

ROSMARINO®

Sokovi & *smutiji* RECEPTI



Mešani sokovi



Medena guava

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 1 cela srednje velika zrela guava
- 2 žlici medu

PRIPRAVA

1. Guavo operite in jo prerežite na pol.
 2. Dajte jo v sokovnik in iztisnite sok.
 3. V guavin sok vmešajte med.
- Takoj popijte.

Različica

Za boljše koristi za dobro počutje uporabite naravni, nepredelan med. Po okusu dodajte več ali manj medu.



Koristi za dobro počutje

GUAVA JE ODLIČNA ZA HUJŠANJE, KER IMA MALO KALORIJ, HKRATI PA JE BOGATA S PREHRANSKIMI VLAKNINAMI.

Jagoda + banana

Količina: 1 kozarec

Koristi za dobro počutje

JAGODE SO BOGATE Z ANTIOKSIDANTI, KI UPOČASNJUJEJO PROCES STARANJA, TAKO DA ONEMOGOČAJO PRODIRANJE PROSTIH RADIKALOV V TELO. BANANE SO BOGATE Z ODPORNIM ŠKROBOM, VRSTO VLAKNIN V ŽIVILIH Z VELIKO OGLJIKOVIMI HIDRATI, KI POSPEŠUJE IZGOREVANJE MAŠČOB.

SESTAVINE

- 8 celih jagod
- 2 srednje veliki zreli banani

PRIPRAVA

1. Jagodam odstranite listke in peclje.
2. Banani olupite in narežite na približno 5 cm kose.
3. Vse skupaj dajte v sokovnik. Popijte sveže pripravljen sok.

Različica

Za izrazitejši okus dodajte 10 razkošičenih datljev.

Za slajši okus dodajte 1 jabolko (brez peščiča, narezano na krlje). Jabolko v soku spodbuja tudi razstrupljanje telesa.

Liči + granatno jabolko

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 1 skodelica ličijev
- ½ granatnega jabolka
- 2 čajni žlički vaniljeve esence (živilske kakovosti)

PRIPRAVA

1. Ličijem odstranite lupino in koščice.
2. Granatno jabolko olupite in narežite na približno 2,5 cm kocke.
3. Ličije, granatno jabolko in vaniljevo esenco dajte v sokovnik in dobro premešajte.
4. Nalijte v kozarec in popijte sveže.

Koristi za dobro počutje

GRANATNO JABOLKO MNOGI ZDRAVSTVENI STROKOVNJAKI SMATRAJO ZA SUPER SADEŽ, KO GRE ZA HUŠSANJE. VSEBUJE VELIKO VITAMINOV IN MINERALOV, KI POMAGAJO RAZGRADITI IN ODSTRANITI ŠKODLJIVE ODPADNE SNOVI IN TOKSINE IZ TELESA TER PREPREČUJEJO OTRDELOST IN MAŠENJE ARTERIJ. POMAGA ZNIŽEVATI SLAB HOLESTEROL IN ZVIŠEVATI DOBER HOLESTEROL V KRVI, PRISPEVA K BOLJ ZDRAVI KOŽI TER ZMANJŠUJE ZOBNE OBLOGE.

Koristi za dobro počutje

LIČIJI VSEBUJEJO MALO HOLESTEROLA, NAŠIČENIH MAŠČOB IN NATRIJA, VENDAR VELIKO BAKRA, KALIJA, VITAMINA C IN PREHRANSKIH VLAKNIN.

Lubenica + mango + ananas

Količina: 2 kozarca

Koristi za dobro počutje

LUBENICA NE VSEBUJE HOLESTEROLA, IMA VISOKO VSEBNOST VODE, NIZKO VSEBNOST NATRIJA IN JE ZELO BOGATA S PROTIRAKAVO FITOKEMIKALIJO LIKOPENOM. LUBENICA POMAGA ZADRŽATI NUJNO POTREBNO VODO V TELESU, NE DA BI SE POČUTILI NAPIHNJENI.

