

Najbolji recepti
iz prirode

Naslov originala
Najbolji recepti iz prirode

Autor
dr Jovan Živanović

Prvo izdanje

Izdavač

SIA „Matić”, Beograd, Bulevar kralja Aleksandra 192

e-mail: goran.matic@sbb.rs

Za izdavača: Goran Matić

Glavni i odgovorni urednik: Milka Pantić

Redakcija i prodaja: (011) 2198 931; 2108 514; 2415 301;

064/856 1872; 064/856 1873; 064/856 1871

Tel./ Faks (011) 2108 514

Tiraž: 300

Štampa: Donat Graf, Beograd

Beograd, 2013.

dr Jovan Živanović

Najbolji recepti iz prirode

Priručnik za ishranu sportista, unapređenje
zdravlja i lečenje neizlečivih bolesti

Sadržaj

Uvod	7
Pribor i alati	9
Sokovi	13
Šejkovi	46
Sirova jela	66
Energetski barovi	90
Čipsevi i krekeri	94
Pite	99
Namazi, prelive, kremovi	101
Sosovi	110
Sirevi	114
Supe	118
Salate	124
Mleka	146
Puteri	151
Topli napici	152
Pudinzi	154
Dezerti	159
Sladoled	168
Predlog jelovnika za sedam dana	171



Dr Jovan Živanović tri meseca nakon prelaska
na sirovu biljnu hranu

www.drjovanzivanovic.com

Uvod

Skoro svi koji su dolazili kod mene nadali su se da ja imam negde neku bocu sa lekovitim biljem od koje bi oni mogli da ozdrave za jedan dan ili jednu sedmicu, da poprave svu štetu na sebi, da izleče sve bolesti i isprave 30 godina nezdravog života. Ali, to ne ide tako. Svako ko kaže da može da vas izleči za jednu sedmicu pročišćavanjem tela, ne govori istinu.

Jedna izreka kaže: “Doktori uvek pokušavaju da sačuvaju naše zdravlje, a kuvari da ga upropaste.” Ovi drugi su često uspešniji. Mnogi umiru od bolesti u potpunosti zbog ishrane mesom, dok je pravi uzrok bolesti slabo shvaćen od strane njih samih ili nekog drugog. Neki od njih ne osećaju efekte trenutno, ali to nije dokaz da im to ne šteti.

Naša tela su neprekidno napadnuta čitavim nizom klica, toksina i zagađivača. Dišemo vazduh koji sadrži čestice prašine, dim, gasove, ugljen-monoksid i hemikalije. Radimo sa smećem u normalnim životnim procesima. Jedemo hranu punu bakterija i pijemo vodu koja sadrži različiti stepen zagađenja iz raznovrsnih izvora i gradskih vodovodnih sistema. Noću i danju, dan za danom, susrećemo se sa bezbrojnim mikrobiološkim neprijateljima koji žele da dominiraju nad nama u sopstvenu korist. Jednostavno rečeno,

nema načina da prođemo kroz život u potpunosti izbegavajući sve pretnje našem zdravlju. I nema načina da se izbegne svaki kancerogen.

Zato imamo odbrambeni sistem u našem telu koji se zove "imuni sistem". Imuni sistem ima jednu misiju: da prepozna i uništi strane napadače pre nego što nanesu značajnu štetu našim telima. Zdrav imuni sistem detektuje organizme koji prouzrokuju bolesti, kao što su bakterije, virusi, gljivice i paraziti, i obeležava ih, a zatim eliminiše. Čelije raka bi slično tome trebalo da se detektuju kao abnormalne čelije i da se eliminišu snažnim imunim sistemom. Ali, ako nam je imuni sistem slab, onda je naša sposobnost da se borimo protiv napadača umanjena.

Zdrava ishrana je jedan od načina kako možemo svoj imuni sistem i svoje zdravlje držati na najvišem mogućem nivou i da nikada ne budemo bolesni, kao što je to slučaj sa drugim organizmima koji žive u prirodi.

Ali, ako izaberemo da živimo kao organizmi na farmama, dakle na neprirodan način, što podrazumeva konzumiranje nezdrave hrane prepune hemikalija, i ako budemo fizički neaktivni, naš organizam će biti podložen raznim bolestima.

Pošto je čovek po svojoj anatomiji biljojed i najviše mu odgovara neprerađena biljna hrana, kao i drugim biljojedima u prirodi, ova knjiga se bavi najzdravijim i najukusnijim jelima iz prirode zasnovanim na sirovim biljkama.

Uživajte!

dr Jovan Živanović
New York, avgust 2013.

Pribor i aparati

Za pripremu recepata iz ove knjige biće vam potrebni neki od sledećih pribora i aparata:

- **Nož**
- **Daska**
- **Mandolina (nož ili rende)**



Mandolina

Sa upotrebom mandoline možete koristiti gotovo bilo koje voće i povrće, i praviti razne oblike, kao i paste, rezance i duge trake.

- **Blender**

Preporučujemo Vita-Mix blender. Vita-Mix nije običan blender poput onih koje možete naći u svakoj prodavnici. Zovu ga visoko-brzinski mikser jer ima veoma veliku brzinu. To znači da njegovi noževi uopšte ne moraju biti oštri, mogu biti obični tupi komadi metala, a da ipak može pretvoriti u tečnost čak i nešto tako tvrdo kao što je komad drveta. Kako

bi to mogao postići, Vita-Mix ima motor od 2 konjske snage (1500 W).



Vita-Mix

- Multipraktik ili električni secko (food processor)



Multipraktik

- Dehidrator



Dehidrator

- Nelepljivi papir (za dehidrator)



- Sokovnik



Sokovnik *Champion Juicer*

- Sokovnik *Champion Juicer*

U pitanju je najbolji sokovnik na tržištu koji može da pravi sokove, namaze, sosove, biljna mleka, kaše, sladoled i dr.



Sokovnik *Omega*

- Sokovnik *Omega*

Jedan od najboljih sokovnika na tržištu. Model *Omega 8004/8006* je univerzalni sokovnik sa mnogobrojnom fun-

kcijama kao što su: ceđenje povrća, voća, pšenične trave i lisnatog povrća, radi kao mlin (melje i sitni), pravi sve vrste putera, biljnih mleka, sladoleda, kaša i dr.

Ukoliko nemate neki od gore pomenutih pribora i aparata, možete koristiti ono što imate.

