

ROSMARINO®

Sokovi & *smoothieji*

RECEPTI



Miješani sokovi



Guava s medom

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 cijela srednje velika zrela guava
- 2 žlice meda

PRIPREMA

1. Operite guavu i prerežite je na polovice.
2. Iscijedite guavu u sokovniku.
3. Pomiješajte med i sok od guave, odmah popijte.

Varijacija

Koristite prirodan, nepreraden med za bolje dobrobiti za organizam. Povećajte ili smanjite količinu meda prema svom ukusu.



Prednosti za organizam

GUAVA JE IZVRSNA ZA MRŠAVLJENJE JER SADRŽI MALO KALORIJA, A ISTODOBNO JE BOGATA DIJETALNIM VLAKNIMA.

Jagoda + Banana

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

JAGODE SU BOGATE ANTIOKSIDANSIMA, KOJI USPORAVAJU PROCES STARENJA BLOKIRAJUĆI SLOBODNE RADIKALE IZ TJELESNOG SUSTAVA. BANANE SU BOGATE OTPORNIM ŠKROBOM, VRSTOM VLAKANA KOJA SE NALAZI U NAMIRNICAMA BOGATIM UGLJIKOHIDRATIMA, A KOJA POTIČE SAGORIJEVANJE MASTI.

SASTOJCI

- 8 cijelih jagoda
- 2 srednje zrele banane

PRIPREMA

1. Uklonite listove i stabljike s jagoda.
2. Ogulite banane i narežite ih na kriške od 5 cm.
3. Sve stavite u sokovnik. Pijte svježe.

Varijacija

Dodajte 10 komada datulja bez koštica u recept za jači okus. Za slađi okus dodajte 1 jabuku (bez sjemenki i narezanu na kriške). To će također obogatiti vaš sok svojstvima jabuke koja pomaže u uklanjanju toksina.

Liči + Šipak

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 šalica ličija
- ½ cijelog šipka
- 2 žličice ekstrakta vanilije

PRIPREMA

1. Uklonite koru i sjemenke s ličija.
2. Ogulite šipak i narežite ga na kockice od 2,5 cm.
3. Stavite liči, šipak i ekstrakt vanilije u sokovnik i dobro izmiješajte.
4. Ulijte u čašu i pijte svježe.

Prednosti za organizam

ŠIPAK MNOGI ZDRAVSTVENI STRUČNJACI SMATRAJU SUPERVOĆEM KAD JE RIJEČ O MRŠAVLJENJU. SADRŽI ŠIROK RASPON VITAMINA I MINERALA KOJI RAZGRAĐUJU I UKLANJAJU ŠTETNE OTPADNE TVARI I TOKSINE IZ TIJELA TE SPRJEČAVAJU STVRDNJAVANJE I ZAČEPLJENJE ARTERIJA. POMAŽE SNIZITI LOŠ KOLESTEROL I POVISITI DOBAR KOLESTEROL U KRVI, POBOLJŠAVA ZDRAVLJE KOŽE I SMANJUJE ZUBNI PLAK.

Prednosti za organizam

LIČI IMA NIZAK UDIO KOLESTEROLA, ZASIĆENIH MASTI I NATRIJA, A BOGAT JE BAKROM, KALIJEM, VITAMINOM C I PREHRAMBENIM VLAKNIMA.

Lubenica + mango + ananas

Količina: 2 čaše

Prednosti za organizam

LUBENICA NE SADRŽI KOLESTEROL, IMA VISOK UDIO VODE, NIZAK UDIO NATRIJA I VRLO JE BOGATA ANTIKANCEROGENOM FITOKEMIKALIJOM LIKOPENOM. LUBENICA ĆE VAM POMOĆI ZADRŽATI POTREBNU VODU BEZ OSJEĆAJA NADUTOSTI.

SASTOJCI

- ½ male lubenice
- 1 cijeli zreli mango
- 1 ½ šalice svježih komadića ananasa

PRIPREMA

1. Uklonite zelenu vanjsku koru s lubenice. Narežite lubenicu na komade od oko 5 cm.
2. Ogulite mango i odvojite unutarnju košticu od mesa. Narežite na ploške od oko 5 cm.