SESTAVINE

- ½ majhne lubenice
- 1 zrel mango
- 1 ½ skodelice svežih koščkov ananasa

PRIPRAVA

1. Lubenici odstranite zeleno zunanjo lupino. Narežite jo na približno 5 cm koščke.
2. Mango olupite in odstranite koščico. Narežite ga na približno 5 cm rezine.

Papaja+ mango + datlji

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 1 majhna papaja
- 1 rdeče jabolko
- 5 izkoščičenih datljev

PRIPRAVA

1. Papajo operite, olupite in odstranite semena. Narežite na približno 5 cm rezine.
2. Jabolko operite in narežite na koščke.
3. Vse sestavine dajte v sokovnik in mešajte, dokler ne dobite gladkega soka.
4. Popijte ohlajeno.

Različica

Dodajte čajno žličko metinih listov, da soku dodate barvo in ga naredite bolj osvežilnega.



Koristi za dobro počutje

PAPAJA JE POLNA VITAMINOV A IN C, KALCIJA, ŽELEZA, NIACINA, KALIJA, RIBOFLAVINA IN TIAMINA – KAR NE VELJA ZA VEČINO SADJA! POLEG TEGA IMA MALO KALORIJ IN JE POLNA SPOJIN, KI DVIGUJEJO ENERGIJO, ZATO JE POPOLNA ZA ZAJTRK, S KATERIM BOSTE DOBRO ZAČELI DAN.

Melona + jabolko + limona

Količina: 2 kozarca

Koristi za dobro počutje

KOMBINACIJA MELONE IN LIMONE POMAGA LAJŠATI SIMPTOME VISOKEGA KRVNEGA TLAKA IN URAVNAVA ABSORPCIJO SLADKORJA V TELESU.

SESTAVINE

- 1 majhna rezina melone
- 1 rdeče jabolko
- 1 limona

PRIPRAVA

1. Melono olupite. Narežite na približno 5 cm rezine.
2. Jabolko operite, olupite in odstranite peščišče. Narežite na približno 2,5 cm rezine.
3. Limono olupite. Narežite na približno 1 cm rezine.
4. Melono, jabolko in limono mešajte v sokovniku, dokler ne dobite gladkega soka.

Različica

Dodajte ščepec cimeta ali kajenskega popra, da okrepite lastnosti soka, ki spodbujajo presnovo.

Jabolko + kiwi + pomaranča + ananas

Količina: 2 kozarca

SESTAVINE

- 2 srednje veliki rdeči jabolki
- 4 kiviji
- 2 srednje veliki pomaranči
- 1 srednje velik ananas

PRIPRAVA

1. Jabolkom odstranite peščišče in jih narežite na krhle.
2. Kivije olupite. Narežite jih na približno 2,5 cm debele rezine.
3. Pomarančam odstranite zunanjo lupino, vendar pustite čim več bele kože, saj je bogata s hranili.
4. Ananas olupite in narežite na rezine.
5. Vse sestavine dajte v sokovnik in iztisnite sok.



Različica

Dodajte 1/4 limone in še 1/4 limete, da bo sok bolj kiselkast in bolj citrusen. Ne pozabite, da dodajanje sveže limone v sok lahko pomaga pri hujšanju, ker citronska kislina v limonah pomaga uravnavati telesni metabolizem in absorpcijo sladkorja.

Koristi za dobro počutje

JABOLKA SO ODLIČNA ZA VSAKODNEVNO SOČENJE, SAJ SO BOGATA S PEKTINOM, ENCIMOM, KI POMAGA ODSTRANJEVATI TOKSINE IZ ČREVESJA. POMARANČE SO POLNE VITAMINA C, KI UČINKUJE PROTI VIRUSOM, LAJŠAJO ZAPRTJE IN POMAGAJO PREPREČEVATI TEŽAVE Z LEDVICAMI. KIVIJI SO BOGATI Z ANTIOKSIDANTI IN KREPIJO IMUNSKI SISTEM. VSEBUJEJO VEČ VITAMINA C KOT POMARANČE, Približno toliko kalija kot banane in veliko vlaknin, ki zavirajo apetit – pravo superživilo za hujšanje!