Sokovi

SOKOVI ZA SVAKI DAN

Sok za dugovečnost

Sastojci:

- 2 šake crnog grožđa
- 2 šake kupina ili malina
- 2 cm korena đumbira
- 1 manji limun
- 1 jabuka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok protiv starenja

Sastojci:

- 12 šargarepa
- 1/2 šolje pšenične trave
- 1/2 šolje lucerke
- 3 zelene jabuke
- 2 šake spanaća
- 1/2 cvekle

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za osveženje

Sastojci:

- 4 zlatno žute jabuke
- 1 šaka nane
- 1 šolja leda

Priprema:

Jabuke iscediti u sokovniku. Sok od jabuka, nanu i led staviti u blender i blendati 1 minut.

Zelenko

Sastojci:

- 4 zelene jabuke
- 2 šake pšenične trave

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Napomena:

Jabuke i pšeničnu travu cediti u isto vreme.

Zelena energija

Sastojci:

- 1 veći krastavac
- 8 stabljika celera
- 2 lista kelja
- 1 šaka spanaća
- 1 šaka peršuna
- 1/4 limuna zajedno sa korom

- 2 cm korena đumbira

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za snagu

Sastojci:

- 4 stabljike celera
- 3 stabljike peršuna
- 1 šargarepa
- 1 čen belog luka
- 1 šolja kupusa
- 1 cm korena đumbira

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za bolju energiju

Sastojci:

- 1 šaka spanaća
- 1 artičoka
- 2 jabuke
- 1 čen belog luka
- 8 šargarepa
- 4 cm korena đumbira
- 1 šaka peršuna

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za hlađenje tela

Sastojci:

- 1 krastavac
- 1 šaka sveže mente (nana)
- 3 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

V6 sok

Sastojci:

- 10 šargarepa
- 1/2 crvene paprike
- 1 šaka peršuna
- 1 paradajz
- 1 čen belog luka
- 1 šaka spanaća

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za opuštanje (dobar posle fizičke aktivnosti)

Sastojci:

- 5 jabuka
- 3 stabljike celera

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Voćni raj

Sastojci:

- 3 šolje lubenice
- 1 šolja ananasa

Priprema:

Iscediti u sokovniku.

Eliksir za energiju

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 2 paradajza
- 2 jabuke
- 1 krastavac
- 1/4 ananasa
- 4 manje cvekle (ili 2 veće)
- 2,5 cm korena đumbira
- 1 limun
- 2 paprike

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti.

Sok od cvekle

Sastojci:

- 4 cvekle
- 3 šargarepe
- 1 jabuka

- 1 narandža
- 1/2 krastavca
- 1 paprika
- 1/4 ananasa

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti.

Sok za čišćenje kože

Sastojci:

- 1 šolja spanaća
- 1 šolja peršuna
- 2 jabuke
- 1 narandža
- 1/4 šake sveže nane
- 1/2 krastavca

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti.

Sok od ananasa i sveže nane

Sastojci:

- 4 šargarepe
- 1 jabuka
- 1 narandža
- 1/4 ananasa
- 1 šaka sveže nane
- 1/2 krastavca

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Ljubičasti san

Sastojci:

- 1 cvekla
- 2 šargarepe
- 2 jabuke
- 1 narandža
- 1/4 ananasa
- 1 krastavac

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Savršeni jutarnji napitak

Sastojci:

- 2 jabuke
- 1 limun
- 4 šargarepe

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Sunčanica

Sastojci:

- 1/2 ananasa
- 3 narandže
- 3 jabuke

- 1 limun
- 2 lista od kelja

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Jutarnji sjajni sok

Sastojci:

- 1 krastavac
- 3 lista kelja
- 3 stabljike celera
- 1 paprika
- 3 jabuke
- 1 šolja sveže nane

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Ružičasti sok

Sastojci:

- 1 veća cvekla
- 2 šargarepe
- 1 limun zajedno sa korom
- 2 jabuke
- 1/4 ananasa
- 1 paprika
- 1 krastavac

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Žuti detoks

Sastojci:

- 2 zelene jabuke
- 3 šargarepe
- 1/2 krastavca
- 1/2 ananasa
- 1 paradajz
- 1/2 limuna

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Sok od jabuka i spanaća

Sastojci:

- 3 jabuke
- 3 šolje spanaća
- 1 krastavac
- 1 paradajz

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Sok za bolji život

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 1 krastavac
- 2,5 cm korena đumbira
- 1 paradajz

- 1 limun
- 1 paprika
- 1 cvekla
- 1 jabuka
- 1 narandža

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Sok za povećanje energije

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 2 paradajza
- 2 zelene jabuke
- 1 krastavac
- 1/4 ananasa
- 1 veća cvekla
- 1 parče djumbira
- 1 limun zajedno sa korom
- 1 paprika

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

Plavi sok

Sastojci:

- 4 šake grožđa
- 1 kruška
- 1/2 čajne kašičice komorača

Priprema:

Naprвити sok od grožđa, ostale sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

RAZNI SOKOVI

Sok br. 1

Sastojci:

- 1 šaka spanaća
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 2

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 2 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 3

Sastojci:

- 1/4 glavice kupusa
- 2 stabljike celera
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 4

Sastojci:

- 1 krastavac
- 2 lista kelja
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 5

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1 krastavac
- 1/4 glavice kupusa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 6

Sastojci:

- 2 kruške
- 2 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 7

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1/2 dinje

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 8

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1 šaka spanaća
- 1 šaka peršuna
- 2 stabljike celera

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 9

Sastojci:

- 1/4 ananasa
- 2 narandže

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok br. 10

Sastojci:

- 3 jabuke

- 1 cvekla bez listova

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

SOKOVI ZA DECU

Sok za decu br. 1

Sastojci:

- 4 jabuke

- 1 šaka spanaća

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.



Sok za decu br. 2

Sastojci:

- 8 šargarepa

- 2 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za decu br. 3

Sastojci:

- 4 jabuke
- 2 kruške

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.



Sok za decu br. 4

Sastojci:

- 3 stabljike celera
- 2 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za decu br. 5

Sastojci:

- 3 jabuke
- 1/2 limuna
- dve šake crnog grožđa (može i više)

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za decu br. 6

Sastojci:

- 2 narandže
- 1/2 ananasa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.



Sok za decu br. 7

Sastojci:

- 1 šaka svežih borovnica
- 3 narandže

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za decu br. 8

Sastojak:

1 parče lubenice sa korom

Priprema:

Lubenicu iscediti u sokovniku.



Sok za decu br. 9

Sastojci:

- 4 jabuke

- 1/4 cvekle

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za decu br. 10

Sastojci:

- 4 jabuke

- 1/2 limuna zajedno sa korom

Priprema:

Koru od limuna dobro oprati i zajedno sa jabukama staviti u sokovnik.

