

Sage™

Výživa přírodou



www.sagesk.sk



Sage[™]

Smoothie mixér





*Vitajte
v džungli...*

www.sagesk.sk



Sage[™]

Stolný mixér THE BOSS[™]

Vyberte si správne ingrediencie a nechajte sa uniesť do sveta smoothie!

Smoothie sa stalo modernou a jedinečnou cestou ku zdravej výžive. Suroviny potrebné k príprave smoothie, ako je ovocie, zelenina alebo orechy, sú plné vitamínov, minerálov a enzýmov. Takúto kombináciu nemôže nahradiť žiadny umelo vyrobený výrobok.

Využite čo najviac z darov prírody, experimentujte, zapojte svoju fantáziu a buďte kreatívni, až sa rozhodnete vyskúšať nasledujúce tipy!



To podstatné je vo vnútri – veľkosť častíc potravín.

Asi málokto si z nás uvedomí ako veľmi ovplyvňuje našu okamžitú chuť veľkosť častíc potravín, ktoré práve jeme. Ale naozaj - naše chuťové poháriky rozlišujú slanosť, sladkosť, krémovitosť, masnosť a pachut' úplne inak pri rôznych veľkostiach častíc. Preto niektoré ingrediencie vyžadujú použitie väčšej sily, aby sa prerazila tvrdá stena celulózy a mohlo vzniknúť dokonalo hebké a zamátové smoothie.

Výrobcovia čokolád sa napríklad snažia o to, aby veľkosť častíc v ich produkte bola menšia ako 25 mikrometrov. Menšie častice sa totiž na jazyku doslova rozplynú, preto má čokoláda tak krémovú chuť. Pre objasnenie: v laboratóriách sa veľkosť častíc v potravinách meria v mikrometroch (1 mikrometer je milióntina 1 metra).

Bežné recepty sa väčšinou zaoberajú predovšetkým kombinovaním rôznych surovín a ich chutí, ale neriešia ich konečnú štruktúru. Pritom práve tá je rozhodujúca pre výsledný dojem a vnímanie chuti nápoja alebo jedla.

Napokon každý môže spraviť tento pokus, ktorý názorne ukazuje porovnanie dvoch ingrediencií s odlišnou veľkosťou častíc. Skúste so zatvorenými očami ochutnať kryštálový a práškový cukor (bez pridaného škrobu).

Výsledok porovnania je jasný - kryštálový cukor je na jazyku zrnitý, s menej výraznou chuťou a po jeho rozpustení vzniká v ústach karamelová pachut'. Oproti tomu nás práškový cukor okamžite prekvapí výraznou, sladkou a jemnou chuťou.

Napriek tomu, že sa jedná o dve rovnaké potraviny, každá chuť inak - jedna je oveľa jemnejšia ako tá druhá. Práve z tohto príkladu vyplýva aký zásadný dopad má textúra na výslednú chuť.

Častice bieleho kryštálového cukru sú veľké asi 500 mikrometrov, preto každú z nich jazykom rozoznate. Oproti tomu práškový cukor, ktorý má rovnaké chemické zloženie, má po rozdrvení a preosiati veľkosť častíc 10 mikrometrov. To je asi 50x menej ako pri kryštálovom cukre. Preto pri ochutnaní vnímame obidve rovnaké suroviny celkom odlišne a to len preto, lebo majú častice rôznych veľkostí.

Je zrejmé, že štruktúra dokáže ovplyvniť chuť mnohých potravín. Na to je dôležité myslieť predovšetkým pri mixovaní. Úlohou prístrojov je rozmixovať ingrediencie na menšie častice, avšak práve ich veľkosť rozhoduje o tom, ako nám výsledný nápoj alebo jedlo bude chutiť a akú bude mať textúru. Pri mixovaní platí jednoduché pravidlo - čím jemnejší je finálny výrobok, tým bude aj chutnejší.

Kvalitné prístroje na smoothie dokážu suroviny perfektne rozdrviť a aj u čerstvého ovocia, zeleniny, orechov alebo listovej zeleniny dokážu preraziť tvrdú stenu celulózy. Je to dané kombináciou výkonného motora a kvalitného nožového systému, vďaka ktorému vznikajú po mixovaní veľmi malé častice. Výsledné smoothie je tak dokonale jemné. Inšpirujte sa nasledujúcimi stránkami, na ktorých sme pre vás prichystali tie najlepšie recepty na smoothie a pridali aj rôzne zaujímavé postrehy, vďaka ktorým vyťažíte zo smoothie nielen skvelú chuť, ale maximum pre svoje zdravie.

Pripravte sa, začíname mixovať!



Husté a krémové bez mlieka.

Na prípravu krémového smoothie sa bežne používa mlieko a jogurty, alebo rôzne neživočíšne náhrady napríklad zo sóje alebo orechov. To však nie je jediný spôsob ako dosiahnuť u smoothie krémovú konzistenciu.

Oblúbili ste si husté krémové smoothie? Ak pridáte do pripravovaného nápoja napríklad banán, mango alebo avokádo, zhrustne a pri mixovaní sa zmení na emulziu. Rovnaký efekt dosiahnete aj v prípade, ak použijete jablko, hrušku, broskyňu, nektárinky alebo papáju.

Husté a krémové smoothie môžete vytvoriť taktiež vtedy, keď namočíte chia semiačka, kešu orechy alebo jemné tofu a pridáte ich do nápoja. Výsledné smoothie tak bude navyše bohatšie na proteíny.



Super mäkké s avokádom



Zvýšte koncentráciu vitamínov a minerálov pridaním šťavy.

Ovocie a zelenina s vysokým obsahom diétnej vlákniny ako napríklad mrkva alebo zeler, môžu mať nevýraznú alebo horkú chuť pri mixovaní, ale skvostnú chuť, keď sa odšťaví. Odšťavovače totiž oddeľujú horkú chuť a ponechávajú len čistú tekutinu plnú chuti.

Smoothie mixéry Sage majú taký mixovací záber, ktorý umožňuje mixovať zeleninu s nízkym až stredným obsahom vlákniny, alebo mixovať ingrediencie s vysokým obsahom vlákniny so šťavou.

Na prípravu čerstvého smoothie odporúčame používať čerstvú šťavu priamo z odšťavovačov Sage. A neprestávajú experimentovať! Zvyšok čerstvej šťavy zamrazte napr. do malých ľadových kociek a použite ich pri príprave ďalšieho smoothie.



Už viac neried'te, pridajte mrazené ovocie!

Ak používate nechladené ovocie, je dobré pridať do smoothie pár kociek ľadu, obzvlášť počas horúcich letných dní. Môžete použiť aj mrazené ovocie. Zvýšite tým výživovú hodnotu.

Mrazené ovocie môžete rovno použiť k zosilneniu chuti, pretože nerozriedi chuť smoothie vodou, ako napríklad ľad.

Nemusíte používať len bobuľové ovocie alebo mango, ktoré sú obvykle rovnako výživovo hodnotné ako ich čerstvá verzia, ale skúste zamraziť banán, ktorý rozpolíte, alebo kúsok melóna, či ananásu. Aby sa kúsky v mrazničke nespojili, rozložte ich na podložku s papierom na pečenie tak, aby sa vzájomne nedotýkali.

Ako začať so zeleným smoothie
a postupne sa zlepšovať?



Zelené listy majú osobitú „zelenú chuť“, ktorá sa môže zdať niektorým ľuďom horká. Na začiatok použite zelené listy jemnejšej chuti ako napríklad mladý špenát alebo čínsky kaleráb. Začnite s pomerom 30% zelených listov a 70% ovocia. Zvoľte sladšie ovocie ako zrelé banány, sladké červené jablká, mango a čučoriedky. Pokiaľ je vaše zelené smoothie stále ešte „zelené v chuti“, pridajte polovičku banánu alebo pár hrozienok a znova to celé rozmixujte.