Zelenjavni *sokovi*



Zelenjavni sokovi

NASVETI ZA VEGETARIJANCE

Vegetarijanska prehrana lahko zadosti vsem priporočilom glede hranil. Ključno je uživanje raznolike hrane ter pravih količin, da pokrijete svoje potrebe po energiji (kalorijah). Upoštevajte priporočila za posamezne skupine živil glede na vašo starost, spol in stopnjo telesne dejavnosti, da zagotovite ustrezno količino hrane in raznolikost, potrebno za zadosten vnos hranil. Hranila, na katera bi morali biti vegetarijanci še posebej pozorni, vključujejo beljakovine, železo, kalcij, cink in vitamin B12.

HRANILA, NA KATERA NAJ BODO VEGETARIJANCI POZORNI

Beljakovine imajo v telesu veliko pomembnih funkcij in so nujne za rast ter vzdrževanje telesa. Potrebe po beljakovinah je mogoče zlahka pokriti z uživanjem različnih rastlinskih živil. Kombiniranje različnih virov beljakovin v istem obroku ni potrebno. Viri beljakovin za vegetarijance in vegane vključujejo fižol, oreščke, masla iz oreščkov, grah in sojine izdelke (tofu, tempeh, zelenjavni polpeti). Mlečni izdelki in jajca so prav tako dobri viri beljakovin za lakto-ovo-vegetarijance.

Železo deluje predvsem kot prenašalec kisika v krvi. Viri železa za vegetarijance in vegane vključujejo z železom obogatene kosmiče za zajtrk, špinačo, rdeči fižol, črnooki fižol (black-eyed peas), lečo, listje repe, melaso, polnozrnat kruh, grah in nekaj suhega sadja (suhe marelice, suhe slive, rozine).

Kalcij je pomemben za gradnjo kosti in zob ter za ohranjanje kostne trdote. Viri kalcija za vegetarijance in vegane vključujejo s kalcijem obogateno sojino mleko, s kalcijem obogatene kosmiče za zajtrk in pomarančni sok, tofu, pripravljen s kalcijevim sulfatom, ter nekatere temnozeleno listnate vrtnine (ohrovt/listnati ohrovt, listje repe, bok choy, listna gorčica). Količina kalcija, ki se lahko absorbira iz teh živil, se razlikuje. Za mnoge je lahko nerealno zaužiti dovolj rastlinske hrane, da bi pokrili potrebe po kalciju. Mlečni izdelki so odličen vir kalcija za lakto-vegetarijance. Še en možen vir so prehranska dopolnila s kalcijem.

Cink je potreben za številne biokemične reakcije in pomaga tudi pri pravilnem delovanju imunskega sistema. Viri cinka za vegetarijance in vegane vključujejo številne vrste fižola (beli fižol, rdeči fižol in čičerika), s cinkom obogatene kosmiče za

zajtrk, pšenične kalčke in bučna semena. Mlečni izdelki so vir cinka za lakto-vegetarijance

Vitamin B12 se nahaja v živilih živalskega izvora in v nekaterih obogatenih živilih. Viri vitamina B12 za vegetarijance vključujejo mlečne izdelke, jajca in živila, obogatena z vitaminom B12. Sem sodijo kosmiči za zajtrk, sojino mleko, zelenjavni polpeti in kvasni kosmiči.

Rdeča pesa + zelena

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- ½ skodelice na kocke narezane rdeče pese ali 1 manjša rdeča pesa
- 1 skodelica stebelne zelene (približno 5 stebel), nasekljane
- 1 skodelica listov špinače, nasekljanih
- ½ skodelice koriandrovih listov (približno 2 vejici), nasekljanih
- 1 čajna žlička soli

PRIPRAVA

1. Rdečo peso, stebela zelene, špinačo in koriandrove liste dobro operite.
2. Narežite na manjše kose.
3. Rdečo peso, zeleno, špinačo, koriander in sol dajte v sokovnik.
4. Nalijte v kozarec in popijte sveže.

Različica

V sok dodajte limono za bolj kiselkast in citrusen okus.