Papaja+ Mango + Datulje

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 mala papaja
- 1 cijela crvena jabuka
- 5 cijelih datulja bez koštica

PRIPREMA

1. Operite papaju, ogulite je i odstranite sjemenke. Narežite na ploške debljine oko 5 cm.
2. Operite jabuku i narežite je na komade.
3. Stavite sve sastojke u sokovnik dok ne dobijete glatki sok.
4. Pijte ohlađeno.

Varijacija

Dodajte čajnu žličicu listića mente u sok kako biste dobili dašak boje i učinili ga osvježavajućim.



Prednosti za organizam

PAPAJA JE PUNA VITAMINA A I C, KALCIJA, ŽELJEZA, NIACINA, KALIJA, RIBOFLAVINA I TIAMINA – NEŠTO ŠTO SE NE MOŽE REĆI ZA VEĆINU VOĆA! TAKOĐER IMA MALO KALORIJA I PUNA JE SPOJEVA KOJI PODIŽU ENERGIJU, ŠTO JE ČINI SAVRŠENOM ZA DORUČAK KOJI ĆE POKRENUTI VAŠ DAN.

Dinja + Jabuka + Limun

Količina: 2 čaše

Prednosti za organizam

KOMBINACIJA DINJE I LIMUNA POMAŽE U UBLAŽAVANJU SIMPTOMA VISOKOG KRVNOG TLAKA I REGULIRA APSORPCIJU ŠEĆERA U TIJELU.

SASTOJCI

- 1 mala kriška dinje
- 1 cijela crvena jabuka
- 1 cijeli limun

PRIPREMA

1. Ogulite dinju i narežite na kriške od oko 5 cm.
2. Operite, ogulite i očistite jabuku od koštica. Narežite na kriške od 2,5 cm.
3. Ogulite limun. Narežite na kriške od 1,5 cm.
4. Miksajte dinju, jabuku i limun u sokovniku dok ne dobijete glatki sok.

Varijacija

Dodajte prstohvat cimeta ili kajenskog papra kako biste pojačali svojstva soka za poticanje metabolizma.



Jabuka + kivi + *naranča* + *ananas*

Količina: 2 čaše

SASTOJCI

- 2 srednje crvene jabuke
- 4 cijela kivija
- 2 srednje naranče
- 1 srednji ananas

PRIPREMA

1. Očistite jabuke od koštica i narežite ih na kriške.
2. Ogulite kivije. Narežite na kriške debljine 2,5 cm.
3. Uklonite vanjsku koru naranči, ali ostavite što više bijele kožice netaknutom jer je bogata hranjivim tvarima.
4. Ogulite i narežite ananas na kriške.
5. Sve sastojke iscijedite u sokovniku.

*Varijacija*

Dodajte 1/4 limuna i još 1/4 limete kako bi sok bio kiselkastiji i citrusniji. Limunska kiselina može pomoći u regulaciji metabolizma i apsorpciji šećera, što doprinosi mršavljenju.

Prednosti za organizam

JABUKE SU IZVRSNE ZA SVAKODNEVNO CIJEĐENJE SOKA JER SU BOGATE PEKTINOM, ENZIMOM KOJI UKLANJA TOKSINE IZ CRIJEVA. NARANČE SU PREPUNE VITAMINA C KOJI SE BORI PROTIV VIRUSA, UBLAŽAVA ZATVOR I POMAŽE U SPRJEČAVANJU BUBREŽNIH TEGOBA. KIVI JE BOGAT ANTIOKSIDANSIMA I JAČA IMUNOLOŠKI SUSTAV. KIVI SADRŽI VIŠE VITAMINA C OD NARANČI, ISTO KALIJA KAO I BANANE I VISOKU RAZINU VLAKANA KOJI SUZBIJU APETIT - PRAVI DRAGULJ ZA MRŠAVLJENJE!