SOKOVI ZA LEČENJE BOLESTI

Sok protiv raka

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 2 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za bolji rad jetre

Sastojci:

- 1 cvekla
- 2 jabuke
- 10 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za jetru i bubrege

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 1 šaka svežeg peršuna
- 1 šaka svežeg bosiljka
- 10 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za bolji rad mozga

Sastojci:

- 1 grejpfrut
- 1 šolja malina
- 2 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za jačanje imuniteta br. 1

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 2 šargarepe
- 1 čen belog luka
- 1 jabuka
- 1 cm korena đumbira
- 1/2 limuna

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za jačanje imuniteta br. 2

Sastojci:

- 10 šargarepa
- 1 čen belog luka
- 1/2 cvekle zajedno sa listovima
- 1/2 korena repe

- 1 šaka spanaća
- 1 šaka kelja

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za krv br. 1

Sastojci:

- 4 jabuke
- 4 šake grožđa
- 4 šljive

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za krv br. 2

Sastojci:

- 6-8 šargarepa
- 1 cvekla zajedno sa listovima
- 1 šaka spanaća
- 1 lista kelja
- 1 šaka peršuna

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za poboljšanje varenja

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1 šaka svežeg peršuna

- 1 šaka svežeg spanača
- 3 stabljike celera

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za artritis br. 1

Sastojci:

- 3 jabuke
- 1/2 ananasa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za artritis br. 2

Sastojci:

- 1/2 ananasa
- 4 cm korena đumbira
- 1 jabuka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje kože

Sastojci:

- 1/2 dinje
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok protiv zatvora br. 1

(piti pre spavanja)

Sastojci:

- 5 jabuka
- 2 kruške

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok protiv zatvora br. 2

(za jutarnje čišćenje creva)

Sastojci:

- 10 jabuka
- 16 šljiva

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Napomena:

Popiti u roku od 45 minuta za najbolji efekat čišćenja.

Sok za bolji rad creva

Sastojci:

- 1 šaka spanaća
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Koktel od pšenične trave

(za čiščenje tela)

Sastojci:

- 360 ml soka od jabuka
- 50 ml soka od limuna
- 1 parče korena đumbira
- 30 ml soka od pšenične trave

Priprema:

Iscediti đumbir u sokovniku i pomešati sa već iscedenim preostalim sokom.

Sok za čišćenje organizma

Sastojci:

- 6-8 šargarepa
- 1 cvekla zajedno sa listovima
- 1 šaka cvetova brokolija
- 1 šaka prokelja
- 1/4 kupusa
- 1/4 karfiola
- 2 lista kelja
- 30 ml pšenične trave
- 2-4 čena belog luka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Napomena:

Piti u toku dana najmanje 500 ml, tri puta dnevno u zavisnosti koliko možete da popijete.

Sok za uklanjanje celulita

Sastojci:

- 2 veća grejpfruta
- 1 manja narandža

Priprema:

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

Napomena:

Bilo bi poželjno iscediti narandžu zajedno sa korom.

Sok za kožu

Sastojci:

- 2 krastavca
- 5 cm korena đumbira
- 1 jabuka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za bolji vid

Sastojci:

- 5 šargarepa
- 2 narandže

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za oči

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 2 lista kelja
- 1 krastavac (sa korom)

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje jetre

Sastojci:

- 4 jabuke
- 1 cvekla zajedno sa listovima

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje bubrega

Sastojak:

- 1/2 lubenice, zajedno sa korom

Priprema:

Koru dobro oprati, lubenicu iseckati i iscediti u sokovniku.

Lepo iznenađenje za bubrege (sok)

Sastojci:

- 15-20 svežih brusnica
- 4-6 jabuka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok protiv čira

Sastojci:

- 3 stabljike celera
- 1/4 kupusa
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za stomačne probleme (i bubrege)

Sastojci:

- 12 šargarepa
- 1/4 kupusa
- 1 krastavac (sa korom)

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za pankreas

Sastojci:

- 1 šaka prokelja
- 1 šaka boranije
- 10 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Antibiotik sok

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 1 čen belog luka
- 1 šaka majčine dušice
- 1 paprika
- 1/2 krastavca (zajedno sa korom)
- 1 jabuka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 1

Sastojci:

- 1 šaka spanaća
- 6 cvetova brokolija
- 3 lista blitve
- 8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 2

Sastojci:

- 1 šaka spanaća
- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 3

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 3 lista cvekle
- 1/2 korena cvekle
- 1 čen belog luka
- 1 paradajz
- 2 stabljike celera
- 3 cveta brokolija
- 2 rotkvice

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 4

Sastojci:

- 2-3 lista kelja
- 1 šaka spanaća
- 8 šargarepa
- 1 jabuka

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 5

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 1 šaka spanaća

- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 6

Sastojci:

- 1 šaka peršuna
- 2 stabljike celera
- 1 šaka spanaća
- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 7

Sastojci:

- 1 jabuka
- 1 šaka spanaća
- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 8

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1 šaka spanaća
- 1 šaka peršuna
- 2 stabljike celera

- 2 cm korena đumbira

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 9

Sastojci:

- 1 jabuka
- 1 šolja kupusa
- 1 šolja spanaća
- 2 lista kelja
- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 10

Sastojci:

- 1 srednja cvekla zajedno sa listovima
- 1 šaka spanaća
- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 11

Sastojci:

- 1 krastavac
- 1 jabuka

- 1 šaka spanača
- 6-8 šargarepa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za čišćenje creva br. 12

Sastojci:

- 6-8 šargarepa
- 2 stabljike celera
- 1/4 kupusa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za voćni post br. 1

Sastojci:

- 1 grejpfrut
- 2 cm korena đumbira
- 3 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za voćni post br. 2

Sastojci:

- 1 šolja brusnica
- 2 jabuke
- 1/2 ananasa

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za voćni post br. 3

Sastojci:

- 1 šolja brusnica
- 4 jabuke

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Napomena:

U slučaju da osoba ima problema sa povećanim šećerom u krvi onda se sokovi od voća razblažuju sa vodom 50/50%.

Sok za post na povrću br. 1

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1 šaka peršuna
- 1 šaka spanaća
- 2 stabljike celera

Priprema:

Sve sastojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za post na povrću br. 2

Sastojci:

- 8 šargarepa
- 1 šaka spanaća
- 3 zelene jabuke

- 1 cvekla

Priprema:

Sve sestojke oprati i iscediti u sokovniku.

Sok za post na povrću br. 3

Sastojci:

- 8 šargarepa

- 2 lista kelja

- 2 stabljike celera

- 1 šaka peršuna

- 1 čen belog luka

- 2,5 cm korena đumbira

Priprema:

Sve sestojke oprati i iscediti u sokovniku.