Koristi za hujšanje

RDEČA PESA JE ODLIČEN VIR HRANIL IN MOČAN ČISTILEC MEHURJA, LEDVIC IN JETER. KER VSEBUJE VELIKO OKSALNE KISLINE, SE JE NAJBOLJE IZOGIBATI KOMBINIRANJU RDEČE PESE Z ZELENJAVO, BOGATO S KALCIJEM, KOT JE BROKOLI. MOČAN OKUS RDEČE PESE PA SE NAJBOLJE KOMBINIRA Z ZELENJO, SOLATO, KORENJEM IN JABOLKI. ZELENA IMA VELIKO VLAKNIN, NIZKO VSEBNOST HOLESTEROLA IN NIZKO VSEBNOST BELJAKOVIN – RES ODLIČNA ZELENJAVA ZA HUJŠANJE!

Kumara + ohrovč + špinača

Količina: 2 kozarca

Koristi za dobro počutje

OHROVT, KI MU PRAVILNO »KRALJ ZELENJAVE«, JE PRAVA ZAKLADNICA FITOHRANIL IN VITAMINOV A, C IN K, KI SO ODLIČNI ANTIOKSIDANTI. VSEBUJE VEČ KALCIJA KOT MLEKO, VEČ ŽELEZA KOT GOVEDINA IN DESETKRAT VEČ VITAMINA C KOT ŠPINAČA. VSA ZELENA ZELENJAVA UČINKOVITO ČISTI PREBAVNI TRAKT IN KRI. TA ZELENI SOK VAM BO DAL VELIKO ENERGIJE, HKRATI PA BO PREČISTIL VAŠE TELO.

SESTAVINE

- 2 majhni kumari
- ½ skodelice ohrovta
- ¼ skodelice špinače
- ¼ skodelice peteršilja
- ¼ skodelice blitve
- ½ rezine limone

PRIPRAVA

1. Ohrovč, špinačo, peteršilj in blitvo sperite pod mrzlo tekočo vodo. Ne da bi odstranili majhna stebelca, vsako zelenjavo posebej nasekljajte.
2. Kumari operite in narežite.
3. Limoni odstranite lupino in peške. Narežite na četrtine.
4. Vse sestavine dodajte v sokovnik in iztisnite sok. Nalijte v kozarec in postrezite sveže.

Različica

Zelenjavne sokove je najbolje piti pri sobni temperaturi, da se ohranijo hranila, ki se lahko pri nižji temperaturi razgradijo.

Šparglji + koriander + čebula

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 1/3 skodelice špargljev (približno 3 srednje velika stebila)
- 1/2 skodelice koriandrovih listov (približno 5 vejic)
- 1 1/2 žlice sesekljane bele čebule
- 2 žlici medu
- 1 1/2 skodelice destilirane vode (neobvezno)

Različica

Za omilitev močnega okusa koriandra dodajte nekaj kapljic limone. Za dodatno ostrino dodajte 4 tanke rezine ingverja pred stiskanjem soka.



PRIPRAVA

1. Šparglje sperite pod hladno tekočo vodo.
2. Zavrite 2 skodelici vode in dodajte šparglje. Kuhajte, dokler ne postanejo mehko hrustljavi in svetlo zeleni. Ne kuhajte jih predolgo, da ne postanejo kašasti ali olivno zeleni. Šparglje vzemite iz vode in jih dobro osušite. Dajte na stran.
3. Koriander sperite pod hladno tekočo vodo.
4. Čebulo operite. Nasekljajte na približno 2,5 cm velike kocke.
5. Šparglje, koriander in čebulo dajte v sokovnik in dodajte 2 žlici medu. Mešajte, dokler ne dobite gladkega soka.
6. Nalijte v kozarec in popijte sveže.

Koristi za dobro počutje

ŠPARGLJI SO ALKALNA ZELENJAVA, ZATO SO IDEALNI ZA KURJENJE MAŠČOB. IMAJO MALO KALORIJ, VENDAR SO BOGATI Z BELJAKOVINAMI, FOLNO KISLINO, BETA-KAROTENOM IN VITAMINOM C. KORIANDROVI LISTI VSEBUJEJO ŠTEVILNA HRANILA, VLAKNINE, OGLJIKOVE HIDRATE, VITAMIN C IN MINERALE, KOT SO KALCIJ, ŽELEZO, NIACIN, KALIJ, FOSFOR, RIBOFLAVIN, TIAMIN IN OKSALNA KISLINA. KORIANDER SPODBUJA PREBAVO TER ČISTI IN KREPI ŽELODEC. JE TUDI DOBER DIURETIK (SPODBUJA TVORBO URINA), KAR POMAGA TELESU IZLOČATI TOKSINE.

