej šošovice
- 1 šálka nevarenej špaldy, quinoj, bulguru alebo celozrnných cestovín
- ½ lyžice olivového či kokosového oleja na restovanie
- ½ nakrájanej červenej cibule
- 3 – 4 najemno nasekané strúčiky cesnaku
- 1 nasekaná červená paprika
- 1 nakrájaná veľká paradajka
- 3 šálky nahrubo nasekaného špenátu či kelu
- ½ šálky najemno nasekanej čerstvej petržlenovej vňate alebo koriandru
- 2 lyžice sezamovej pasty tahini
- 2 mesiačiky citrónu

Príprava:

- 1 Uvarte cícer a špaldy (alebo obilninu podľa vlastného výberu) podľa návodu na obale. Scedte a odložte nabok.
- 2 Do veľkej panvice nalejte olivový olej a rozohrejte ho na strednom plameni. Na niekoľko minút na ňom osmažte nakrájanú cibuľu a cesnak a dávajte si pritom pozor, aby ste ich nepripálili. Potom pridajte nasekanú červenú papriku a rajčiny a restujte približne 7 – 8 minút.
- 3 Zamiešajte do zmesi nakrájaný kel či špenát a niekoľko minút restujte do zmäknutia. Potom vmiešajte pastu tahini, nevarenú obilninu podľa vlastného výberu a cícer. Niekoľko minút varte na miernom plameni. Potom panvicu odstavte zo sporáka a zamiešajte do nej nasekanú petržlenovú vňať či koriander. Pridajte soľ a korenie podľa chuti a ozdobte dielikmi citrónu a citrónovou kôrou. Recept je určený na 6 porcií.



Orechová plnka

- 200 g nasekaných orechov
- 1 nakrájaná cibuľa
- 1 najemno nasekaný strúčik cesnaku
- 1 nasekaná červená paprika
- ½ šálky najemno nakrájanej brokolice
- 1 nakrájaný stonkový zeler
- 1 nastrúhaná mrkva
- 1 šálka najemno nakrájaných hřibov
- 50 g strúhanky s klíčkami** (viď nižšie uvedený recept)
- 25 g celozrnnej múky
- 125 ml zeleninového vývaru
- 1 lyžička tymianu
- 1 lyžička oregana
- Soľ a korenie podľa chuti
- 1 lyžica olivového či kokosového oleja

Príprava:

- ➊ Predhrejete rúru na 190 °C.
- ➋ Rozohrejte v hrnci olej a osmažte na ňom cibuľu.
- ➌ Pridajte papriku, zeler a hřiby a restujte ešte 2 minúty.
- ➍ Pridajte cesnak a nastrúhanú mrkvu a 1 minútu restujte.
- ➎ Odstavte hrniec zo sporáka, pridajte múku a zamiešajte.
- ➏ Pridajte zeleninový vývar, orechy, strúhanku, tymian, oregano a štipku soli a korenia.
- ➐ Zapekaciu misu vymažte olivovým olejom.
- ➑ Dajte zmes do misy a pomocou lyžičky ju uhladťe.
- ➒ Pečte približne 35 minút.

Hotovú plnku nakrájajte na približne 1 cm plátky a podávajte s veľkým zeleninovým šalátom.

****Strúhanka s klíčkami:** Opečte dva plátky klíčkového chleba dozlata. Vložte ich do menšej nádoby prístroja Nutribullet a krátko ich rozmixujte.

Karí bôbový šalát (2 porcie)

- 1 nakrájaná veľká cibuľa
- 2 ošúpané strúčiky cesnaku
- 2,5 cm čerstvého zázvoru, ošúpaného a nasekaného
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžica karí prášku
- ½ lyžičky mletého kardamómu
- ½ lyžičky mletej škorice
- ½ lyžičky horčice
- ¼ lyžičky štiplavej papriky
- ¼ lyžičky mletého nového korenia
- ¼ lyžičky kurkumu
- ¼ lyžičky sladkej papriky
- 1 šálka vody
- 1,5 šálky bôbu z konzervy (prípadne 1 a ¼ šálky varenej šošovice)
- 2 stredne veľké mrkvy, pozdĺžne prepolené a nakrájané na tenké polkruhy
- ¾ šálky hrášku
- ½ rajčiny nakrájanej na kocky
- ¾ šálky kokosového mlieka
- Soľ a čerstvo namleté čierne korenie podľa chuti