Šejkovi

(gusti sokovi)

Energetska bomba

Sastojci:

- 1 šaka kelja
- 1 šaka blitve
- 1 stabljika celera
- 1/2 krastavca
- 1 manja šaka peršuna
- manje parče đumbira
- malo morske soli
- 1/2 iscedenog limuna
- 1 šolja vode ili kokosove vode
- 4 urme



- 1 zamrznuta banana
- 2 zamrznute jagode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Zeleni šejk od citrusa

Sastojci:

- 1 limun
- 1 narandža
- 3 šolje kelja
- 2 šolje vode
- 1/2 krastavca
- 1/2 šake peršuna
- 2,5 cm đumbira

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Zeleni šejk sa bobicama

Sastojci:

- 3 šolje spanaća
- 4-5 listova kelja
- 1 grejpfrut (oljušten)
- 1 limun
- 1 zamrznuta banana
- 1/4 zamrznutih bobica (kupina, malina, jagoda, borovnica)
- 2,5 cm korena đumbira

- 1 šaka peršuna

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Šejk od banana i spanaća

Sastojci:

- 2 zamrznute banane
- 1 šolja spanaća
- 5 urmi
- 1 šolja vode ili mleka od orašastih plodova
- 1 supena kašika lanenog semena

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Zeleni živi šejk

Sastojci:

- 2-3 šolje kelja
- 1 mango
- 1 banana
- 1 šolja smrznutih jagoda

- 1/2 šolje mleka od bilo kog orašastog ploda
- voda po potrebi i želji

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Zdravi “čokoladni” mix šejk

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 5 urmi
- 1 supena kašika agave sirupa ili meda
- 1 šaka indijskog oraha ili kikirikija
- 2 šolje vode ili mleka
- 1/4 supene kašike cimeta (neobavezno)
- 1/8 supene kašike aleve paprike u prahu
- 1 šaka leda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Laneno-bobičasti šejk

Sastojci:

- 1 šolja zamrznutih borovnica
- 2 urme
- 1-2 supene kašike lanenog semena
- 1 šolja kelja
- 1 banana
- 1-2 šolje vode ili mleka od bilo kog orašastog ploda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Bobičasti šejk od kelja

Sastojci:

- 1 šolja kelja
- 1 šolja zamrznutih borovnica
- 3/4 zamrznutih jagoda
- 2 šolje mleka od badema
- 2 urme

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Šejk od borovnice

Sastojci:

- 1 zamrznuta banana
- 1/2 šolje zamrznutih jagoda
- 1 šolja zamrznutih borovnica
- 1-2 šolje kelja
- 1-2 šolje mleka od badema ili bilo kog orašastog ploda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Zelena ljubav

Sastojci:

- 1 zamrznuta banana
- 1 šolja kelja (3 stabljike)
- 1 jabuka
- 1 oljuštena narandža
- 2 supene kašike lanenog semena
- 1 šolja vode
- 4 urme

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Šejk od borovnice sa lanenim semenom

Sastojci:

- 1 banana
- šolja zamrznutih borovnica
- 2 supene kašike lanenog semena
- 2 šolje vode ili mleka od bilo kog orašastog ploda
- 2-3 šolje spanaća
- 5 urmi

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Šejk od banana i bobica

Sastojci:

- 1 banana
- 2 šolje zamrznutih bobica (maline, kupine, jagode ili borovnice)
- 1 šolja vode
- 1 supena kašika lanenog semena
- 2 urme

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Milkšejk od banana i jagoda

Sastojci:

- 1 banana

- 1 šolja mleka od bilo kog orašastog ploda
- 1 šolja zamrznutih jagoda
- 1 supena kašika lanenog semena

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Proteinski šejk od “čokoladnih” bobica

Sastojci:

- 2 supene kašike rogača u prahu
- 1 šolja zamrznutih bobica
- 1 supena kašika lanenog semena
- 2 šolje mleka od bilo kog orašastog ploda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Avokado-banana “čokoladni” šejk

Sastojci:

- 1 avokado
- 1 banana

- 5 urmi
- 1 supena kašika rogača u prahu
- 2 šolje mleka od bilo kog orašastog ploda
- 1 šolja leda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Vanila šejk

Sastojci:

- 4 banane
- 1 šolja mleka od bilo kog orašastog ploda ili kokosovo mleko
- 1 štapić vanile

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Žuta snaga

Sastojci:

- 1 šolja ananasa
- 1 šolja jagoda
- 3 jabuke
- 2 narandže

Priprema:

Narandže iscediti, potom sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut (u zavisnosti od jačine blendera).

Žuta bomba

Sastojci:

- 2 narandže (iscediti)
- 1 šolja jagoda
- 3 banane

Priprema:

Narandže iscediti, potom sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut (u zavisnosti od jačine blendera).

Višnja-vanila šejk

Sastojci:

- 1 šolja mleka od kokosa ili bilo koje drugo mleko od orašastog ploda
- 1 šolja višanja
- 1 čajna kašičica ekstrakta od vanile ili vaniline kuglice

- 5 banana
- 5 urmi

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1-2 minuta.

Šejk od “čokolade”

Sastojci:

- 4 zamrznute banane
- 1 šolja kokosove vode ili vode ili mleka od bilo kog orašastog ploda
- 1 jabuka
- 2 urme
- 1 supena kašika rogača u prahu

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Šejk od spanaća i bosiljka

Sastojci:

- 10 do 12 narandži (isceđenih u sokovniku)
- 1 šolja spanaća
- 1 šolja bosiljka

Priprema:

Staviti u blender sve sastojke i blendati 1 minut.

Šejk za snagu

Sastojci:

- 1 šaka suvih šljiva

- 2 banane
- 1 šolja jagoda
- 1 šolja borovnica
- 2 šolje spanaća
- 3 supene kašike konoplje u prahu
- 2 supene kašike organskog meda
- 1 supena kašika susama
- 1 supena kašika mlevenog lanenog semena
- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 1,5 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Visoko-proteinski šejk

Sastojci:

- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 2 supene kašike badema
- 2 supene kašike oraha
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 4 šolje vode
- 1 šolja jagoda (ili malina, kupina)



- 2 zamrznute banane
- 2 supene kašike meda ili agave ili melasa sirupa

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Šejk za sportiste

Sastojci:

- 2 pomorandže
- 2 banane
- 1 breskva
- 6 urmi
- šaka indijskog oraha

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Šejk za mišiće

Sastojci:

- 2 banane
- 2 šake ananasa
- 1 mango



- 5 urmi
- šaka indijskog oraha

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Sport šejk

Sastojci:

- 1 avokado
- šaka jagoda
- šaka manga
- šaka peršuna
- šaka badema
- 1 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.