Až keď si zvyknete na „zelenú chuť“ smoothie, postupne môžete pridávať zelené listy.

Skalní priaznivci smoothie používajú opačný pomer; vo svojich smoothie mixujú 70% (a viac) zelených listov a 30% (alebo menej) ovocia.

Princíp 70/30 dodáva telu maximálne živiny práve v podobe diétného, alkalického zeleného smoothie s nízkym GI (glykemický index).



Štyri kroky k zdravšiemu a chutnejšiemu zelenému smoothie.

Pitie zeleného smoothie je ľahká cesta ako zvýšiť príjem živín a zlepšiť si zdravie. Existuje nekonečné množstvo kombinácie chutí, s ktorými sa môžete hrať. Pamätajte si, že zelené smoothie nie je vždy zelené len do farby, ale bude vždy obsahovať výživovo hodnotné látky zo zelených častí zeleniny.

Nebojte sa horkosti, ktorú môžete cítiť práve v zelenom smoothie. Je to bežný jav v profile chuti všetkých zelených listov. Použite sladké ovocie, oriešky, semienka a pod. k vyváženiu horkosti, aby výsledná chuť odpovedala vašim predstavám. Sila zelenej chuti záleží len od vás a ako sa z vás bude stávať väčší priaznivec zeleného smoothie, váš rozsah chuti sa upraví a môžete začať experimentovať s ďalšími druhmi zelených listov.

Na začiatok ponúkame jednoduché princípy na prípravu zeleného smoothie.

1. Vyberte si druh listovej zeleniny.

Špenát je ideálna listová zelenina na začiatok, pretože jeho chuť je veľmi jemná a obsahuje množstvo výživovo dôležitých látok. Začnite s hrstou a postupne zvyšujte množstvo až na 70% zloženia vášho smoothie pre maximálny účinok.

Kombináciou listovej zeleniny dodáte svojmu telu potrebné živiny, ktoré sú obsiahnuté v listovej zelenine. Až si zvyknete na túto chuť, skúste prejsť na kelové listy, mangold alebo petržlen.

Ako sa z vás bude stávať stále väčší priaznivec zeleného smoothie, budete chcieť pridať niektoré ďalšie listy ako napr. púpavové listy, potočnicu lekársku, rukolu alebo ružičky brokolice.

Začiatočník



Mladý špenát

Pokročilý



Kelové listy

Skalný priaznivec



Potočnica lekárska

Začiatočník



Špenát



Rímsky šalát



Čínsky kel



Čínska kapusta

Pokročilý



Mladé vŕhonky



Mangold



Hlávková kapusta



Petržlen

Skalný priaznivec



Červená kapusta



Listy červenej repy



Púpavové listy



Ružičky brokolice

2. Vyberte si tekutinu.

Mlieko je vhodné len pre niektoré typy smoothie. Napríklad lahodné ananasové smoothie je lepšie doplniť nemliečnym výrobkom, ako je sójové alebo mandľové mlieko. Niektorú z týchto nemliečnych alternatív si môžete pripraviť práve pomocou smoothie mixérov Sage a budete mať kontrolu nad zložením.

Keď prvýkrát pripravujete zelené smoothie, odporúčame používať rastlinné mlieka, ako sú sójové, mandľové, orechové alebo kokosové. Tieto plnohodnotné tekutiny znižujú horkú chuť zeleného smoothie a dodávajú mu vlastnú prírodnú sladkú chuť.

Pridajte kokosovú vodu, zelený alebo bylinkový čaj, či inú rastlinnú alternatívu mlieka s rovnakou dávkou vody pre jemnejšiu chuť a nízkokalorické smoothie. Chladený zelený alebo bylinkový čaj ako je rooibos alebo mäťový čaj fungujú perfektne, obzvlášť, ak sa spoja s ovocím jemnej chuti, akým sú napríklad broskyne, čučoriedky alebo hrušky.

Pokiaľ chcete mať v smoothie viac ovocnej zložky, pridajte čerstvú šťavu z grepu, pomaranča alebo brusníc. Jedná sa o pridanú hodnotu, resp. tieto šťavy zvyšujú prísun antioxidantov.

Všeobecným pravidlom na prípravu jemného a pitného smoothie je používať rovnaké diely zelených listov a tekutiny.

Kokosová voda



Mandľové mlieko



Ryžové mlieko



pozrime sa za hranice mliečnych výrobkov



Čaj Rooibos



Zelený čaj



Sójové mlieko



Zelená šťava



3. Nadopujte svoje smoothie!

Sú chvíle, keď potrebujete viac energie, aby ste zvládli náročný deň. Či už potrebujeme energiu na fyzickú aktivitu, dlhý deň v práci alebo k zábave s deťmi, všetci sa chceme vyhnúť únave prichádzajúcej v polovici poobedia.

Vitamínová a minerálna bomba v podobe zeleného smoothie môže postačiť na väčšinu dňa, ale taktiež pomáha uvedomiť si, čo ešte môžete spraviť pre svoje zdravie a životný štýl.

Tu sú tri obľúbené typy, ako svoje smoothie „nadopovať“ a ako naštartovať svoj deň...



Antioxidanty

Niektoré potraviny majú väčší obsah stopových prvkov, ktoré pomáhajú zabrániť oxidácii v tele pomocou neutralizácie voľných radikálov. Oxidácia môže byť spojená so zápalom v tele, čo môže byť zdrojom rôznych zdravotných problémov.

Potraviny ako napríklad semienka acai alebo chia semienka sú často označované ako „super potraviny“ vďaka svojmu obsahu stopových prvkov, vitamínov A, C a E, karotenoidov, isoflovanov a minerálnych látok ako meď, zinok a selén. Udržiavanie správnej hladiny týchto látok v strave je významné pre zdravie a môže prispieť k zlepšeniu zdravotného stavu vrátane lepšieho trávenia a nízkej hladiny cholesterolu.

Potraviny, ktoré obsahujú vysoký podiel týchto stopových prvkov sú orechy, semienka, červené a fialové ovocie, zelený čaj, kapusta, brokolica a čínsky kel. Pridajte si ich na svoj nákupný zoznam pre perfektné smoothie!



Omega-3 mastné kyseliny

Diéty s nízkym obsahom tukov boli obľúbené pred niekoľkými rokmi; bohužiaľ mnoho ľudí si ale stále myslí, že všetky tuky sú zlé. Niektorým sa určite treba vyhýbať (ako sú tuky s obsahom trans mastných kyselín), iné - napríklad omega-3 mastné kyseliny sú však zdraviu prospešné najmä preto, že naše telo si ich nedokáže samé vyrobiť.

Medzi mnohé benefity omega-3 mastných kyselín patrí pomoc pri znižovaní hladiny cholesterolu, zlepšuje kognitívne schopnosti, slúži ako prevencia proti zápalovým ochoreniam a podporuje zdravie kože. Zamerajte sa na ľanové alebo tekvicové semienka a vlašské orechy - sú to bohaté zdroje omega-3 mastných kyselín. Taktiež obsahujú proteíny a udržia vás dlhšie sviežo.

Ak hľadáte proteínové a energetické budiče, ďalšou voľbou sú čerstvé mandle, kakao, prášok z acai semienok alebo organické proteínové prášky.