Korenje + vodna kreša + špinača

Količina: 2 kozarca

Koristi za dobro počutje

KORENJE JE BOGATO Z VEČKRAT NENASIČENIMI MAŠČOBAMI OZIROMA »DOBRIH HOLESTEROLOM«. VSEBUJE TUDI VELIKO VLAKNIN, KI POSPEŠUJEJO PRESNOVO IN PREPREČUJEJO, DA BI TELO SHRANJEVALO ENERGIJO KOT MAŠČOBO. VODNA KREŠA JE ODLIČEN VIR KALIJA, KI DELUJE KOT DIURETIK IN POMAGA ODVAJATI ODVEČNO TEKOČINO IZ TELES. KER IMA VODNA KREŠA VEČ ŽVEPLA KOT SKORAJ KATERAKOLI DRUGA ZELENJAVA, JE ODLIČNA ZA ČIŠČENJE KRVI, ABSORPCIJO BELJAKOVIN, TVORBO CELIC TER ZA SPODBUJANJE ZDRAVE KOŽE IN LAS. SUROVA ŠPINAČA JE ODLIČEN VIR FOLATA, MANGANA TER VITAMINOV A IN K. ŠPINAČA VSEBUJE VELIKO VLAKNIN IN MALO MAŠČOB, NATRIJA, HOLESTEROLA IN BELJAKOVIN.

SESTAVINE

- 2 srednje velika korenčka
- 1 skodelica vodne kreše (približno 15 vejic)
- 1/2 skodelice špinačnih listov
- 1/4 skodelice koriandrovih listov (približno 3 vejice)
- 2 paradižnika

PRIPRAVA

1. Korenje sperite pod hladno tekočo vodo in ga narežite na četrtine.
2. Vodno krešo, špinačo in koriander sperite pod tekočo vodo.
3. Paradižnika operite. Ne lupite.
4. Vse sestavine zmešajte v sokovniku.
5. Sok nalijte v visok kozarec.
6. Priporočamo, da ga spijete zjutraj.

Zelje + pesa + kumara + korenje

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 2 velika zeljna lista
- 1 majhna rdeča pesa
- ½ srednje velike kumare
- 4 srednje veliki korenčki

PRIPRAVA

1. Vse sestavine temeljito operite.
2. Liste zelja tesno zvijte v rollice.
3. Rdečo peso narežite na kocke.
4. Kumaro narežite na četrtine.
5. Korenčke narežite na četrtine.
6. Vse sestavine zmešajte v sokovniku. Popijte sveže.

**Nasvet za sočenje**

Ko v receptu uporabljate zelje, boste iz njega iztisnili več soka, če ga sočite skupaj s tršo zelenjavo, kot je rdeča pesa.

*Različica*

Če želite več soka, uporabite več kumare. Enak učinek dosežete tudi z dodajanjem vode, vendar bo kumara, bogata z vodo, dodala več hranil kot voda.

Koristi za dobro počutje

ZELJE JE IZJEMNO BOGATO Z VITAMINOM K IN MANGANOM. NAJVEČ KORISTI OD VKLJUČEVANJA ZELJA V PREHRANO BODO IMELI TISTI, KI SLEDIJO PROGRAMU HUIŠANJA Z VELIKO VLAKNINAMI TER NIZKO VSEBNOSTJO MAŠČOB, NATRIJA IN BELJAKOVIN.

Sadni & zelenjavni *sokovi*



Pomaranča + peteršilj

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 5 pomaranč
- ½ skodelice peteršilja

PRIPRAVA

1. Olupite pomaranče.
2. Peteršilj sperite pod tekočo vodo. Pred sekljanjem ga pustite nekaj minut, da se osuši.
3. Pomaranče in peteršilj stisnite v sokovniku. Nalijte v ohlajen kozarec in takoj popijte.