Vitaminski šejk

Sastojci:

- 1 jabuka
- 1 narandža
- 1 čajna kašičica maslinovog ulja
- 1 banana
- 1 šaka spanaća
- 1 šolja jagoda
- 2 šake badema
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke iseći i oljuštiti, i staviti u blender i blendati 1 minut.

Popaj šejk

Sastojci:

- 2 lista kelja (samo listovi, bez stabljike)
- 2 breskve
- 3 jabuke (iscediti)
- 5 suvih šljiva
- 1/2 limuna (iscediti)

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender, osim jabuka i limuna. Jabuke i limun iscediti i sipati u blender, i zatim blendati 1 minut.

Šejk od zelenog povrća

Sastojci:

- 4 lista zelene salate
- 2 šake spanaća
- 1 čen belog luka
- 1 šolja vode
- prstohvat aleve paprike
- 1/2 limuna

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender osim limuna. Limun iscediti i sipati u blender, i blendati 1 minut.

Šejk od manga i avokada

Sastojci:

- 1 mango
- 1 avokado
- 2 banane
- 2 breskve
- 5 urmi



- 1 šaka indijskog oraha
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke iseći, oljuštiti i staviti u blender, i blendati 1 minut.

Šejk od jagoda i banana

Sastojci:

- 2 šolje jagoda
- 3 banane
- 1 šaka oraha
- 5 urmi
- 1 šolja vode (po potrebi dodati vode)

Priprema:

Sve sastojke iseći, oljuštiti i staviti u blender, i blendati 1 minut.

Šejk od kupina i banana

Sastojci:

- 2 banane
- 2 šake kupina
- 5 sušenih smokvi
- 1 šake badema
- 1 šaka oraha
- 1 supena kašika mlevenog lanenog semena
- 1 supena kašika meda
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke iseći, oljuštiti i staviti u blender, i blendati 1 minut.

Trojanski šejk

Sastojci:

- 1 mango
- 1 banana
- 1 šaka jagoda
- 1 avokado
- 5 urmi
- 1 šaka lešnika
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke iseći, oljuštiti i staviti u blender, i blendati 1 minut.

Plavi šejk

Sastojci:

- 1 šaka grožđa
- 1 šaka šljiva
- 1 šaka borovnica
- 1 banana
- 1 šaka suncokreta
- 1 supena kašika lanenog semena
- 1 šaka suvog grožđa
- 500ml vode

Priprema:

Sve sastojke iseći, oljuštiti i staviti u blender, i blendati 1 minut.



Sezonski šejk

Sastojci:

- 1/4 dinje
- 1/4 ananasa
- 1 banana
- 2 breskve
- 5 urmi
- 1 šaka indijskog oraha
- 500 ml vode

Priprema:

Sve sastojke oljuštiti, iseći i staviti u blender, i blendati 1 minut.



Voćko šejk

Sastojci:

- 1 parče lubenice (iseckano na kocke)
- 1/4 ananasa
- 1 banana
- 1 supena kašika meda
- 1 limun
- 5 urmi
- 1 šolja vode

Priprema:

Sve sastojke oljuštiti, iseći i staviti u blender, i blendati 1 minut.

Sirova jela

Sirova pica br. 1

Kora za picu

Sastojci:

- 500 g kamuta (može se koristiti i heljda)
- 1/2 supene kašike morske soli
- 120 ml (1/2 šolje) vode
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 120 g (1,5 šolje) mlevenog lanenog semena

Priprema:

Kamut isprati u tri vode i potopiti 8-12 sati, potom ga isprati i ostaviti u tegli još 12 do 24 sata. Poželjno je teglu staviti na sunce zbog bržeg klijanja.

Heljdu oprati u tri vode i potopiti 8 sati u vodi. Nakon toga heljdu staviti u multipraktik, blendati dok smesa ne postane kao pire, zatim dodati vodu i maslinovo ulje i nastaviti sa blendanjem dok masa ne postane testasta. Dobienu masu prebaciti u posudu za mešanje i dodati mlevenog lanenog semena. Promešati dobro.

Maslinovo ulje namazati ravnomerno na nelepljiv papir od dehidratora po svim delovima papira. Dobienu smesu preneti na papir i oblikovati po želji pomoću oklagije (na-

pravite krug i savijte krajeve da bi izgledala kao tradicionalna pica). Debljina kore iznosi 6 mm.

Ubaciti u dehidrator i sušiti 2 sata na temperaturi od 38°C, okrenuti na suprotnu stranu i sušiti još 2 sata.

Napomena:

Kora od pice može stajati u frižideru 5 dana. Bilo bi dobro umotati u plastični celofan da bi se sprečilo dalje sušenje.

Sos za picu

Sastojci:

- 15 ml maslinovog ulja
- 15 ml soka od limuna
- 1 srednji paradajz
- 56 g (1 šolja) sušenog paradajza
- 1 čen belog luka
- 1 urma
- 1 supena kašika svežeg/sušenog origana
- 1 supena kašika svežeg/sušenog bosiljka
- 1 supena kašika sveže/sušene majčine dušice
- 1/4 supene kašike morske soli (optimalno)
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

Sušeni paradajz potopitu 1-2 sata u vodu. Sve sastojke staviti u blender i blendati. Dodati sušeni paradajz i blendati dok masa ne postane ujednačena.

Sir za picu

- 1/4 supene kašike morske soli
- 15 ml soka od limuna

- 25 g jestivog kvasca
- 60 ml vode
- 120 g indijskog oraha

Priprema:

Indijski orah potopiti 2 sata u vodi. Sve sastojke staviti u blender. Blendati dok ne postane ujednačeno.

Marinada za picu

Sastojci:

- 55 g crnog luka
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike soja sosa
- 1 supena kašika maslinovog ulja

Priprema:

Pečurke, beli luk i crni luk iseckati na kocke. Sve sastojke staviti u teglu i promešati dobro, sačekati 15 minuta da odstoje u tegli.

Preliv za picu

Sastojci:

- sirov sir parmezan (za recept pogledati na str. 114)
- 25 g maslina bez košpica



- 1 manja crvena paprika
- 45 g spanaća

Priprema:

Masline iseckati na pola, crvenu paprika iseckati na krugove, spanać iseckati sitno.

Uređenje pice:

Izvadite koru iz frižidera i premazati sosom od sušenog paradajza. Uz pomoć kašike naneti sir preko sosa. Naneti iseckani spanać, crvenu papriku, maslinke, parmezan (po želji) i marinadu. Staviti picu u dehidrator na 46°C tokom perioda od 3 sata.