Síce čerstvo pomleté oriešky a semienka sú najlepšie, môžete si vopred namlieť menšie množstvo vopred a skladovať vo vzduchotesnej nádobe na tmavom a chladnom mieste - a to až týždeň v chladničke; alebo aj dlhšiu dobu v mrazničke.

pH a zásaditosť

Udržanie ideálnej hladiny pH sa považuje za dôležitý faktor na udržanie zdravia a môže pomôcť znižovať riziko vysokého krvného tlaku, srdcových chorôb, diabetu a obezity. Príjem väčšieho množstva potravín vytvárajúcich kyseliny ako sú potraviny s vysokým obsahom cukru alebo rafinovaných karbohydrátov spôsobuje, že hladina pH v krvi klesne a stane sa kyslejšou. Telo musí dodať minerály bohaté na zásadité látky z orgánov, kostí a zubov, aby vyrovnalo hladinu pH. To môže narušiť imunitný systém a my môžeme ľahko podľahnúť ochoreniam spôsobených vírusmi a baktériami.

Príjem zelených listov a kapustovitej zeleniny (napr. čínska kapusta alebo brokolica) zvyšuje zásaditosť v tele, čo je ďalším dobrým dôvodom, prečo si ich začleniť do receptov na smoothie.

Citrón je skvelé ovocie na vytvorenie vnútornej rovnováhy zásaditého pH. Tento zásaditý efekt a vysoká hladina vitamínu C nabudí imunitný systém, podporuje správne trávenie, vyživuje náš mozog a je posilňujúcou látkou nervových buniek.

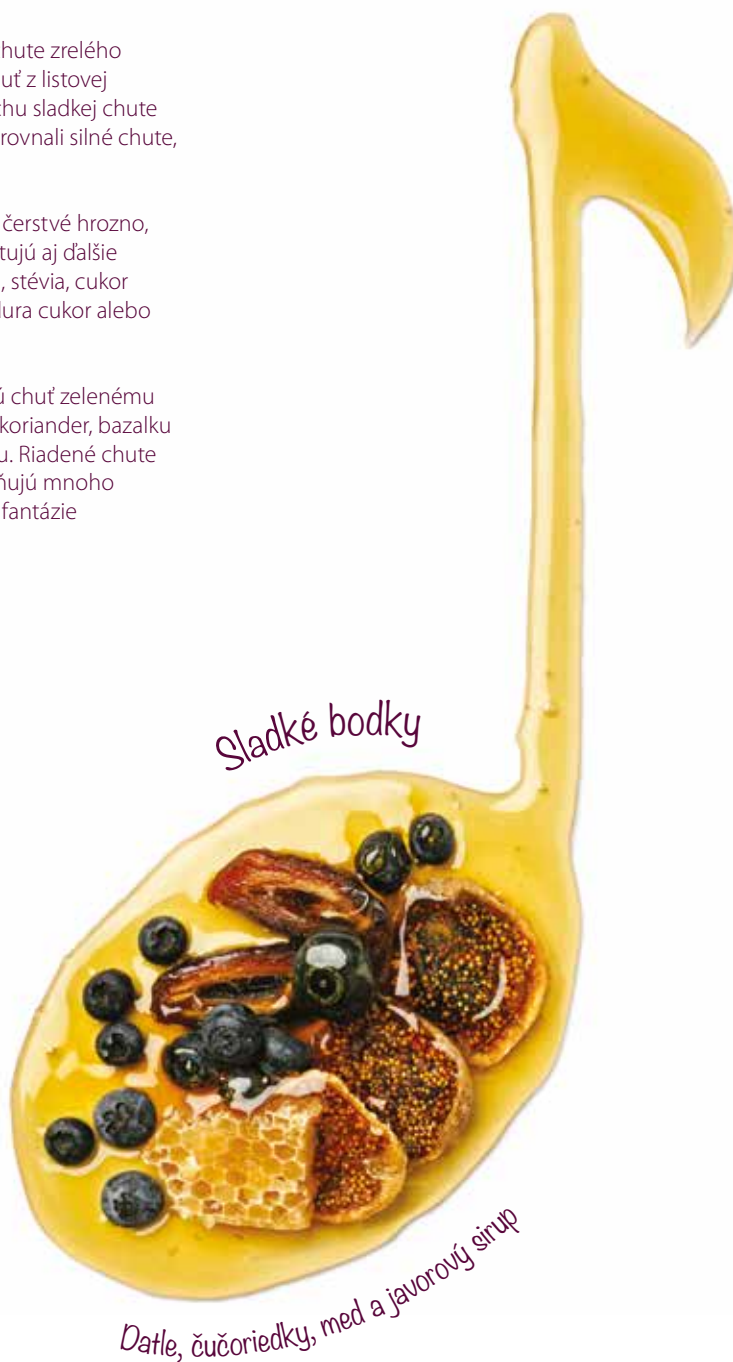
Smoothie odporúčame piť vždy hneď po príprave, aby ste získali maximálny prísun vitamínov a minerálov. Pokiaľ si chcete vziať svoje smoothie na cestu, pridajte citrónovú šťavu, ktorá pomáha chrániť smoothie pred sfarbením.

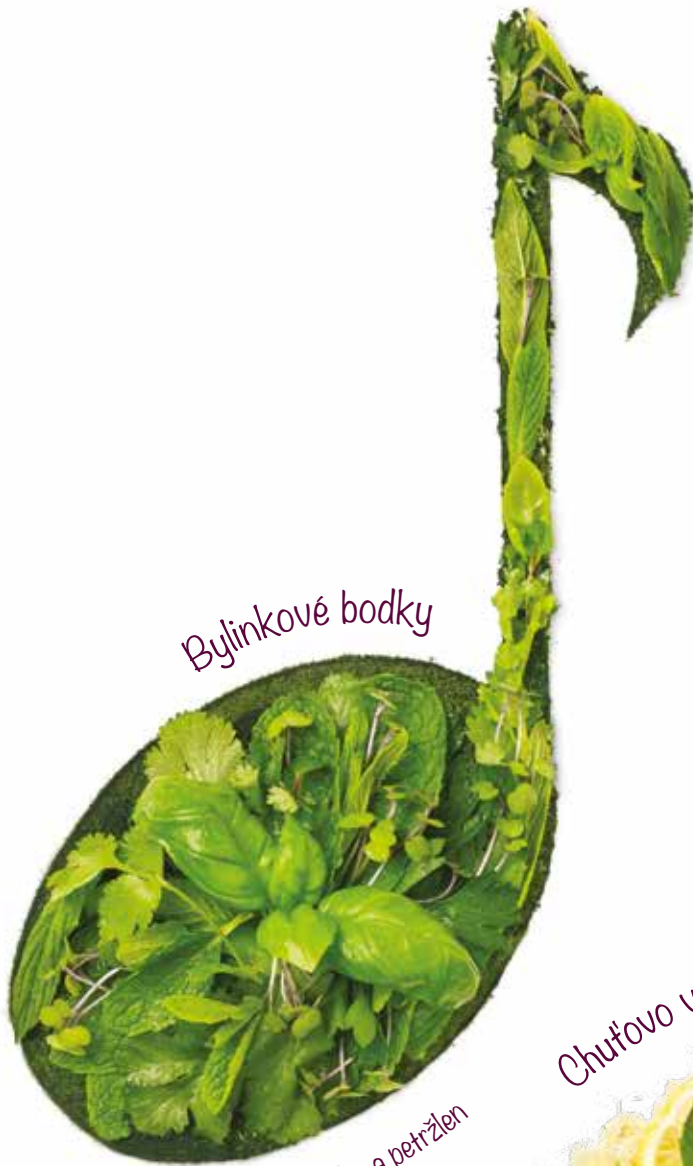
4. Doladíte si svoje smoothie.

Zelené smoothie často profituje z dobrej chute zrelého ovocia, ktoré pomohlo vyrovnať zelenú chuť z listovej zeleniny. Občas ale potrebujete pridať trochu sladkej chute navyše, aby ste doladili chuť smoothie a vyrovnali silné chute, ako napr. chuť z listov púpavy.