Sokovi od *povrća*



Sokovi od povrća

SAVJETI ZA VEGETARIJANCE

Vegetarijanska prehrana može zadovoljiti sve preporuke za unos hranjivih tvari. Ključno je konzumirati raznoliku hranu i odgovarajuće količine kako biste zadovoljili svoje kalorijske potrebe. Slijedite preporuke za skupine namirnica prema dobi, spolu i razini tjelesne aktivnosti kako biste osigurali dovoljnu količinu i raznolikost hranjivih tvari. Posebnu pozornost vegetarijanci trebaju obratiti na: bjelančevine, željezo, kalcij, cink i vitamin B12.

HRANJIVE TVARI NA KOJE VEGETARIJANCI TREBAJU OBRATITI POZORNOST

Bjelančevine (proteini) imaju mnoge važne funkcije u tijelu i neophodne su za rast i održavanje. Potrebe za proteinima lako se mogu zadovoljiti konzumiranjem raznih biljnih namirnica. Nije potrebno kombinirati različite izvore proteina u istom obroku. Izvori proteina za vegetarijance i vegane uključuju grah, orašaste plodove, maslace od orašastih plodova, grašak i proizvode od soje (tofu, tempeh, vege burgeri). Mliječni proizvodi i jaja također su dobri izvori proteina za lakto-ovo vegetarijance.

Željezo primarno služi kao prijenosnik kisika u krvi. Izvori željeza za vegetarijance i vegane: žitarice za doručak obogaćene željezom, špinat, crveni grah, grašak, leća, lišće repe, melasa, kruh od cjelovitog zrna i sušeno voće (marelice, šljive, grožđice).

Kalcij se koristi za izgradnju kostiju i zubi te za održavanje čvrstoće. Izvori kalcija za vegetarijance i vegane uključuju sojino mlijeko obogaćeno kalcijem, žitarice za doručak i sok od naranče obogaćeni kalcijem, tofu napravljen s kalcijevim sulfatom te neko tamnozeleno lisnato povrće (raštica, lišće repe, bok choy, listovi gorušice). Količina kalcija koja se može apsorbirati iz ovih namirnica varira. Za mnoge može biti nerealno unijeti dovoljno biljnih namirnica kako bi se zadovoljile potrebe za kalcijem. Mliječni proizvodi izvrsni su izvori kalcija za lakto vegetarijance. Dodaci kalcija (suplementi) također su mogući izvor.

Cink je potreban za mnoge biokemijske reakcije i također pomaže imunološkom sustavu da pravilno funkcionira. Izvori cinka za vegetarijance i vegane uključuju mnoge vrste graha (bijeli grah, crveni grah i slanutak), žitarice za doručak

obogaćene cinkom, pšenične klice i sjemenke bundeve. Mliječni proizvodi su izvor cinka za lakto vegetarijance.

Vitamin B12 nalazi se u namirnicama životinjskog podrijetla i u nekim obogaćenim namirnicama. Izvori vitamina B12 za vegetarijance uključuju mliječne proizvode, jaja i namirnice koje su obogaćene vitaminom B12. To uključuje žitarice za doručak, sojino mlijeko, vege burgere i nutritivni kvasac.

Cikla + Celer

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šalice cikle narezane na kockice ili 1 mala cijela cikla
- 1 šalice stabljike celera (oko 5 stabljika), nasjeckano
- 1 šalice listova špinata, nasjeckano
- ½ šalice listova korijandra (oko 2 grančice), nasjeckano
- 1 čajna žličica soli

PRIPREMA

1. Dobro operite ciklu, stabljike celera, špinat i listove korijandra.
2. Nasjeckajte ih na manje komade.
3. Stavite ciklu, celer, špinat, korijandar i sol u sokovnik.
4. Ulijte u čašu i pijte svježe.

Varijacija

Dodajte limun u sok za pikantan, citrusni okus.

Prednosti za organizam

CIKLA JE IZVOR HRANJIVIH TVARI I SNAŽNO ČISTI MJEHUR, BUBREGI I JETRU. BUDUĆI DA CIKLA SADRŽI PUNO OKSALNE KISELINE, NAJBOLJE JE IZBJEGAVATI KOMBINIRANJE CIKLE S POVRĆEM BOGATIM KALCIJEM, POPUT BROKULE. JAK OKUS CIKLE, NAJBOLJE SE SLAŽE S CELEROM, SALATOM, MRKVOM I JABUKAMA. CELER JE BOGAT VLAKNIMA, SIROMAŠAN KOLESTEROLOM I PROTEINIMA – DOISTA IZVRSNO POVRĆE ZA MRŠAVLJENJE!