Sirova pica br. 2

Kora

Sastojci:

- 1/2 šolje semena konoplje, semena bundeve i sunco-kreta
- 1 šolja oraha (šolja = 2,5 dl)
- 1 čajna kašičica morske soli
- 1 čajna kašičica bibera
- 2 čajne kašičice sušenog bosiljka
- 1 supena kašika agave sirupa ili par urmi
- 1-2 supene kašike vode, ako je potrebno
- 1/2 glavice crnog luka (iseckati na kolute)
- 4 čena belog luka

Priprema:

Sve sastojke staviti u multipraktik i pulsirati dok se svi sastojci ne zalepe zajedno (multipraktik ima opciju "pulsirati" ili "pulse"). Izvadite smesu i pravite manje oblike po vašem izboru, i ređajte na tacnu od dehidratora. Nakon toga stavite koru u dehidrator i podesite temperaturu na 38°C, sušiti 2 sata pa okrenuti koru na suprotnu stranu i sušiti još 2 sata.

Fil od spanaća

Sastojci:

- 8 šaka spanaća
- 1 šaka brazilskog oraha
- 1 čen belog luka
- po 1/2 čajne kašičice morske soli i bibera
- od 1/4 do 1/2 šolje vode, sipati po potrebi
- 2 urme ili 1 supena kašika agave sirupa ili meda

Priprema::

Sve sastojke staviti u multipraktik i miksati dok smesa ne postane kremasta. Nakon toga sipati smesu u plastičnu posudu sa poklopcem i staviti u frižider.



Preliv za picu

Sastojci:

- 1 paprika
- 1 paradajz
- 1 čajna kašičica soja sosa
- po 1 čajna kašičica vašeg omiljenog začina (ruzmarin, bosiljak, origano itd.)

Priprema:

Sve sastojke iseckati i staviti u plastičnu posudu. Preko toga dodati soja sos i začine po želji, i pomešati. Sastojke staviti u dehidrator i sušiti 1 sat.

Uređenje pice:

Na koru staviti dobijeni fil, pa zatim dodati ostalo isec-kano povrće.

Predlog:

Na picu se može dodati i biljni sir.

Biljna pljeskavica

Sastojci:

- 220 g (1,5 šolje) sirovog badema
- 115 g (3/4 šolje) crvene paprike
- 120 g (3/4 šolje) crnog luka
- 90 g (3/4 šolje) celera
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike peršuna

- 3 supene kašike soja sosa (tamari)
- 1/2 čajne kašičice bibera
- 110 g (1 šolja) mlevenog lanenog semena

Priprema:

Badem potopiti u vodu 8-12 sati, zatim staviti u dehidrator 8 sati. Potom badem staviti u multipraktik i samleti ga u prah.

Papriku, luk, celer, beli luk i peršun sitno iseckati i staviti u multipraktik. Preko toga staviti ostale sastojke (biber i soja sos). Blendati dok se ne sjedini masa.

Izvaditi smesu i položiti je u činiju sa mlevenim lanenim semenom.

Mešati kašikom dok smesa ne pokupi svo laneno seme. Praviti oblike po želji (u obliku pljeskavica).

Poređati na policu od dehidratora. Sušiti na 43°C oko 5 sati.

Lepinje za pljeskavicu

Sastojci:

- 1/2 supene kašike susama



- 150 g (1,25 šolje) mlevenog lanenog semena
- 80 ml vode
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- prstohvat morske soli
- 400 g (2 šolje) kamuta

Priprema:

Kamut isprati u tri vode i potopiti ga u vodu 8-12 sati, potom ga isprati i ostaviti u tegli još 12-24 sata. Poželjno je teglu staviti na sunce zbog bržeg klijanja.

Napomena:

Kamut je energetski jači od obične pšenice, ima više minerala, i 65% više aminokiselina, a nivo proteina je za 40% viši nego kod obične pšenice. Kamut je visoko energetska žitarica odlična hrana za sportiste i one koji se bave fizičkim radom.

Iskljali kamut staviti u multipraktik, blendati dok se seme ne razbije. Zatim dodati maslinovo ulje i vodu, i blendati ponovo.

Dobijenu smesu prebaciti u posudu, po želji dodati malo mlevenog lanenog semena.

Nauljiti ruke maslinovim uljem i od smese napraviti 12 diskova. Položiti diskove na nauljeni papir za dehidrator. Preko diskova staviti susamovo seme i utisnuti u smesu. Staviti u dehidrator i sušiti na 43°C oko 3 sata. Okrenuti strane i sušiti još 3 sata. Trebalo bi da budu suve spolja, a mekane iznutra.

Servirati sa crnim lukom, paradajzom, zelenom salatom i lucerkom, i sosom po želji.

Predlog:

Možete umesto lepinje koristiti listove zelene salate ili listove kupusa.

Pasta od tikvica

Pasta

Sastojci:

- 2 tikvice
- 1/2 avokada
- 1 šaka maslinki
- 1 supena kašika semena od konoplje
- 1 šaka peršuna

Priprema:

Od tikvica napraviti pastu pomoću mandoline ili noža.

Sos

Sastojci:

- 2 supene kašike tahinija



- 1 supena kašika misoa
- 2 supene kašike đumbira u prahu ili korena
- 1 supena kašika tamari sosa (soja sos)
- 1 supena kašika agave sirupa ili meda
- 1/8 šolje vode (vodu dodavati po potrebi)

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta.

Uređenje:

Dobijeni sos pomešati sa pastom uz pomoć kašike. Za preliv koristiti iseckani avokado i maslinke. Začine dodati po želji.

Pasta od slatkog krompira

Pasta

Sastojci:

- 1 slatki krompir

Priprema:

Da bi napravili pastu (rezance) od krompira možete koristiti mandolinu ili nož. Stavite dobijenu pastu u posudu i prelijte sa malo soja sosa i stavite sa strane.

Sos

Sastojci:

- 1 supena kašika misoa
- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika agave sirupa ili meda



- 1 urma
- voda po potrebi
- 3 čena belog luka (sitno iseckati)

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. U slučaju da je gusto, dodati još vode, ili ako je retko dodati senfa, misoa ili urme.

Uređenje:

Dobijeni sos pomešati sa pastom. Ukrasiti seckanim avokadom, krastavcem i suvim grožđem. Dodati začine po želji.

Pasta od tikvica i avokada

Sastojci:

- 2 tikvice iseckati pomoću mandoline
- 1/2 avokada
- 2 čena belog luka



- 1/2 glavice crnog luka
- prstohvat morske soli i bibera
- 2 šolje mleka od bilo kog orašastog ploda (videti recepte na str. 146)
- 1 šaka indijskog oraha ili običnog oraha
- 1/4 šolje soja sosa
- 1 šaka bosiljka (po mogućnosti svežeg)
- 1/4 šolje jestivog kvasca
- 1/2 šolje karfiola

Priprema:

Staviti pastu dobijenu od tikvica u jednu činiju i ostaviti je sa strane. Ostale sastojke staviti u blender i blendati dok se sastojci ne izmešaju. Dobijenu supu sipati preko paste.