Ako sladkú bodku skúste pridať hrozienka, čerstvé hrozno, čučoriedky, med alebo javorový sirup. Existujú aj ďalšie alternatívy cukru ako sú sirup, sladová ryža, stévia, cukor z kokosového kvetu, kokosový sirup, rapadura cukor alebo nektár z agáve.

Existujú aj ďalšie spôsoby ako dodať sladkú chuť zelenému smoothie. Skúste pridať bylinky ako mäta, koriander, bazalku alebo petržlen pre pravú bylinkovú bombu. Riadené chute ako zázvor, limeta, mäta alebo citrón dopĺňujú mnoho zelených smoothie, tak pusťte uzdu svojej fantázie a vyskúšajte rôzne kombinácie!





Bylinkové bodky

Máta, koriander, bazalka a petržlen



Chutovo výrazné bodky

Zázvor, citrón, máta a limeta



Teraz je ten správny čas.

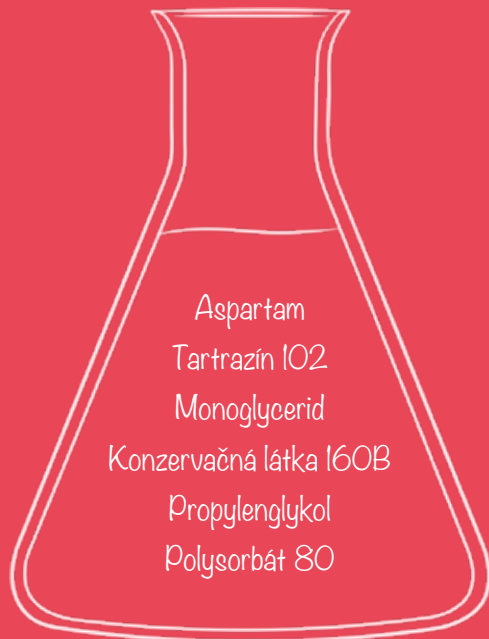
Smoothie nápoje sú najlahodnejšie ihneď po príprave, tak nečakajte príliš dlho a vychutnajte si ich. Ak pripravujete smoothie na neskoršiu konzumáciu, skladujte ho v chladničke alebo vo vzduchotesnej nádobe s ľadom. Naplnením nádoby po okraj znížite množstvo zachyteného vzduchu, ktorý spôsobuje oxidáciu (niektoré nádoby dokonca obsahujú pumpičky na vypustenie dodatočného vzduchu a zabezpečujú maximálnu sviežosť). Nakoniec smoothie pred pitím riadne zamiešajte, čím sa prevzdušní aj štruktúra nápoja.

Žite lokálne, žite sezónne!

Kedže čerstvé potraviny sú na mnoho miestach dostupné celoročne, je veľmi ľahké zabudnúť na výhody miestnych dodávateľov a sezónnych produktov. Kupujte ovocie a zeleninu, ktoré sú typické pre dané ročné obdobie. Kedykoľvek je to možné, kupujte čerstvé potraviny, ktoré sú plné chuti!

Farmárske trhy sa stali neoddeliteľnou súčasťou kultúry každého menšieho alebo väčšieho mesta alebo obce. Neváhajte a nájdite si najbližší farmársky trh vo svojom okolí a vyrazte na nákup čerstvých potravín.

Doma vyrobené víťazí nad kupovaným v obchode.



Chémia a aditíva

versus



Jednoducho prírodné

Zmrzlina, sorbety a ďalšie dezerty zakúpené v obchode obsahujú aditíva a majú často vysoký obsah cukru a tuku. Názvy ako monoglycerid, aspartam a propylenglykol (taktiež používaný v nemrznúcej zmesi) naozaj nepatria do vášho jedálneho lístka. Označenia ako polysorbát 80, tartrazín 102 alebo konzervačné látky ako 160B tiež neznejú dvakrát príťažlivo.

Veríme, že dezerty môžu a mali by byť prírodné a nie laboratórny experiment.

Smoothie môže byť lahodná mrazená pochúťka a keďže máte ingrediencie pod kontrolou, je ďaleko zdravšie ako dezerty zakúpené v obchode.

Napokon môžete pridať sladkú bodku v tej najrôznejšej podobe. Skúste do svojho smoothie pridať trochu orechového masla alebo kakaa a zamrazte ho vo formičkách na nanuky. Získate zdravý, výživný a chutný dezert.

Teraz stačí už len začať.
Nebojte sa experimentu!



Smoothie malina, hruška a vanilka

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml mlieka

1 banán, nakrájaný na kúsky

85 g malín (môžu byť aj mrazené)

70 g vanilkového jogurtu

1 menšia hruška zbavená kôstky a nakrájaná na kúsky

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Maliny sú bohaté na antioxidanty, banán je ovocie, ktoré svojim nutričným obsahom pôsobí blahodarne na náš organizmus.

TIP:

Kravske mlieko môžete nahradiť sójovým, mandľovým alebo iným rastlinným mliekom.

Nebojte sa experimentu a vanilkový jogurt nahradte iným s vašou obľúbenou príchuťou alebo len živým bielym jogurtom.

Výbuch antioxidantov

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml džúsu z granátového jablka

130 g vanilkového jogurtu

125 g malín (môžu byť aj mrazené)

4 veľké jahody (môžu byť aj mrazené)

1 lyžica LSA (zmes mletých semienok a orechov - ako si pripraviť svoje LSA nájdete v kapitole „Zdroje proteínov“)

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Maliny a jahody sú veľmi bohaté na antioxidanty. Zmes LSA si môžete zakúpiť v obchode so zdravou výživou a už aj vopred namleté. Použite ľanové semienka, semienka slnečnice, mandle alebo vlašské orechy. Semienka a orechy sú bohaté na telu prospešné tuky a oleje.

TIP:

Džús z granátového jablka môžete nahradiť čerstvou jablčnou alebo hruškovou šťavou. Na prípravu použite odšťavovač Sage.



Lesné plody s mäťou

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml sójového mlieka
185 g lesných plodov (môžu byť aj mrazené)
60 g kokosového alebo bieleho jogurtu
Mäta podľa chuti

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Nazbierajte si vlastné lesné ovocie počas prechádzky lesom. Lesné plody nie sú tak veľké ako tie zakúpené v obchodných reťazcoch, ale ich výživová hodnota je ďaleko vyššia. Nebojte sa ovocie zamraziť. Aby ste mohli ovocie ľahko dávkovať na smoothie (napr. v zime), rozložte ovocie na tácku a takto ho vložte do mrazničky. Po úplnom zmrazení ho len presypte do sáčku alebo dózy.

Jahodové osvieženie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml vychladeného čaju Rooibos
70 g jahôd (môžu byť aj mrazené)
1 malé červené jablko, bez kôstky a nakrájané na menšie kúsky
Kúsok (cca. 1 cm) očisteného zázvoru
3–4 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Zázvor má antibakteriálne a protizápalové účinky. Podporuje imunitný systém, znižuje cholesterol a stimuluje krvný obeh. Pridajte zázvor podľa chuti.

TIP:

Dochuťte svoje smoothie lyžičkou medu alebo javorového sirupu. Kocky ľadu si môžete vytvoriť aj z čaju Rooibos. Vychladený čaj nalejte do formičiek na ľad a vložte do mrazničky.



Letné broskyňové mámenie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml mlieka

1 väčšia broskyňa, bez kôstky a nakrájaná na kúsky

60 ml gréckeho jogurtu

2 lyžičky medu

¼ lyžičky mletej škorice

3–4 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Škorica je korenie, ktoré má blahodarný vplyv na náš zažívaci systém, podporuje trávenie a chuť do jedla. Dodáva telu teplo a spolu s broskyňou pôsobí pozitívne na duševnú pohodu človeka.

TIP:

Použite kvalitný lesný med zakúpený priamo u včelára. Je oveľa bohatší na minerálne látky ako sú draslík, sodík alebo železo.