Krastavac + Kelj + Spinat

Količina: 2 čaše

Prednosti za organizam

KELJ, NAZIVAN "KRALJICOM POVRĆA", PRAVA JE RIZNICA FITONUTRIJENATA TE VITAMINA A, C I K, KOJI SU IZVRSNI ANTIOKSIDANSI. KELJ SADRŽI VIŠE KALCIJA NEGO MLIJEKO, VIŠE ŽELJEZA NEGO GOVEDINA I DESET PUTA VIŠE VITAMINA C NEGO ŠPINAT. ZELENO POVRĆE UČINKOVITO ČISTI PROBAVNI TRAKT I KRV. OVAJ ZELENI SOK DAT ĆE VAM PUNO ENERGIJE JER ISTOVREMENO ČISTI VAŠE TIJELO.

SASTOJCI

- 2 mala cijela krastavca
- ½ šalice kelja
- ¼ šalice špinata
- ¼ šalice peršina
- ¼ šalice blitve
- ½ kriške limuna

PRIPREMA

1. Isperite kelj, špinat, peršin i blitvu pod mlazom hladne vode. Bez uklanjanja malih peteljki, nasjeckajte svako povrće zasebno.
2. Operite krastavce i narežite.
3. Uklonite koru i sjemenke limuna. Narežite na četvrtine.
4. Provedite sve sastojke kroz sokovnik. Ulijte u čašu i poslužite svježe.

Varijacija

Najbolje je piti povrtno sokove na sobnoj temperaturi kako bi se sačuvala hranjive tvari koje se mogu razgraditi pri nižoj temperaturi.

Šparoge + Korijandar + Luk

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 1/3 šalice šparoga (oko 3 srednje stabljike)
- 1/2 šalice listova korijandra (oko 5 grančica)
- 1 1/2 žlice nasjeckanog bijelog luka
- 2 žlice meda
- 1 1/2 šalice destilirane vode (po želji)

Varijacija

Iscijedite nekoliko kapi limuna kako biste ublažili jak okus korijandra. Za dodatnu „oštrinu“, dodajte 4 tanke kriške dumbira prije cijedenja.



PRIPREMA

1. Isperite šparoge pod mlazom hladne vode.
2. Zakuhajte 2 šalice vode i dodajte šparoge. Kuhajte dok ne postanu mekano-hrskave i jarko zelene. Nemojte ih prekuhati da ne postanu kašaste ili maslinasto zelene boje. Izvadite šparoge iz vode i dobro ih osušite. Ostavite sa strane.
3. Isperite korijandar pod mlazom hladne vode.
4. Operite luk. Narežite na kockice od oko 2,5 cm.
5. Stavite šparoge, korijandar i luk u sokovnik te dodajte 2 žlice meda. Miksajte dok ne dobijete glatki sok.
6. Ulijte u čašu i popijte svježe.

Prednosti za organizam

ŠPAROGE SU POVRĆE ALKALNE (BAZIČNE) PRIRODE, ŠTO IH ČINI IDEALNIMA ZA SAGORIJEVANJE MASTI. IMAJU MALO KALORIJA, ALI SU BOGATE PROTEINIMA, FOLNOM KISELINOM, BETA-KAROTENOM I VITAMINOM C. LISTOVI KORIJANDARA SADRŽE MNOGE HRANJIVE TVARI, VLAKNA, UGLJIKOHIDRATE, VITAMIN C I MINERALE POPUT KALCIJA, ŽELJEZA, NIACINA, KALIJA, FOSFORA, RIBOFLAVINA, TIAMINA I OKSALNE KISELINE. KORIJANDAR POTIČE PROBAVU TE ČISTI I JAČA ŽELUDAC. TAKOĐER JE DOBAR DIURETIK (POTIČE STVARANJE URINA), ŠTO POMAŽE TIJELU DA SE RIJEŠI TOKSINA.