Sirova pasta sa orašastim kuglicama

Pasta

Sastojci:

- 1 šargarepa
- 1 paprika babura
- 1 tikvica

Priprema:

Pomoću mandoline iseckati sve sastojke na listove što je tanje moguće da bi dobili pastu. Preliti preko paste maslinovim uljem i dodati malo morske soli, i ostaviti sa strane.

Orašaste kuglice

Sastojci:

- 1/4 šolje badema
- 1/4 šolje oraaha
- 2 čena belog luka
- 1 supena kašika maslinovog ulja
- prstohvat morske soli i bibera
- prstohvat kima, aleve paprika, korijandera, bosiljka

Priprema:

U multipraktik staviti bademe, orahe i beli luk, i miksati dok ne postane kao brašno. Zatim dodati začine po izboru, maslinovo ulje, so i biber, i miksati dok se sastojci ne ujednače.

Nakon toga dobijenu smesu oblikovati u loptice i staviti u frižider da odstoje sat vremena i više, ili možete staviti u dehidrator na 38°C od 2-4 sata.

Sos od paradajza

Sastojci:

- 1 paradajz
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike sušenog paradajza
- 1 supena kašika maslinovog ulja ili vode
- prstohvat soli i bibera
- prstohvat bosiljka i origana

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok se sastojci ne ujednače.

Uređenje:

Sipati sos na pastu i servirati zajedno sa orašastim kuglicama.

Pasta od šargarepe i avokada

Sos

Sastojci:

- 1 supena kašika semena od konoplje
- 1 supena kašika hranljivog kvasca
- prstohvat morske soli i bibera
- 1 čen belog luka
- 4 supene kašike vode
- 1 supena kašika soja sosa

- 1 supena kašika senfa
- 2 supene kašike indijskog oraha

Priprema:

Indijski orah staviti u blender, dodati malo vode i blendati dok ne postane kao puter, zatim ostale sastojke dodati u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Ako je jako suvo dodati još vode ili soja sosa, a ako je previše tečno onda dodajte još indijskog oraha ili senfa.

Pasta

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 1 avokado

Priprema:

Pomoću mandoline napraviti tanke trake od šargarepe. Dobijene trake pomešati sa dobijenim sosom, zatim dodati avokado (iseckan na sitne parčice).

Sirova pasta sa paradajzom

Pasta

Sastojci:

- 6 srednjih tikvica

Priprema:

Koristiti mandolinu ili nož za dobijanje traka ili pruga.

Sos

Sastojci:

- 1/4 čajne kašičice mlevenog bibera

- 1,5 čajne kašičice morske soli
- 1 čen belog luka
- 1 supena kašika agave sirupa ili meda
- 1 supena kašika maslinovog ulja
- 1 supena kašika soka od limuna
- 1,5 supena kašika sušenog paradajza
- 180 ml vode
- 100 g indijskog oraha

Priprema:

Indijski orah potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati.

Uređenje:

U veću posudu veoma nežno pomešati pastu i jednu količinu sosa. Ukrasiti sa iseckanim paradajzom, iseckanom majčinom dušicom i mlevenim biberom.

Predlog:

Ako koristite blender visoke snage možete blendati sos dok se ne zagreje. Ne mešati sos sa pastom ukoliko niste spremni da jedete, u suprotnom može doći do razvodnjavanja sosa.

Napomena:

Sos može stajati u frižideru 2 dana, pasta 7 dana.

Lazanje

Pasta

Sastojci:

- 3 tikvice

Priprema:

Koristiti mandolina nož za dobijanje traka ili pruga.

Marinada

Sastojci:

- 2 šolje paradajza

- 1 čen belog luka

- šaka svežeg bosiljka

- 2 supene kašike maslinovog ulja

- 1/2 iscedenog limuna

- 1 urma

- 1 čajna kašičica suvog origana

- 1/2 čajne kašičice ruzmarina (svežeg ili suvog)



- 1 čajna kašičica morske soli
- 3 supene kašike sušenog paradajza

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender osim sušenog paradajza i blendati dok ne postane glatko. Dodati sušeni paradajz i blendati dok se ne ujednači masa. Sušeni paradajz će smesi dati lepu gustinu.

Napomena:

Marinada može stajati u frižideru 2 dana.

Sir

Sastojci:

- 2 šolje indijskog oraha
- 1 sok iscedenog limuna
- 1 šaka bosiljka (svežeg)
- 1 čajna kašičica morske soli
- 2/3 šolje vode, koristiti samo po potrebi

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane glatka, dodati vode po potrebi, napraviti kremastu smesu.

Napomena:

Navedeno jelo može stajati 4 dana u frižideru.

Ostali sastojci:

- 1 paradajz
- 1/4 šolje crnog luka
- 1/2 šolje maslina (crnih)
- 1/2 šolje sušenog paradajza

- 1 supena kašika origana (svežeg ili suvog)
- 1 supena kašika majčine dušice (sveže ili suve)

Uređenje:

U pleh ređati 1/3 tikvica na dno posude. Preko tikvica ređati 1/2 sira, 1/2 paradajza (iseckanog na krugove), 1/2 luka (iseckanog na krugove) i 1/2 marinade od sušenog paradajza. Postupak ponoviti istim redosledom. Zadnji sloj završiti sa preostalom 1/3 tikvica. Preko dodati origano, majčinu dušicu i sušeni paradajz.

Napomena:

Lazanje mogu stajati do 2 dana u frižideru

Veganska sarma

Sastojci:

- 1 avokado
- 1/3 šolje kukuruza

Po želji dodati:

- paradajz
- šargarepu
- krastavac
- papriku

Priprema:

Svo povrće iseckati (i avokado) i staviti u posudu, preko povrća sipati soja sos. Povrće umotati u nori listove ili pirinčane listove (ili koristiti listove nekog povrća kao što je blitva, kupus i sl, koji se prethodno mogu potopiti u toploj vodi da omekšaju.)



Sos

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika misoa
- 1 supena kašika putera od badema
- 1 supena kašika jestivog kvasca
- prstohvat morske soli i bibera

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Dodati vode ako je potrebno.