Melónové šialenstvo

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml mandľového mlieka

45 g melónu Kantalup

45 g cukrového melónu

55 g vodného melónu

50 g avokáda

¼ limety (očistenej)

3–4 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Hlavné zložky melónu sú voda a prírodný jednoduchý cukor, každopádne aj stopové prvky majú veľký význam. Sú ideálne na rýchlu dodávku energie pre človeka. Je dobré používať vychladené melóny, obzvlášť počas horúcich letných dní.

TIP:

Vyrobte si vlastný limetkový ľad. Pomocou lisu na citrusy Sage získate šťavu z limetky, tú nalejte do formičky na ľad a vložte do mrazničky.



Smoothie s mangom a ananásom

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

150 g manga
70 g ananásu
70 g uhorky
125 ml kokosového mlieka
1 lyžička kurkumy

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Smoothie so špenátom a avokádom

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

150 g špenátu
1 ks avokáda
2 kiwi, očistené
1 lyžička matcha
70 g ananásu
2 lyžice limetkovej šťavy

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Smoothie s mrkvou a pomarančom

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

150 g mrkvy

Šťava z 1 pomaranča

50 g ananásu

½ lyžičky škorice

2 lyžice ovsených vločiek

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Smoothie s jahodami a malinami

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

100 g jahôd

100 g malín

½ menšej cvikle

1 lyžica goji

1 lyžica limetkovej šťavy

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Smoothie s čučoriedkami a ostružinami

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

100 g čučoriediek
100 g ostružín
10 lístkov mäty
1 pohárik gréckeho jogurtu (125–150 g)

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Kakaové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

2 lyžičky nepraženého kakaa
2 lyžice arašidového masla
1 banán
250 ml mlieka

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.





Zelené smoothie

Green smoothie pre začiatčovníkov

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

80 ml šťavy z granátového jablka
125 ml kokosovej vody
70 g prírodného jogurtu
20 g čerstvého špenátu
1 banán, očistený a nakrájaný na kúsky
70 g lesného ovocia (môže byť aj mrazené)

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Špenát obsahuje významné množstvo stopových prvkov a minerálov, napr. draslík a preto sa odporúča konzumovať pri vysokom krvnom tlaku, ale aj pri anémii. Spoločne s lesnými plodmi tak tvorí dokonalú kombináciu ako zdroj antioxidantov a ďalších telu prospešných látok.

TIP:

Kokosovú vodu môžete nahradiť napr. vychladeným bielym alebo zeleným čajom.

Životabudič

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml vychladeného zeleného čaju
15 g nakrájaných listov mladej kapusty
100 g hrušky, bez kôstky a nakrájanej na kúsky
50 g uhorky, nakrájanej na plátky
1 kiwi, očistené a nakrájané na plátky
¼ limetky, očistenej
3–4 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Kapusta je bohatým zdrojom vitamínov skupiny B vrátane kyseliny listovej, ale aj vitamínov C, E a K. Kiwi je exotické ovocie, ktoré je už udomácnené aj u nás a je cenným zdrojom vitamínu C. Ten okrem podpory imunitného systému taktiež povzbudzuje a osviežuje organizmus.



Tropická letná párty

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml ananásového džúsu
15 g kapustových listov
90 g ananásu, nakrájaného na kúsky
50 g mäkkého manga
1 lyžica mandlí
¼ lyžičky mletej kurkumy

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Ananás je tropické ovocie, ktoré obsahuje priemerne 86% vody. Využíva sa najmä pri redukčných diétach - aj pre nízky obsah sacharidov. Ananás uľavuje brušnú sliznicu, pomáha odvodňovať a rozpúšťať krvné zrazeniny. Mandle vďaka svojmu obsahu stopových prvkov, minerálov a vitamínov môžeme zaradiť medzi tzv. „super potraviny“. Sú výborným antioxidantom a skvelým zdrojom energie pre nervovú sústavu a taktiež posilňujú imunitný systém. Spoločne s ananásom tak tvoria ideálnu kombináciu prospešných látok pre váš organizmus.

TIP:

Ananásový džús môžete nahradiť čajom Rooibos a mango napr. zrelými broskyňami alebo jahodami.

Zelená bomba

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml studenej vody
15 g lístkov čerstvého špenátu
400 g hroznového vína odstrániť
75 g pomaranča, očisteného, bez semienok
a nakrájaného na kúsky
65 g zeleného jablka, najlepšie Granny Smith,
nakrájaného na kúsky
30 g uhoriek, nakrájané na kúsky

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

TIP:

Vodu môžete nahradiť vychladeným zeleným alebo Oolong čajom.



Červené osvieženie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml vychladenej jablčnej šťavy
15 g lístkov čerstvého špenátu
½ malej červenej repy, očistenej a nakrájanej na kúsky
40 g červeného hroznového vína
½ malého pomaranča, očisteneho a nakrájaného na kúsky
¼ citrónu, očisteneho, bez jadierok
Kúsok zázvoru (cca. 0,5 cm), očisteneho
a nakrájaného na kúsky
4 lístky čerstvej mäty
2 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Červená repa je veľmi hodnotná zelenina. Má vysoký obsah minerálnych látok, ako sú sodík, draslík a vápnik. Taktiež obsahuje betain, ktorý bráni rozvoju kôrmateniu tepien a podporuje činnosť pečene. Farbivo obsiahnuté v červenej repe rozširuje vencovité tepny a spevňuje stenu vlásečnic. Má ľahko močopudné účinky, pomáha vylučovať z tela soľ, povzbudzuje činnosť žalúdka a tvorbu žlče.

TIP:

Postupne zvyšujte podiel repy a špenátu na úkor pomaranča, hroznového vína a citrónu. Jablčnú šťavu môžete nahradiť hruškovým alebo nektarinkovým džúsom.



ZEN smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml vychladeného zeleného čaju
20 g lístkov čerstvého špenátu
125 g cukrového melónu
80 g zeleného hroznového vína
50 g uhorky nakrájanej na kúsky
3–4 lístky čerstvej mäty
3 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Vždy používajte kvalitný zelený čaj. Existuje niekoľko druhov zelených čajov, preto používajte práve ten, ktorý vám najviac chutí. Veľmi dobre sa s ingredienciami spája jazmínový zelený čaj, Gunpowder, Sencha alebo taktiež Dragon Well. Zelenému čaju je pripisovaných množstvo pozitívnych zdravotných účinkov, medzi ktoré napr. patrí aj posilnenie kardiovaskulárneho systému, zníženie hladiny tzv. zlého cholesterolu atď. Práva vďaka vysokému obsahu antioxidantov je jeho vplyv na ľudské zdravie veľmi podstatný.

Zelené povzbudenie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml studenej vody

15 g hlávkovej kapusty, nasekané listy

½ malého pomaranča, očisteného

¼ avokáda, očisteného a nakrájaného na kúsky

60 g manga, nakrájaného na kúsky

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Kapusta je veľmi cenená potravina pre svoj obsah vitamínov a minerálov, medzi ktoré patrí hlavne vitamín B9 (kyselina listová), vitamíny C, E, K, ďalej vápnik, horčík, selén, draslík a železo. Všetky tieto látky sú veľmi prospešné nášmu organizmu a ich príjem v prírodnej forme je pre naše telo ďaleko hodnotnejšie ako priemyslovo vyrábané doplnky stravy.

TIP:

Vodu môžete nahradiť vychladenou pomarančovou šťavou napríklad z odšťavovača Sage.