Mrkva + Potočarka + Spinat

Količina: 2 čaše

Prednosti za organizam

MRKVE SU BOGATE VLAKNIMA I BETA-KAROTENOM, ŠTO POMAŽE ODRŽAVANJU ZDRAVLJE PROBAVE I POTIČE METABOLIZAM. VLAKNA TAKOĐER POMAŽU TIJELU U ODRŽAVANJU ZDRAVE RAZINE KOLESTEROLA I SPRJEČAVAJU POHRANU VIŠKA ENERGIJE U OBLIKU MASTI. POTOČARKA JE IZVRSTAN IZVOR KALIJA, KOJI DJELUJE KAO DIURETIK I POMAŽE IZVUĆI VIŠAK TEKUĆINE IZ TIJELA. BUDUĆI DA POTOČARKA IMA VIŠE SUMPORA NEGO GOTOVO BILO KOJE DRUGO POVRĆE, IZVRSNA JE ZA PROČIŠĆAVANJE KRVI, APSORPCIJU PROTEINA, IZGRADNJU STANICA TE ZA POTICANJE ZDRAVE KOŽE I KOSE. KADA SE KONZUMIRA SIROV, ŠPINAT JE IZVRSTAN IZVOR FOLATA, MANGANA I VITAMINA A I K. ŠPINAT JE BOGAT VLAKNIMA I SIROMAŠAN MASTIMA, NATRIJEM, KOLESTEROLOM I PROTEINIMA.

SASTOJCI

- 2 srednje mrkve
- 1 šalice potočarke (oko 15 grančica)
- 1/2 šalice listova špinata
- 1/4 šalice listova korijandra (oko 3 grančice)
- 2 cijele rajčice

PRIPREMA

1. Isperite mrkve pod mlazom hladne vode i narežite na četvrtine.
2. Isperite potočarku, špinat i korijandar pod mlazom vode.
3. Operite rajčice. Ne gulite ih.
4. Obradite sve sastojke u sokovniku.
5. Ulijte sok u visoku čašu.
6. Najbolje konzumirati kao jutarnji napitak.

Kupus + cikla
+ krastavac + mrkva

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 2 velika lista kupusa
- 1 manja cikla
- ½ srednjeg krastavca
- 4 srednje mrkve

PRIPREMA

1. Temeljito operite sve sastojke.
2. Listove kupusa čvrsto zarolajte u rollice.
3. Ciklu narežite na kockice.
4. Krastavac narežite na četvrtine.
5. Mrkve narežite na četvrtine.
6. Sve sastojke obradite u sokovniku. Pijte svježe.



Savjet za cijeđenje soka

Kada u receptu koristite kupus, dobit ćete više soka iz kupusa ako ga provučete kroz sokovnik zajedno s tvrdim namirnicama poput cikle.



Varijacija

Upotrijebite više krastavca ako želite povećati količinu soka. Dodavanje vode postiže isti učinak, ali korištenje krastavca bogatog vodom umjesto vode dodat će više hranjivih tvari.

Prednosti za organizam

KUPUS JE IZUZETNO BOGAT VITAMINOM K I MANGANOM. ONI KOJI SU NA PROGRAMU ZA MRŠAVLJENJE S VISOKIM UDJELOM VLAKANA, NISKIM UDJELOM MASTI, NISKIM UDJELOM NATRIJA I NISKIM UDJELOM PROTEINA IMAT ĆE NAJVIŠE KORISTI OD UKLJUČIVANJA KUPUSA U SVOJU PREHRANU.

Sokovi od voća i povrća



Naranča + Peršin

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 5 cijelih naranči
- 1/2 šalice peršina

PRIPREMA

1. Ogulite naranče.
2. Isperite peršin pod mlazom vode. Ostavite ga nekoliko minuta da se osuši prije sjeckanja.
3. Procijedite naranče i peršin kroz sokovnik. Ulijte u ohlađenu čašu i odmah popijte.