Različica

Za elegantno predstavitev napitka sok v kozarec nalijte v dveh plasteh tako, da pomaranče in peteršilj iztisnete ločeno. Najprej nalijte pomarančni sok, nato počasi nalijte sok peteršilja. Peteršiljev sok se ne bo zmešal s pomarančnim sokom in bo v kozarcu ostal zgoraj. Če vam okus čistega peteršilja ni všeč, lahko sok pred pitjem premešate.

Nasvet za sočenje:

Pri sočenju pomaranč odstranite zunanjo lupino, vendar pustite čim več belega dela, saj je bogat s hranili.

Koristi za dobro počutje

ZELIŠČA, KOT JE PETERŠILJ, SO KORISTNA ZA HUJŠANJE, KER POMAGAJO PRI PREBAVI IN ABSORPCIJI HRANE, HKRATI PA OMOGOČAJO NIZKOKALORIČNO PREHRANO.

Jabolko + korenček + zelena

Količina: 1 kozarec

Koristi za dobro počutje

TA RECEPT JE DOBER ZA TISTE, KI SE ŠELE PRIVAJAJO NA PRIPRAVO SOKOV IN ŠE NISO POVSEM PRIPRAVLJENI NA TEMNO OBARVANE SOKOVE – DOBITE VSE KORISTI SVEŽIH IN ZDRAVIH SESTAVIN, NE DA BI SE VAM ZDELO PREVEČ ZAHTEVNO.

SESTAVINE

- 2 srednje veliki jabolki
- 3 srednje veliki korenčki
- 4 velika stebela zelene

PRIPRAVA

1. Vse sestavine temeljito operite.
2. Jabolkom odstranite peščičišče, vendar jih ne olupite. Narežite na krhle.
3. Korenčkom odstranite zelenje. Narežite na četrtine.
4. Zeleno narežite na približno 5 cm dolge kose.
5. Vse sestavine stisnite v sokovniku. Nalijte v kozarec in popijte sveže.

Hruška + zelena + ingver

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- ½ skodelice rezin hruške (ali 1 srednje velik sadež)
- ½ skodelice na kocke narezane zelene (ali 1 veliko steblo)
- 2,5 cm velik košček ingverjeve korenine

PRIPRAVA

1. Pred pripravo poskrbite, da so vse sestavine temeljito oprane, nato jih pripravite v navedenih količinah.
2. Vse sestavine iztisnite v sokovniku.



Koristi za dobro počutje

HRUŠKA DELUJE KOT BLAGO ODVAJALO, ZELENA PA JE DOBER NARAVNI DIURETIK. INGVER POMAGA PRI PRAVILNI PREBAVI.

Banana + jabolko + grenka melona

Količina: 1 kozarec



Koristi za dobro počutje

GRENKA MELONA POMAGA PRI PREBAVI IN RAZSTRUPLJANJU. POMAGA TUDI URAVNAVATI ENERGIJO IN SHRANJEVANJE MAŠČOB.

SESTAVINE

- 2/3 skodelice narezanih banan
- 2/3 skodelice narezane surove grenke melone
- 2/3 skodelice na kocke narezanih jabolok

PRIPRAVA

1. Banane, jabolka in grenko melono operite, nato jih pripravite oziroma narežite v skladu z receptom.
2. Vse sestavine stisnite v sokovniku. Nalijte v kozarec in takoj postrezite.

Različica

Poskusite dodati čajno žličko kisa, da preprečite potemnitev banane in jabolka zaradi oksidacije. Če se vam sok kljub jabolku v receptu še vedno zdi grenak, dodajte eno ali dve žlici naravnega medu, da ga bolj posladkate.

Super razstrupljevvalni napitek

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 1 jabolko, celo in neolupljeno (po možnosti zeleno jabolko)
- 100 g kitajskega zelja
- 1/2 limone z lupino

PRIPRAVA

1. Jabolko, limono in zelje operite ter pripravite oziroma narežite v skladu z navodili v receptu.
2. Vse sestavine iztisnite v sokovniku.
Za boljši okus lahko dodate surov med.



»JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN.«
TO JE RESNIČNO.
MEŠANICA JABOLKA, LIMONE IN KITAJSKEGA
ZELJA V SOKU POMAGA PRI LAJŠANJU ZAPRTJA
IN POSPEŠI PROCES RAZSTRUPLJANJA TELESA.

Čistilec črevesja

Količina: 1 kozarec

Koristi za dobro počutje

SKOZI LETA SE NA STENAH ČREVESJA NABERE VELIKO UMAZANJE IN TOKSINOV. TI STRUPENI DELCI SE POČASI KOPIČIJO, DOKLER NE ZBOLITE. POSKUSITE TA SOK ZA ČIŠČENJE ČREVESJA, DA SE JIH ZNEBITE. ZELENA VSEBUJE ZELO GROBE PREHRANSKE VLAKNINE, KI OB PREHODU SKOZI ČREVESJE Z LAHKOTO ODSTRANIJO LEPLJIVE STRUPE S ČREVESNE STENE. ANANAS IN LIMONA STA ODLIČNA NARAVNA ČISTILCA, KI POSPEŠITA ČIŠČENJE TELESA.

SESTAVINE

- 100 g celega grozdja
- 60 g zelene, narezane na kose
- 1/2 ananasa, olupljenega in narezanega na rezine
- 1/2 limone z lupino

PRIPRAVA

1. Grozdje, zeleno in limono temeljito operite.
2. Zeleno narežite na koščke; ananas olupite in narežite na rezine; limono prerežite na pol (lupino pustite, odstranite peške).
3. Vse sestavine dajte v mešalnik ali sokovnik.
4. Mešajte/iztisnite do gladkega; po želji precedite.
5. Nalijte v kozarec in takoj popijte.

Zaviralec staranja kože

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 100 g svežega ananasa, olupljenega in narezanega na rezine
- 1 pomaranča, olupljena, pri tem pustite belo kožico
- 1 paradižnik, opran in narezan
- 10 g zelene, narezane na koščke
- ½ limone, oprane in narezane na rezine
- 1 čajna žlička surovega medu

PRIPRAVA

1. Prepričajte se, da so vse sestavine temeljito oprane, nato jih pripravite v navedenih količinah.
2. Vse sestavine zmešajte v sokovniku.



Koristi za dobro počutje

STARANJE KOŽE JE NEKAJ, KAR VSEM POVZROČA SKRBI, ŠE POSEBEJ ŽENSKAM, VENDAR SE TEMU TEŽKO IZOGNEMO. SEVEDA OBSTAJA VELIKO LEPOPNIH IZDELKOV, KI POMAGAJO UPOČASNITI UČINKE STARANJA KOŽE, VENDAR BOSTA K TEMU VELIKO PRISPEVALA TUDI ZDRAVA PREHRANA IN REDNO PITJE SOKOV. KOMBINACIJA SOKA POMARANČE, PARADIŽNIKA IN ANANASA POMAGA, SAJ JE TA SOK ZELO BOGAT IN VSEBUJE VELIKO VITAMINA A, KI POSPEŠUJE PRESNOVO KOŽE, POVEČUJE ODPORNOST PROTI DRAŽENJU IN BAKTERIJAM TER PREDVSEM POMAGA PREPREČEVATI STARANJE KOŽE.

Izjemen antioksidant

Količina: 1 kozarec



Koristi za dobro počutje

TA RECEPT ZAGOTAVLJA ZELO VELIKO ANTIOKSIDANTOV, POMAGA PREPREČEVATI PREHLADE, ČISTI KRVNE CELICE, IZBOLJŠUJE PREKRVAVITEV, ZMANJŠUJE HOLESTEROL LDL IN POMAGA PRI PREBAVI.

SESTAVINE

- 2 olupljena stroka česna
- 2 korenčka, oprana in narezana na koščke
- 2 manjši rdeči pesi, oprani in prerezani na pol
- 2 stebli zelene, oprani in narezani na koščke
- 1 čajna žlička surovega medu

PRIPRAVA

1. Vso zelenjavo temeljito operite, olupite stroke česna in vse narežite na manjše kose.
2. Stisnite v sokovniku.
3. Vmešajte surov med.
4. Nalijte v kozarec in takoj postrezite.