Green Lady

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml studenej vody

10 g lístkov čerstvého špenátu

10 g lístkov kapusty, nakrájanej na kúsky

½ malého červeného jablka, napr. Pink Lady

50 g uhorky, nakrájanej na kúsky

2 lyžičky chia semienok

2 lyžičky tekvicových semienok

2 lyžičky ľanových semienok

2 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

TIP:

Studenú vodu môžete nahradiť jablčnou alebo hruškovou šťavou. Chia semienka môžete nahradiť makom. Taktiež môžete pridať orešky, napr. mandle alebo vlašské orechy.





Energetické smoothie

Smoothie zo super potravín

 Na 1 nápoj (cca 400 ml)

310 ml vychladeného zeleného čaju
110 g čučoriediek (môžu byť aj mrazené)
15 g kokosu
1 lyžica srvátky alebo vegánskeho proteínového prášku
1 lyžica mandlí
4 lístky čerstvej mäty

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Proteínová malina

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml studenej
125 ml sójového mlieka
130 g tofu bez príchuti (osušené)
125 g malín
1 lyžica chia semienok
1 lyžica ryžového sirupu (alternatíva - javorový sirup)

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 30 - 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Kávoový pôžitok

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml mlieka
1 vychladené espresso
1 banán, očistený a nakrájaný na kúsky
2 lyžice pekanových orieškov
2 lyžice srvátky alebo vegánskeho proteínového prášku
1 lyžice javorového alebo ryžového sirupu
Ľadové kocky na podávanie

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Smoothie raňajky

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml mandlového, ryžového alebo sójového mlieka
1 banán, očistený a nakrájaný na kúsky
75 g gréckeho jogurtu
3 datle, bez kôstky
2 lyžice ovsených vločiek
1 lyžica chia semienok
2 lyžičky medu alebo javorového sirupu
Ľadové kocky na podávanie

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadzte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

TIP:

Datle môžete nahradiť hrozičkami alebo sušenými marhuľami.
Chia semienka môžete nahradiť napr. slnečnicovými semienkami.

Arašidové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

375 ml mlieka
1 banán, očistený a nakrájaný na kúsky
2 lyžice arašidového masla
1 lyžica medu
1 lyžice sušeného mlieka
½ lyžičky mletej škorice
3 kocky ľadu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadzte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 30 - 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.



Vanilkové mango

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml polotučného mlieka
85 g zrelého manga, nakrájaného na kúsky
1 lyžica gréckeho jogurtu
1 lyžica medu
1 lyžica chia semienok
½ lyžičky vanilkovej pasty

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 30 - 40 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

TIP:

Polotučné mlieko môžete nahradiť sójovým alebo kokosovým mliekom.

Kakaovo-proteínové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chladeného mandľového, sójového alebo kokosového mlieka
1 banán, očistený a nakrájaný na kúsky
2-3 datle bez kôstky
2 lyžice mandľového masla
1 lyžica chia semienok
1 lyžica Maca prášku
2 lyžičky kakaa

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 45 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.

Maca je legendárna rastlina z peruánskych And, ktorá sa používa po stáročia v tamojšom liečiteľstve. Má vysoký obsah stopových prvkov, ako sú železo, vápnik, meď, a pod., a vitamínov skupiny B. Taktiež obsahuje veľké množstvo aminokyselín, glykosidy, atď. Maca prášok je dostupný v obchodoch so zdravou výživou.

TIP:

Pridajte lyžicu medu alebo javorového sirupu.





Raňajkové smoothie

Smoothie môže byť aj ideálnou voľbou pre raňajky. Mala by to byť vyvážená kombinácia nielen čo sa týka prísunu bielkovín, sacharidov, tukov a vlákniny, ale aj čo sa týka podielu vitamínov a stopových prvkov. Raňajky sú najdôležitejším jedlom dňa. Po noci je telo doslova „hladné“ a „smädné“ a preto je potrebné mu dodať tie správne látky, aby ste dobre naštartovali svoj deň a vydržali s energiou až do večera. Svoje smoothie raňajky môžete obohatiť kvalitným bielym živým jogurtom alebo kyslou smotanou, orieškami a semienkami, medom alebo domácim sirupom. Nezabudnite doplniť smoothie šálkou zeleného alebo ovocného čaju alebo jablkovo-mrkvovou šťavou pripravenou na odšťavovači Sage.



Mango Melba

☞ Cca 250 ml

250 ml vychladeného sójového mlieka
65 g manga
60 g malín (môžu byť aj mrazené)

Na servírovanie:

40 g malín (môžu byť aj mrazené)
35 g chrumkavé zapečené müsli bez pridaného cukru
½ broskyne, nakrájanej na plátky
1 lyžica tekvicových semienok

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 15 - 20 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Prelejte smoothie do misky (podľa potreby použite stierku) a ozdobte malinami, müsli, broskyňami a tekvicovými semienkami.

Nellie Melba bola austrálska operná speváčka. Jej hlas bol medzi prvými, ktoré boli zaznamenané na fonograf a bola vôbec prvou osobou, ktorej vystúpenie vysielať rádio. Slávny francúzsky šéfkuchár Auguste Escoffier pomenoval preslávený dezert „Broskyne Melba“ práve podľa nej.

Smoothie miska s lieskovými orieškami

☞ Cca 250 ml

30 g lieskových orieškov
180 ml mandľového mlieka (recept nájdete v kapitole „Mliečne alternatívy“)
1 banán, očistený a nakrájaný na kúsky
1 lyžica chia alebo ľanových semienok
1 lyžica kakaa
2 datle, bez kôstky

Na servírovanie:

½ banánu, nakrájaného na plátky
2 lyžice lieskových orieškov, nakrájaných najemno
1 lyžica sušených brusníc
1 lyžica chia alebo ľanových semienok
1 lyžica kokosu

1. Lieskové oriešky vložte do misky, zalejte ich filtrovanou vodou a nechajte ich namočené približne 1 hodinu. Dôkladne osušte.
2. Potom vložte lieskové oriešky a ďalšie ingrediencie na smoothie do nádoby. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 30 - 40 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Prelejte smoothie do misky (podľa potreby použite stierku) a ozdobte banánom, orieškami, brusnicami, semienkami a kokosom.



Smoothie müsli

☞ Cca 250 ml

50 g ovsených vločiek
1 lyžica chia alebo ľanových semienok
180 ml čerstvo vylisovanej pomarančovej šťavy
125 ml mandľového mlieka
2 lyžice gréckeho jogurtu
1 lyžica plátkov kokosu
¼ lyžičky vanilkovej pasty

Na servírovanie:

½ červeného jablka, ideálna odroda Pink Lady, nakrájaného na plátky
1 lyžica hrozienok alebo sušených brusníc
1 lyžica nakrájaných pistácií
1 lyžica plátkov kokosu

1. Vločky, semienka a pomarančový džús zmiešajte v miske a nechajte túto zmes cez noc v chladničke.
2. Vložte zmes a ďalšie ingrediencie do nádoby. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 20 - 30 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Prelejte smoothie do misky (podľa potreby použite stierku) a ozdobte jablkom, pistáciami, hrozienkami a kokosom.

Kokosovo-čerešňové pohladenie

☞ Cca 250 ml

160 ml kokosového mlieka (recept nájdete v kapitole „Mliečne alternatívy“)
210 g čerešní bez kôstok
3 lyžice zmesi LSA (recept nájdete na str. 47)

Na servírovanie:

35 g müsli
2 lyžice čerešní (môžu byť aj mrazené)
1 lyžica kokosových plátkov
1 lyžica plátkov mandlí
1 lyžica zmesi LSA

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 15 - 20 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Prelejte smoothie do misky (podľa potreby použite stierku) a ozdobte müsli, čerešňami, kokosom, mandľami a zmesou LSA.



Mrazené smoothie dobroty

Hotové smoothie môžete aj zamraziť, čím získate skvelé osvieženie počas horúcich letných dní. Deti milujú sladké mrazené dobroty. Pripravte im zdravú alternatívu.