Varijacija

Za atraktivnu prezentaciju, pri ulijevanju u čašu napravite dva sloja tako da naranče i peršin iscijedite odvojeno. Najprije ulijte sok od naranče, a zatim polako preko njega ulijte sok od peršina. Sok od peršina neće se pomiješati sa sokom od naranče i zadržat će se iznad njega u čaši. Prije konzumacije možete promiješati sok ako vam se ne sviđa okus čistog peršina.

Savjet za cijedenje

Kad cijedite naranče, ne zaboravite ukloniti vanjsku koru, ali ostavite što više bijelog dijela (srži) jer je bogat hranjivim tvarima.

Prednosti za organizam

BILJKE POPUT PERŠINA DOBRO SE UKLAPAJU U PROGRAM MRŠAVLJENJA JER POMAŽU U PROBAVI I APSORPCIJI HRANE, A ISTOVREMENO OSIGURAVAJU PREHRANU S MALO KALORIJA.

Jabuka + Mrkva + Celer

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

OVAJ RECEPT JE DOBAR ZA ONE KOJI SE TEK POSTUPNO UVODE U CIJEĐENJE SOKOVA I JOŠ NISU SASVIM SPREMNI ZA TAMNO OBOJENE SOKOVE – DOBIVATE SVE DOBROBITI SVJEŽIH I ZDRAVIH SASTOJAKA, A DA SE NE OSJEĆATE “PREVIŠE EKSTREMNO” ZBOG TOGA.

SASTOJCI

- 2 srednje jabuke
- 3 srednje mrkve
- 4 velike stabljike celera

PRIPREMA

1. Temeljito operite sve sastojke.
2. Očistite jabuke od koštica, ali ih ne gulite. Narežite na komade.
3. Uklonite zeleni dio s mrkvi. Narežite na četvrtine.
4. Narežite celer na štapiće dužine oko 5 cm.
5. Sve sastojke provucite kroz sokovnik. Ulijte u čašu i pijte svježe.

Kruška + Celer + Đumbir

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šalice narezanih krušaka (ili 1 srednje velik plod)
- ½ šalice nasjeckanog celera (ili 1 velika stabljika)
- komadić korijena đumbira veličine oko 2,5 cm

PRIPREMA

1. Prije pripreme provjerite jesu li svi sastojci temeljito oprani te ih pripremite prema navedenim mjerama.
2. Sve sastojke propustite kroz sokovnik.



Prednosti za organizam

KRUŠKA DJELUJE KAO BLAGI LAKSATIV, DOK JE CELER DOBAR PRIRODNI DIURETIK. UZ TO, ĐUMBIR POMAŽE PRAVILNOJ PROBAVI.

Banana + Jabuka + Gorka dinja

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

GORKA DINJA POMAŽE PROBAVI I DETOKSIKACIJI. TAKOĐER POMAŽE REGULIRATI ENERGIJU I POHRANU MASTI.

SASTOJCI

- 2/3 šalice narezanih banana
- 2/3 šalice narezane sirove gorke dinje
- 2/3 šalice nasjeckanih jabuka

PRIPREMA

1. Operite, a zatim pripremite ili narežite banane, jabuke i gorku dinju prema specifikaciji recepta.
2. Sve sastojke obradite u sokovniku. Ulijte u čašu i poslužite odmah.

Varijacija

Pokušajte dodati čajnu žličicu octa u recept kako biste spriječili tamnjenje boje banane i jabuke zbog oksidacije. Ako vam je sok i dalje gorak unatoč jabuci u receptu, dodajte jednu do dvije žlice prirodnog meda kako biste ga dodatno zasladili.

Super detoks

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 1 jabuka, cijela, neoguljena (po mogućnosti zelena jabuka)
- 100g kineskog kupusa
- 1/2 limuna, prepolovljen, s korom

PRIPREMA

1. Operite, zatim pripremite ili narežite jabuku, limun i kupus prema uputama recepta.
2. Sve sastojke obradite u sokovniku. Za bolji okus možete dodati sirovi med.



