



Здравен
книжка с
рецепти



Подготвих тази малка книжка с рецепти, за да споделя някои от соковете и смуитата, които си правя най-често, а също така и за да улесня всеки начинаещ в Джусинга.

Тук ще намериш рецепти подходящи само за блендер или само за сокоустисквачка, както и комбинации за двете. Във всяка рецепта давам доста алтернативи за приготвяне. И със сигурност ще намериш рецепта, която ще е лесна за приготвяне и ще е подходяща за теб! Не забравяй, че може да импровизираш колкото искаш и да създадеш свой собствен вкусен сок :)

Кога да пиеш сокът или смуито си?

Ако се спреш на смути, използвай го, за да заместиш някое от храненията си през деня, най-добре за закуска.

Сок може да пиеш между храненията или когато имаш нужда да си похапнеш нещо, а не си особено гладен.

Каквото и да решиш, със сигурност няма да съъркаш и ще се заредиш с много енергия :)

Албена

Отказ от отговорност - Всичката информация, която споделям, е базирана на личен опит, изводи, проучвания и наблюдения или е взета от сайт или книга, които са упоменати. Не съм специалист, диетолог или медицинско лице. Използвай информацията в този документ както ти прецениш и на своя собствена отговорност.

Сайтът ми няма за цел да дава медицински и професионални съвети. Преди да започнеш каквато и да е програма или хранителен режим, моля консултирай се с личния си лекар или диетолог.

Източници: www.en.wikipedia.org | www.juicebenefits.net | www.healthalternatives2000.com | www.juicemaster.com | *Hungry for Change Movie* | *Fat, sick and nearly dead Movie* | *7lbs in 7 days Book* | www.all-about-juicing.com



Здравей закуска за шампиони

Съставки:

- 2 ябълки златна превъзходна
- 1/2 краставица
- 1/2 тиквичка
- 1 шепа спанак
- 2 стръка селъри
- 1/3 лайм или лимон (обелен)
- 1/4 авокадо

Добавки:

- 1 чл. спирулина
- 1 чл. пшенична трева
- пробиотик
- лед

Често използвам това смути за закуска! Ако си го правиш за първи път не слагай добавките, защото те имат по-специфичен вкус и може да не ти допаднат на първо четене. Постепенно добавяй по малко от тях, докато свикнеш с вкуса.

Смутито е заредено с калий, желязо, витамин С, съдържа много витамини и минерали. И като бонус ти дава възможност да приемеш голяма част полезни зеленчуци и ценните хранителните вещества, които съдържат те.

Начин на приготвяне:

Постави авокадото, леда и добавките в блендера. Изстискай ябълките, краставицата, тиквичката, селъритото, спанака и лимона със сокоизстисквачка. Лимона и спанака ги постави между двете ябълки, за да излезе максимално сок от тях. Изсипи готовия сок и blendирай за около 45 секунди.

Кажки Здравей на закуската си :)

Варианти:

- без добавките - спирулина, пшенична трева и пробиотик
- без авокадо - като сок, необходима е само сокоизстисквачка
- с някакъв зелен зеленчук от твоят хладилник или градина ;)
- замени спанака с маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...





здравей червена закуска

Съставки:

- 2 ябълки златна превъзходна
- 3 моркова
- 1/2 глава цвекло
- 1/2 лайм или лимон (обелен)
- 1 шепа спанак
- 1/4 авокадо

Добавки:

- 1/2 връзка магданоз
- 1/4 авокадо
- лед

Това смути е много лесно за приготвяне и има много полезни качества. Може да замести едно хранене, а пък ако се махне авокадото се превръща в чудесен сок. Има хубав сладък вкус!

Цвеклото е един много полезен зеленчук, който помага за регулиране на кръвното налягане и помага за детоксикацията на черния дроб. А бетаинът, който съдържа укрепва мускулните влакна и подобрява мускулното кръвоснабдяване.

Начин на приготвяне:



Изстискай ябълките, морковите, цвеклото и лимона със сокоизстисквачка. Лимона и спанака ги постави между двете ябълки, за да излезе максимално сок от тях. Ако използваш магданоз, затисни го отново между ябълките, заедно с лимона и спанака. И готово!

Ако добавяш авокадо, преди да изстискаш сокът, постави обеленото авокадо в блендера, заедно с 5-6 кубчета лед (опция). След това изсипи готовият сок и блендирай за около 45 секунди.

Варианти:

- с добавка магданоз
- без авокадо - като сок, необходима е само сокоизстисквачка
- с допълнително авокадо - става по-гъсто и хранително
- замени спанака с маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...



здравей смути сбъдната мечта

Съставки:

- 2 ябълки златна превъзходна
- 2 големи шепи горски плодове:
ягоди, боровинки, къпини
замразени или пресни
- 2 сл семена:
ленено семе, сусам,
слънчогледово семе,
тиквадено семе

Добавки:

- 1 сл овесени ядки
- 2 сл кисело мляко

Невероятно смути, подходящо както за летните месеци, когато има много свежи горски плодове, така и за през зимата, ако сте се подготвили и сте замразили нещичко от тях (което е трудно! Толкова трудно е да не изядеш тези плодове на момента!). Засищащо е и е добър заместител на една две закуски през седмицата.