Nanuky s broskyňou a marakujou

 Cca 6 x 90ml kusov, dobra mrazenia - cez noc

280 g vanilkového alebo bieleho sladkého jogurtu
400 g broskýň alebo 1x 410 g konzerva broskýň (dôkladne osušte)

Dužina z 1 marakuje

150 g malín (môžu byť aj mrazené)

2 lyžice javorového sirupu

1. Táto pochúťka sa skladá z 2 vrstiev. Do nádoby vložte polovicu jogurtu, broskýň a marakuju.
2. Nasaďte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 20 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované. Potom zmes rozdeľte do 6 formičiek a vložte ich na približne 2 hodiny do mrazničky.
3. Do nádoby vložte zvyšok jogurtu, maliny a sirup. Nasaďte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 20 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
4. Hotovú malinovú zmes nalejte na broskyňovú vrstvu a nechajte cez noc v mrazničke, aby pochúťka poriadne stuhla.



Jogurtová čučoriedka

 Cca 6 x 90ml kusov, doba mrazenia - cez noc

560 g vanilkového alebo bieleho sladkého jogurtu
125 ml kokosového mlieka (recept nájdete v kapitole „Mliečne alternatívy“)
225 g čučoriedok (môžu byť aj mrazené)
1 lyžica medu

1. Táto pochúťka sa skladá z 2 vrstiev. Do každej formičky vložte 2 lyžice jogurtu a dajte ich na 2 hodiny do mrazničky.
2. Do nádoby vložte všetky zvyšné ingrediencie. Nasaďte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 30 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Hotovú zmes nalejte na jogurtovú vrstvu a nechajte cez noc v mrazničke, aby nanuky poriadne stuhli.

Orechové banány

 Cca 6 x 90ml kusov, doba mrazenia - cez noc

310 ml mlieka alebo mliečnej alternatívy
1 ½ banánu, očisteného a nakrájaného na kúsky
35 g pekanových orieškov
1 datle bez kôstky
2 lyžice medu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasaďte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 20 - 30 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Zmes rozdeľte do 6 formičiek a nechajte cez noc v mrazničke, aby nanuky poriadne stuhli.



Ananásovo-limetkové nanuky

 Cca 6 x 90ml kusov, doba mrazenia - cez noc

250 ml kokosového mlieka (recept nájdete v kapitole „Mliečne alternatívy“)

15 g čerstvých lístkov špenátu

75 g ananásu

70 g manga

¼ limetky

2 lyžičky javorového sirupu

1. Všetky ingrediencie vložte do nádoby.
2. Nasadíte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 20 - 30 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Zmes rozdelte do 6 formičiek a nechajte cez noc v mrazničke, aby nanuky poriadne stuhli.





Proteínové bomby



LSA

(Pozn: skratka vytvorená z prvých písmen anglických názvov „L“ - lindseed (ľanové semienko), „S“ - sunflower seed (slniečnicové semienko), „A“ - almond (mandle).

 Na 1 porciu

50 g ľanových semienok
35 g slnečnicových semienok
20 g lúpaných mandlí

1. Semienka a mandle vložte do nádoby na sekanie orieškov.
2. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 5 - 6 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované.
3. Zmes skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke alebo v mrazničke.

LSA sú výborným doplnkom do takmer každého vášho smoothie. Dodávajú telu energiu, vitamíny a stopové prvky a taktiež zdraviu prospešné tuky.

Ľanové semienka môžeme zaradiť medzi super potraviny. Okrem vysokého obsahu vitamínov a minerálov ako sú vitamíny skupiny B, vitamín E, ďalej vápnik, železo, horčík, obsahujú cca. 30% tukov, prevažne omega-3 masťné kyseliny. Tieto tuky majú priaznivý vplyv na metabolizmus tukov (znižujú LDL cholesterol, tzv. zlý cholesterol). Ľanové semienka sú výborným zdrojom vlákniny a napomáhajú správne tráveniu.

Slniečnicové semienka tvorí takmer z polovice olej a majú podobne ako mäso veľmi vysoký obsah bielkovín (až 25%).

Sú jedným z najbohatších zdrojov vitamínov E a B1, ďalej obsahujú kyselinu linolovú, ktorá spoločne s vitamínom E zlepšuje elasticnosť kože, pomáha pri ekzémoch, popraskanej alebo suchej koži a taktiež pri rôznych zápaloch kože. Vitamín B1 je výborným antistresovým bojovníkom, preto sa odporúča konzumovať semienka pri vysokej stresovej záťaži, depresiách, nespavosti alebo nervozite. Vitamín B1 podporuje nervový systém a pomáha telu dosiahnuť duševnú rovnováhu.

Mandle vďaka svojmu obsahu stopových prvkov, minerálov a vitamínov môžeme zaradiť medzi tzv. super potraviny. Mandle, rovnako ako slnečnicové semienka, patria medzi najbohatšie zdroje vitamínu E. Pomáhajú regenerácii kože a liečbe kožných ochorení. Sú výborným zdrojom antioxidantov, skvelým zdrojom energie pre nervovú sústavu a posilujú imunitný systém. Vďaka svojmu obsahu mononenasýtených tukov a polynenasýtených tukov sú ideálnym doplnkom jedálnička každého z nás.



Strukoviny, ako ich nepoznáme

🕒 Cca 200 g

50 g zelenej šošovice
50 g hnedej ryže
40 g ľanových semienok
2 lyžice chia semienok
40 g tekvicových semienok

1. Šošovicu a ryžu vložte do nádoby na sekanie orieškov. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 10 sekúnd, až budú ingrediencie úplne rozmixované. Vysypte do misky.
2. Zopakujte rovnaký postup aj ľanovými a chia semienkami.
3. Naposledy rovnakým spôsobom rozmixujte aj tekvicové semienka.
4. Všetko zmiešajte v miske.
5. Zmes skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke alebo v mrazničke.

Šošovica - strukovina, ktorá je súčasťou ľudskej stravy už od neolitu. Má tretí najväčší obsah bielkovín zo všetkých rastlín (cca. 26%) a preto je veľmi cenenou potravinou. Šošovica je výborným zdrojom železa, kyseliny listovej a medi. V tele tak podporuje tvorbu krvi, pomáha predchádzať anémii a vďaka svojmu vysokému obsahu vlákniny podporuje aj peristaltiku čriev. Pravidelná konzumácia šošovice je teda výzvou pre každého z nás.



Ryža je veľmi ľahko stráviteľná, neobsahuje cholesterol ani lepok. Je bohatá na tzv. slizotvorné látky, ktoré sa výrazne podieľajú na liečbe zažívacích problémov a črevných ochoreniach. Obsahuje 8 esenciálnych aminokyselín a pokiaľ spojíme ryžu so šošovicou, získame plnohodnotný zdroj proteínov.

Tekvicové semienka - sú najlepším prírodným zdrojom zinku, ktorý telo potrebuje hlavne pre stavbu kostí a tkaniva. Semienka sú taktiež významným zdrojom omega-3 kyselín, vitamínov A, E, D, vitamínov skupiny B a kyseliny listovej. Aj vďaka vysokému obsahu minerálov, ako sú vápnik, železo, fosfor a pod. sa radia tekvicové semienka medzi super potraviny. Zarádte ich aj vy do svojej stravy; pomáhajú znižovať cholesterol, priaznivo pôsobia na tráviaci systém, podporujú rast vlasov a nechtov, napomáhajú pri regenerácii tkaniva pri ekzémoch a pod.

Proteínová bomba

🥄 Cca 270 g

85 g mandlí
35 g surových kakaových bôbov
50 g chia semienok
40 g ľanových semienok
2 lyžice Maca prášku

1. Zvlášť rozmixujte mandle, kakaové bôby, chia a ľanové semienka.
2. Nasypte všetko do vzduchotesnej nádoby, pridajte Maca prášok a dôkladne premiešajte.
3. Zmes skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke alebo v mrazničke.