"JABUKA NA DAN, TERA DOKTORA IZ KUĆE VAN."
TO JE ZAISTA ISTINA.
MIJEŠANJE JABUKE, LIMUNA I KINESKOG KUPUSA
U SOKU POMAŽE U OLAKŠAVANJU ZATVORA I
UBRZAVA PROCES DETOKSIKACIJE ORGANIZMA.

Čistač crijeva

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

GODINAMA SE NA STIJENKAMA CRIJEVA NAKUPLJAJU TONE NEČISTOĆE I TOKSIČNIH ELEMENATA. TE SE TOKSIČNE ČESTICE POSTUPNO NAGOMILAVAJU DOK VAS NE UČINE BOLESNIMA. ISPROBAJTE OVAJ SOK ZA ČIŠĆENJE CRIJEVA KAKO BISTE IH SE RIJEŠILI. CELER IMA VRLO GRUBA DIJETALNA VLAKNA KOJA, DOK PROLAZE KROZ CRIJEVA, MOGU LAKO POMESTI LJEPLJIVE TOKSINE SA STIJENKI CRIJEVA. ANANAS I LIMUN SU ODLIČAN PRIRODNI "DETERDŽENT" KOJI UBRZAVA UČINAK ČIŠĆENJA.

SASTOJCI

- 100g grožđa, cijelo
- 60g celera, narezan na komade
- 1/2 ananasa, oguljen, narezan na kriške
- 1/2 limuna, prepolovljen, s korom

PRIPREMA

1. Temeljito operite grožđe, celer, ananas i limun.
2. Narežite celer na komade; ogulite i narežite ananas; prepolovite limun (ostavite koru, odstranite koštice).
3. Sve sastojke stavite u blender ili sokovnik.
4. Miješajte/iscijedite dok ne postane glatko; po želji procijedite.
5. Ulijte u čašu i popijte odmah.

Razbijač starenja kože

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 100g ananasa, svjež, oguljen i narezan na duge komade
- 1 naranča, oguljena (ostaviti bijeli dio srži)
- 1 rajčica, oprana i narezana
- 10g celera, narezan na komade
- 1/2 limuna, opran i narezan na kriške
- 1 čajna žličica meda

PRIPREMA

1. Provjerite jesu li svi sastojci temeljito oprani prije pripreme prema navedenim količinama.
2. Sve sastojke propustite kroz sokovnik.

Prednosti za organizam

STARENJE KOŽE JE NEŠTO ŠTO SVE NAS ZAISTA BRINE, OSOBITO ŽENE, NO TEŠKO MU JE POBJEĆI. NARAVNO, POSTOJE BROJNI KOZMETIČKI PROIZVODI KOJI POMAŽU USPORITI UČINAK STARENJA KOŽE, ALI PRAKTICIRANJE ZDRAVE PREHRANE I NAVIKE PIJENJA SOKOVA POMAŽE U BORBI PROTIV TOGA. KOMBINACIJA SOKA OD NARANČE, RAJČICE I ANANASA POMAŽE JER JE OVAJ SOK VRLO BOGAT I KONCENTRIRAN VITAMINOM A, KOJI POMAŽE U UBRZAVANJU METABOLIZMA KOŽE, POVEĆAVA OTPORNOST NA IRITACIJE KOŽE I NAPAD BAKTERIJA, A PONAJVŠE U SPRJEČAVANJU STARENJA KOŽE.

Vrhunski antioksidans

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

EVO RECEPTA KOJI OSIGURAVA VRLO BOGAT IZVOR ANTIOKSIDANSA, POMAŽE U PREVENCIJI PREHLADE, PROČIŠĆAVANJU KRVNIH STANICA, POBOLJŠAVA KRVOTOK, SMANJUJE LDL KOLESTEROL I POMAŽE KOD PROBAVNIH SMETNJI.

SASTOJCI

- 2 režnja češnjaka, oguljena
- 2 mrkve, očišćene i narezane na komade
- 2 male cikle, očišćene i prerezane na pola
- 2 stapke celera, očišćene i narezane na komade
- 1 čajna žličica meda

PRIPREMA

1. Temeljito operite povrće, ogulite režnjeve češnjaka i narežite na manje komade.
2. Obradite u sokovniku.
3. Umiješajte sirovi med.
4. Ulijte u čašu i odmah poslužite.