Тази вкусотия е пълна с антиоксиданти. Горските плодове са чудесен и богат източник на витамини, минерали и фибри. Богато е на Омега 6 и 9 незаменими мастни киселини.

Начин на приготвяне:



Постави в блендер горските плодове и семената, както и добавките (опция). Изстискай ябълките със сокоизстисквачка и добави сока в блендера. Блендирай докато съставките се втечнат добре – около минута трябва да е достатъчна. А ако искаш семената да ти хрупкат, блендирай за по-кратко. **Да ти е сладко!**

Варианти:

- без добавките - овесени ядки и кисело мляко
- без семената - получава се по-леко смути
- без сокоизстисквачка - постави всичко в блендера, само добави около 150мл - 200мл вода, за да се втечнат по-лесно съставките.



Здравей есенна градина

Съставки:

- 1 ябълка
- 1-2 круши
- броят зависи от големината
- 1 шепа спанак
- 200 мл вода

Добавки:

- 1/2 замразен банан
- лед

Това е едно много вкусно и лесно смути. Съставките му се намират навсякъде, особено през есента - от там и името. Вкусът му е много приятен и не е прекалено сладък.

Спанакът е богат на белтъчини, витамин А, В1, В2, В6, РР, С и К. Съдържа много фолиева киселина и минерали - калий, натрий, фосфор, калций, магнезий, желязо, йод, манган и мед. В този вкусен зеленчук има и много хлорофил, който помага за доставянето на кислород до клетките.

Начин на приготвяне:



Постави в блендер всичките съставки и blendирай докато се втечнат добре. За да втечниш по-лесно спанака, може да поставиш само него и водата в блендера и да blendираш докато стане хомогенна течност и след това да добавиш ябълката и крушите.

Ако добавиш и половин замразен банан става много вкусно!

Варианти:

- blendирай с лед за още по-хубав вкус
- замести крушите с ябълка
- добави 1/2 замразен банан



здравей бананас

Съставки:

- 1 шепа спанак
- 1/4 ананас
- 1 банан
- 200 мл вода

Добавки:

- 1/2 манго
- лед

Препоръчвам това смути на всеки, който няма голям опит в пиенето на смути и то със зеленчуци.

Бананът е суперхрана, идваща в собствената си опаковка. Богата е на калий, който е много важен за регулиране ритъмът на сърцето и кръвното налягане. Също така бананът съдържа пектин и много аминокисленини.

Начин на приготвяне:



Сложи спанака и водата в блендера и разбий докато спанакът се втечни добре. Добави останалите съставки и блендирай до готовност.

Това смути става още по-хубаво ако замразиш ананаса или банана на кубчета и ги блендираш замръзнали.

Хубаво е когато правиш смути само с блендер, една или повече от съставките ти да са замразени. Вкусът е много по-добър ;)

Варианти:

- блендирай с лед ако никоя от съставките ти не е замразена
- добави 1/2 манго за още по-тропически вкус
- замени спанака с маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...



здравен ябълки и спанак

Съставки:

- 2 ябълки златна превъзходна
- 1 голяма шепа спанак
- 1/2 лайм или лимон (обелен)

Добавки:

- 1/4 авокадо
- лед

Ябълките са едни от плодовете, които често включвам в менюто си. Те са много полезни и когато ми се яде нещо сладичко, гледам да се насоча към тях. Също така те са много добра основа за сокове и смути - могат да се използват за база и към тях да се добавят всякакви зелени зеленчуци.

Ябълките са богати на пектин. Пектинът се числи към разтворимите фибри, свързва се с токсините в чревният тракт и ни помага да ги изчистим. Също така помага и за регулиране на холестерола.

Ябълките съдържат и много полезни витаминки и минерали.

Начин на приготвяне:

Постави едната ябълка в отвора на сокоизстисквачката, след това постави обеленият лайм или лимон, натъпчи хубаво спанака и постави втората ябълка. След като изстискаш сока, може да си сложиш няколко кубчета лед в чашата, става много освежаващо! :)

Варианти:

- с 1/4 авокадо, става хубаво смути
- замени спанака с маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...





здравей морковчо

Съставки:

- 5-6 моркова
- 1 шепа спанак
- 2 см джинджифил

Добавки:

- 1 ябълка златна превъзходна
лед

Този сок се прави изключително лесно! И ако искаш да е по-сладък просто добави една ябълка :)

Морковите са много, ама много полезни! Те са богати на витамини А, В1, В2, В3, В6, С, Е и К. Съдържат следните минерали - калий, желязо, калций, магнезич, фосфор, натрий, сяра, хлор и хром. И са един от най-добрите източници на бета каротин. Сокът от моркови е пълен с полезни хранителни вещества и много антиоксиданти.

Начин на приготвяне:

Изстискай морковите, спанака и джинджифила със сокоизстискачка. За да ти е по-лесно да получиш сок от спанака, може да увиеш листата спанак около морковите, или да нарежеш морковите наполовина и да затиснеш между тях спанака в отвора на машината.

Ако не си свикнал с вкуса на джинджифила, започни с малко парченце и постепенно увеличавай количеството му :)

Варианти:

- без спанак
- с повече или по-малко джинджифил
- замени спанака с маруля, кейл, листа от цвекло или ряпа...
- добави една ябълка





www.zdravei.org

Имааи мн: albena@zdravei.org