Alternatívy:

Zameňte kakaové bôby za pražené kakaové zrná. Pridajte 1 lyžicu stévie, trstinového cukru alebo cukru Rapadura, spolu s Maca práškom.



Vločkové pohladenie

🥄 Cca 125 g

35 g ovsených vločiek (nedrvených)
45 g mandlí
50 g sušeného polotučného mlieka

1. Zvlášť rozmixujte vločky a mandle.
2. Nasypte všetko do vzduchotesnej nádoby, pridajte sušené mlieko a dôkladne premiešajte.
3. Zmes skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke alebo v mrazničke.

Ovsené vločky sú bohatým zdrojom bielkovín, nenasýtených mastných kyselín, slizových látok, vitamínov B1, B6 a E, železa a vápnika. Sú ľahko stráviteľné a vďaka svojmu obsahu ľahko rozpustnej vlákniny zlepšujú tráviace procesy, podieľajú sa na regulácii cholesterolu a pomáhajú znižovať glukózu v krvi. Významným účinkom na ľudské zdravie je aj znižovanie krvného tlaku. Ovos všeobecne má posilňujúce účinky, blahodarne pôsobí na nervovú sústavu a pomáha tlmieť zvýšenú činnosť štítnej žľazy.





Mliečne alternatívy

Výroba vlastných mliečnych alternatív z orechov, semienok a zŕn je skvelý spôsob, ako sa vyhnúť nepríjemným aditívam. Tieto 100% prírodné „mlieka“ neobsahujú žiadne stabilizátory alebo emulgátory, preto pri dlhšom skladovaní môže dôjsť k oddeleniu zložiek. V takom prípade stačí pred použitím „mlieko“ jednoducho zamiešať.

Používajte vždy tie najčerstvejšie a najkvalitnejšie orechy, semienka a zrná. Je dobré ich pred prípravou ochutnať, keďže akákoľvek nepríjemná chuť alebo zatuchlosť môžu zničiť výsledok.

V obchodoch so zdravou výživou je možné zakúpiť špeciálne sáčky na prípravu orechového „mlieka“ alebo môžete použiť aj dvojvrstvové plátno s jemnou štruktúrou.

Nespotrebované „mlieko“ skladujte v chladničke maximálne 3 dni, poprípade ho nalejte do formičiek na ľad a vložte do mrazničky pre budúce použitie. Skladujte ho týmto spôsobom maximálne 1 mesiac.

Mandlové mlieko

 Cca 375 ml

80 g mandlí

500 ml filtrovanej vody na namočenie

375 ml filtrovanej vody na prípravu mlieka

1. Namáčanie sice nie je nutné, každopádne práve tento úkon môže uľahčiť proces prípravy mandlového mlieka. Pokiaľ sa rozhodnete pre proces namáčania, vložte mandle do misky a zalejte ich 500 ml filtrovanej vody. Zakryte a vložte do chladničky; ideálne je nechať namáčať cez noc (cca. 8 hodín). Pred prípravou mandlového mlieka nechajte mandle dôkladne osušiť.
2. Vložte mandle a 375 ml filtrovanej vody do nádoby smoothie mixéra, nasadte na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd.
3. Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecúška alebo na plátno nalejte mandlové mlieko. Vrecúško alebo plátno stlačte a zatočením vyžmýkajte mandlové mlieko. Pevnými stlačeniami získajte čo najviac mandlového mlieka. Zvyšné mandle vo vrecúšku alebo v plátne môžete použiť do koláčov alebo plniek.
4. Podľa chuti môžete pridať buď soľ alebo sladidlo.
5. Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby a uložte do chladničky. Skladujte cca. 3 dni. Pred použitím dôkladne zamiešajte.

Alternatívy:

Pre vanilkovú chuť pridajte 1/4 lyžičky vanilkovej pasty alebo kvapku vanilkového extraktu.

Mandle môžete nahradiť kešu orieškami, pistáciami, makadamovými alebo lieskovými orieškami.



Quinoa mlieko

 Cca 375 ml

**80 g varenej bielej quinoj, celkom studenej
125 ml filtrovanej vody na prípravu mlieka**

1. Vložte quinou a 125 ml filtrovanej vody do nádoby smoothie mixéra. Nasadte nádobu na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd.
2. Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecúška alebo na plátno nalejte quinoa mlieko. Vrecúško alebo plátno stlačte a zatočením vyžmýkajte quinoa mlieko. Pevnými stlačeniami získajte čo najviac quinoa mlieka. Zvyšky quinoa vo vrecúšku alebo v plátne môžete kompostovať.
3. Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby a uložte do chladničky. Skladujte cca. 3 dni. Pred použitím dôkladne zamiešajte.

Quinoa je rastlina, ktorá sa v Latinskej Amerike používa hlavne ako obilnina. Je bežne dostupná v obchodoch so zdravou výživou, prípadne v špeciálnych oddeleniach obchodných reťazcov. Semienka majú bohaté využitie - melie sa z nich múka, ktorá neobsahuje lepok, ďalej sa semienka používajú na varenie kaší, zahusťovanie polievok alebo na výrobu cereálií. Semienka sú dobrým zdrojom vitamínov, ako sú thiamin, riboflavin, kyselina listová, beta-karoten a vitamín C.

Kešu mlieko

 Cca 375 ml

**150 g kešu orieškov
500 ml filtrovanej vody na namočenie
125 ml filtrovanej vody na prípravu mlieka**

1. Vložte kešu oriešky do misky a zalejte ich 500 ml filtrovanej vody. Zakryte a vložte do chladničky; ideálne je nechať namáčať cez noc (cca. 8 hodín). Pred prípravou kešu mlieka nechajte kešu oriešky dôkladne osušiť.
2. Vložte kešu oriešky a 375 ml filtrovanej vody do nádoby smoothie mixéra, nasadte na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd.
3. Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecúška alebo na plátno nalejte kešu mlieko. Vrecúško alebo plátno stlačte a zatočením vyžmýkajte kešu mlieko. Pevnými stlačeniami získajte čo najviac kešu mlieka. Zvyšné kešu vo vrecúšku alebo v plátne môžete kompostovať.
4. Podľa chuti môžete pridať vanilku alebo iné sladidlo.
5. Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby a uložte do chladničky. Skladujte cca. 3 dni. Pred použitím dôkladne zamiešajte.



Kokosové mlieko

 Cca 375 ml

65 g sušeného kokosu
375 ml horúcej vody

1. Sušený kokos vložte do ohňovzdornej nádoby. Zalejte horúcou vodou a nechajte približne 1 hodinu odstáť, kým zmes nevychladne na izbovú teplotu. Potom dajte do chladničky a nechajte ďalšiu hodinu chladnúť.
2. Vložte kokos s vodou do nádoby smoothie mixéra. Nasaďte na motorovú jednotku a mixujte približne 60 sekúnd.
3. Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecúška alebo na plátno nalejte kokosové mlieko. Vrecúško alebo plátno stlačte a zatočením vyžmýkajte kokosové mlieko. Pevnými stlačeniami získajte čo najviac kokosového mlieka. Zvyšný kokos vo vrecúšku alebo v plátne môžete použiť do koláčov alebo plniek.
4. Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby a uložte do chladničky. Skladujte cca. 3 dni. Pred použitím dôkladne zamiešajte.



www.sagesk.sk



Sage[™]

Espresso
s integrovaným
mlynčekom
na kávu





www.sagesk.sk



Sage[™]

Kontaktný gril
s teplotnou sondou







FAST PLUS, spol. s r.o., Na pántoch 18, Bratislava, SK-831 06

www.sagesk.sk