Kontrola krvnog tlaka

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- 2 banane, oguljene i narezane na komade
- 150g dinje, oguljene i narezane na kockice
- 200ml obranog mlijeka, izmiksati s voćem

PRIPREMA

1. Ogulite bananu.
2. Ogulite dinju i narežite je.
3. Najprije ulijte obrano mlijeko u sokovnik/mikser, zatim dodajte bananu i dinju. Dobro miksajte dok ne dobijete gladak sok.



Prednosti za organizam

BANANE SU BOGATE KALIJEM, KOJI POMAŽE U ODRŽAVANJU ZDRAVIH VRIJEDNOSTI KRVNOG TLAKA. DINJA DOPRINOSI HIDRATACIJI I ESENCIJALNIM VITAMINIMA, DOK OBRANO MLIJEKO OSIGURAVA KALCIJ I PROTEINE ZA UKUPNU RAVNOTEŽU ORGANIZMA.

Uništavač prištića i akni

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

VEĆINA TINEJDŽERA PROLAZI KROZ FAZU KADA SE PRIŠTIĆI I AKNE POČNU POJAVLJIVATI. TO MOŽE BITI VRLO NEUGODNO I IRITANTNO. PONEKAD I VELIKI RADNI PRITISAK TE STALNO NESPAVANJE (BDJENJE DO KASNO U NOĆ) MOGU UZROKOVATI PROBLEME S AKNAMA. OVO JE DOBAR RECEPT ZA SOK KOJI POMAŽE SPRIJEČITI I UBLAŽITI POJAVU PRIŠTIĆA I AKNI.

SASTOJCI

- 100g jagoda
- 1/2 limuna, narezan na kriške i bez koštica
- 1/2 šalice običnog jogurta, za miješanje s voćem pri cijedenju
- 1 čajna žličica meda

PRIPREMA

1. Operite voće pod mlazom vode.
2. U sokovniku/mikseru iscijedite/izmiksajte limun i jagode, dodajte jogurt i med te dobro promiješajte, držeći poklopac zatvoren.

Smoothie *od voća*



Smoothie za doručak

Količina: 1 čaša

SASTOJCI

- ½ šalice cijelih jagoda – opranih
- ½ šalice ploški banane – oguljene i narezane
- ¼ šalice ploški zrelog manga
- ½ šalice nemasnog jogurta ili mlijeka
- mljeveni orašasti plodovi (bilo koje vrste) za posipanje

PRIPREMA

1. Operite sve sastojke pod mlazom vode.
2. Ulijte mlijeko u sokovnik i izmiksajte jagode, bananu i mango. Dobro promiješajte i poslužite.



Prednosti za organizam

OVAJ SMOOTHIE GASI ŽEĐ I GLAD, PREPUN JE NUTRIJENATA I VITAMINA. NAJBOLJE OD SVEGA – ODLIČNOG JE OKUSA!

Naranča + Jabuka + Bobičasto voće

Količina: 1 čaša

Prednosti za organizam

UZ BOBIČASTO VOĆE I CITRUSE, OVAJ SMOOTHIE PRAVO JE BLAGO VITAMINA C, KOJI JAČA VAŠ IMUNOLOŠKI SUSTAV. UZ TO, KOMBINACIJA JOGURTA I JABUKA ČINI ČUDA ZA VAŠE TIJELO.

SASTOJCI

- 2 cijele naranče
- 1 šalica jabuke (očišćene od koštica i narezane)
- ½ šalice svježih ili smrznutih jagoda
- ½ šalice svježih ili smrznutih malina
- ½ šalice nemasnog jogurta ili mlijeka

PRIPREMA

1. Stavite sve sastojke u sokovnik i obradite dok smjesa ne postane glatka i dobro sjedinjena.
2. Ulijte u visoku čašu i poslužite.

Varijacija

Dodajte nekoliko listića mente (otprilike 3 do 5 listića) kako biste dodatno pojačali okus bobičastog voća.

ROSMARINO®
www.vitapur.hr