Príprava:

- ➊ Rozmixujte v Nutribullete cibuľu, cesnak a zázvor dohľadka.
- ➋ Vo veľkej panvici rozohrejte olej na miernom plameni.
- ➌ Pridajte zmes cibule, cesnaku a zázvoru, prikryte pokrievkou a za občasného miešania varte asi 5 minút, aby sa zjemnila chuť.
- ➍ Zamiešajte do panvice korenie, pridajte mrkvu a vodu.
- ➎ Varte pod pokrievkou asi 20-30 minút, kým mrkva nezmäkne.
- ➏ Pridajte bôb, rajčiny, hrášok, kokosové mlieko, soľ a korenie podľa chuti.
- ➐ Varte na miernom plameni ďalších 10 minút.
- ➑ Podávajte samostatne alebo na ½ šálky hnedej ryže, quinoj či bulguru.

Šampiňónový burger (4 porcie)

- 4 stredne veľké šampiňóny bez nožičiek
- 1 stredne veľká cibuľa nakrájaná na 1 cm plátky
- 2 lyžice olivového oleja
- ¾ lyžičky soli
- ½ lyžičky mletého čierneho korenia
- 1 nakrájané avokádo
- ½ lyžičky najemno nasekaného cesnaku
- 4 celozrné žemličky, zľahka opečené
- 4 pečené červené papriky (v pohári)

Príprava:

- 1 Potrite hríby a plátky cibule olejom; posypte štipkou soli a korenia.
- 2 Na strednom plameni rozohrejte veľký hrniec. Pridajte šampiňóny a varte do zmäknutia, jedenkrát ich obráťte. Potom šampiňóny presuňte na tanier otvoreným klobúčikom nahor. Prikryte ich, aby zostali teplé.
- 3 V rovnakom hrnci osmažte plátky cibule dozlata približne 8 minút. Niekoľkokrát ich obráťte.
- 4 Medzitým zmiešajte ½ avokáda, cesnak a zvyšné ¼ lyžičky soli a korenia. Premiešajte. Tento krok môžete preskočiť a použiť vopred pripravený guacamole (str. 71).
- 5 Klobúčiky šampiňónov rovnomerne naplňte cibuľou a paprikami. Žemličky potrite avokádovou zmesou / guacamole a na každú položte jeden plnený šampiňón.
- 6 Na šampiňón položte zvyšné plátky avokáda a priklopte druhou polkou žemličky.
- 7 Podávajte s veľkým zeleninovým šalátom.



FÁZA 1 – JEDÁLNIČEK

Čas	Pokrm	Suroviny
:	NUTRIBLAST	
:	DOOBEDŇAJŠIA DESIATA	
:	OBED	
:	POOBEDŇAJŠÍ OLOVRANT	
:	VEČERA	
:	NAVYŠE	
	POZNÁMKY KOMENTÁRE/ PRIPOMIENKY	

FÁZA 2 – JEDÁLNIČEK

Čas	Pokrm	Suroviny
:	NUTRIBLAST	
:	DOOBEDŇAJŠIA DESIATA	
:	OBED	
:	POOBEDŇAJŠÍ OLOVRANT	
:	VEČERA	
:	NAVYŠE	
	POZNÁMKY KOMENTÁRE/ PRIPOMIENKY	

FÁZA ③ – JEDÁLNIČEK

Čas	Pokrm	Suroviny
:	NUTRIBLAST	
:	DOOBEDŇAJŠIA DESIATA	
:	OBED	
:	POOBEDŇAJŠÍ OLOVRANT	
:	VEČERA	
:	NAVYŠE	
	POZNÁMKY KOMENTÁRE/ PRIPOMIENKY	

A series of 25 horizontal dashed lines for writing.



STUDIO MODERNA s.r.o.
Košícká 49, 821 08 Bratislava
www.delimano.sk | 02 59 220 750