Uravnavanje krvnega tlaka

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- 2 banani, olupljeni in narezani na koščke
- 150 g melone, olupljene in narezane na kocke
- 200 ml posnetega mleka za mešanje s sadjem

PRIPRAVA

1. Olupite banani.
2. Meloni odstranite lupino in jo narežite.
3. Najprej v sokovnik vlijte posneto mleko, nato dodajte banani in melono. Dobro premešajte, da dobite gladek sok.



Koristi za dobro počutje

BANANE SO BOGATE S KALIJEM, KI POMAGA PODPIRATI ZDRAVO RAVEN KRVNEGA TLAKA. MELONA POSKRBI ZA HIDRACIJO IN ESENCIALNE VITAMINE, POSNETO MLEKO PA ZAGOTAVLJA KALCIJ IN BELJAKOVINE ZA SPLOŠNO RAVNOVESJE TELESA.

Napitek proti mozoljem in aknam

Količina: 1 kozarec

Koristi za dobro počutje

VEČINA NAJSTNIKOV GRE SKOZI OBDOBJE, KO SE ZAČNEJO POJAVLJATI MOZOLJI IN AKNE. TO JE LAHKO ZELO NEPRIJETNO IN NADLEŽNO. VČASIH LAHKO AKNE POVZROČIJO TUDI MOČAN STRES NA DELOVNEM MESTU IN POGOSTO BEDIJE POZNO V NOČ. TUKAJ JE DOBER RECEPT ZA SOK, KI POMAGA PREPREČEVATI IN OMILITI MOZOLJE TER AKNE.

SESTAVINE

- 100 g jagod, opranih
- 1/2 limone, narezane na rezine in brez pešk
- 1/2 skodelice navadnega jogurta za mešanje s sadjem pri pripravi soka
- 1 čajna žlička surovega medu

PRIPRAVA

1. Vse sadje operite pod tekočo vodo.
2. V sokovniku iztisnite sok limone in jagod, nato dodajte jogurt in med ter dobro premešajte (pokrov naj bo med mešanjem zaprt).

Sadni smutiji



Jutranji smuti

Količina: 1 kozarec

SESTAVINE

- ½ skodelice jagod, opranih
- ½ skodelice banane, olupljene in narezane na rezine
- ¼ skodelice rezin zrelega manga
- ½ skodelice manj mastnega jogurta ali mleka
- Mleti oreščki (poljubni) za posip

PRIPRAVA

1. Jagode operite pod tekočo vodo.
2. Mleko vlijte v sokovnik in dodajte jagode, banano in mango. Dobro premešajte in postrezite.



Koristi za dobro počutje

TA SMUTI POTEŠI ŽEJO IN LAKOTO TER JE POLN HRANIL IN VITAMINOV. NAJBOLJŠE PA JE, DA JE ODLIČNEGA OKUSA!

Pomaranča + jabolko + jagodičevje

Količina: 1 kozarec

Koristi za dobro počutje

ZARADI VSEGA JAGODIČEVJA IN CITRUSOV JE TA SMUTI PRAVA ZAKLADNICA VITAMINA C, KI BO ZAGOTOVO OKREPIL VAŠ IMMUNSKI SISTEM. POLEG TEGA BO KOMBINACIJA JOGURTA IN JABOLK NAREDILA ČUDEŽE ZA VAŠE TELO.

SESTAVINE

- 2 pomaranči
- 1 skodelica jabolka (brez peščiča, narezano)
- ½ skodelice svežih ali zamrznjenih jagod
- ½ skodelice svežih ali zamrznjenih malin
- ½ skodelice manj mastnega jogurta ali mleka

PRIPRAVA

1. Vse sestavine dajte v sokovnik in stiskajte, dokler zmes ni gladka in dobro premešana.
2. Nalijte v visok kozarec in postrezite.

Različica

Dodajte nekaj listov mete (približno 3 do 5 listov), da še dodatno poudarite okus jagodičevja.

ROSMARINO®

www.vitapursi