Suši sa ječmom (za više osoba)

Sastojci:

- 3 šolje ječma (isprati u tri vode i potopiti u vodi preko noći)

- 6 listova norija (osušene table morskih algi)
- 1 krastavac
- 1 crvena paprika
- 2 avokada
- 2 šolje klica lucerke (mogu i neke druge klice)
- 1/4 glavice crnog luka

Priprema:

Staviti nori list na suši podmetač tako da sjajnija strana bude okrenuta na dole i ređati ječam vertikalno do polovine lista. Sa krastavca skinuti koru i iseći na tanke komade i ređati na stranu gde je ječam.

Ostale sastojke takođe iseckati na tanke komade i ređati na istoj strani. Na kraju dodati lucerku.

Nakon stavljenih sastojaka uvijati nori listove pomoću suši podmetača. Po završetku ovlažiti krajeve listova i zalapiti krajeve. Koristite oštar nož i isecite na 6 do 8 parčića. Servirati sa sosom.



Sos za suši

Sastojci:

- 1/4 šolje soja sosa
- 2 čajne kašičice limunovog soka
- 2 čajne kašičice agave sirupa ili meda
- 1/2 čajne kašičice đumbira u prahu
- 1/2 čajne kašičice susama (zbog bolje arome susam pro-pržiti 1 minut na tiganju)

Priprema:

Sve sastojke sipati u manju posudu i promešati.

Veganski suši (za jednu osobu)

Sastojci:

- 1 nori list
- 1/2 avokada
- 1-2 stabljike mirođije
- 1/2 tikvice
- 1 šaka lucereke
- 1 manji paradajz
- 1 manji krastavac
- 1/4 glavice crnog luka

Priprema:

Staviti nori list na suši podmetač tako da sjajnija strana bude okrenuta na dole. Sve sastojke iseckati na tanke komade i ređati vertikalno na jednoj polovini lista.

Nakon stavljanja sastojaka uvijati nori listove pomoću suši podmetača. Po završetku ovlažite krajeve listova i zalepite krajeve. Koristite oštar nož i isecite na 6 do 8 parčića. Servirati sa sosom po želji.

Suši sa humusom

Sastojci:

- 1 nori list
- 1 šaka lucerke
- 1/2 avokada
- 1 manji krastavac
- 1 manji paradajz
- 1/2 do 1 šolje humusa (po želji)

Priprema:

Staviti nori list na suši podmetač tako da sjajnija strana bude okrenuta na dole. Sve sastojke iseckati na tanke komade i ređati vertikalno na jednoj polovini lista. Nakon stavljanja sastojaka uvijati nori listove pomoću suši podmetača. Po završetku ovlažite krajeve listova i zalepite krajeve. Koristite oštar nož i isecite na 6 do 8 parčića. Servirati sa sosom po želji.

Obrok od avokada

Sastojci:

- 1 avokado

- 1 čajna kašičica soja sosa
- 1 šaka oraha (sitno iseckanog) ili jestivog kvasca

Priprema:

Iseći avokado na pola i izvaditi košpicu. Nakon toga avokado preliti soja sosom i naneti orah ili jestivi kvasac.

Energetski barovi

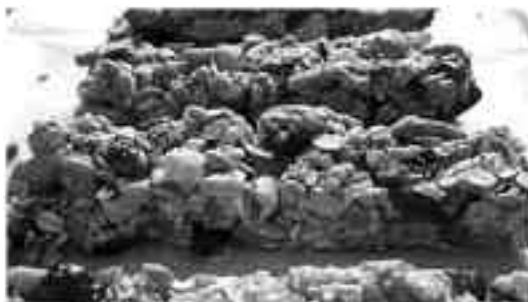
Energetski bar

Sastojci:

- 1/3 šolje bundevinog semena (potopljenih u vodi 4-6 sati)
- 3/4 šolje sušenih brusnica
- 3/4 šolje valjanog ovs
- 3/4 šolje kokosovog brašna
- 1 štapić vanile
- 2 supene kašike meda
- 3/4 šolje urmi
- 2/3 šolje sušenih kajsija (potopljenih 30 minuta u vodi)
- 1,25 šolje badema (potopljenih 8-12 sati u vodi)

Priprema:

Staviti kajsije, urme i vanilu u multipraktik i blendati sve dok ne postane smesa kao za testo.



Dodati bademe, kokos, ovas, brusnicu, bundevino seme i so, i pulsirati nekoliko puta dok se sve ne sjedini (ukoliko imate manji multipraktik postupak ponoviti više puta; multipraktik ima opciju "pulsirati").

Napravljenu smesu oblikovati po želji (idealna dimenzija je 20x20 cm) i staviti u dehidrator. Držati u dehidratoru 6 sati na 43°C.

Posle 6 sati okrenuti smesu i sušiti još 6 sati.

Izvaditi i iseći na dezertne kocke.

Napomena:

Barove stavljati u plastične vakum kutije i smestiti ih u frižider. Mogu stajati dve sedmice.

Proteinski Bar

Sastojci:

- 1,5 šolja badema
- 1,5 šolja sirovog suncokreta
- 1 šolja oraha
- 3/4 šolje ovsenih pahuljica
- 1/3 šolje bundevinog semena
- 1/4 čajne kašičice morske soli
- 5-7 urmi
- 3/4 šolje suvog grožđa
- 2 supene kašike meda
- 1 štapić vanile

Priprema:

Staviti urme, med, vanilu i suvo grožđe u multipraktik i blendati sve dok ne postane smesa kao za testo. Dodati

bademe, ovas, suncokret, orahe, bundevino seme i so, i pulsirati nekoliko puta dok se sve ne sjedini (ukoliko imate manji multipraktik postupak ponoviti više puta).

Napravljenu smesu oblikovati po želji (idealna dimenzija je 20x20 cm) i staviti u dehidrator. Držati u dehidratoru 6 sati na 43°C.

Napomena:

Barove stavljati u plastične vakum kutije i smestiti ih u frižider. Mogu stajati dve sedmice.



Proteinski miks

Sastojci:

- 1 čajna kašičica belog luka u prahu
- 2 čajne kašičice crnog luka u prahu
- 5 supenih kašika soja sosa
- 3/4 šolje bundevinog semena (potopljenog u vodi 4-6

sati)

- 3/4 šolje semena od suncokreta
- 1,5 šolja heljde (isprati tri puta u vodi i potopiti 1 sat u vodi)

Priprema:

U posudu sipati sve sastojke i promešati. Nakon toga dobiti mešavinu rasporediti u dve police i staviti u dehidrator. Sušiti na temperaturi od 43°C oko 8 sati.

Napomena:

Proteinski miks možete stavljati u salate. Ovaj miks može stajati 1 mesec.

Čipsevi i krekeri

Čips od luka

Sastojci:

- 1 veći crni luk ili 2 manja
- 3 supene kašike morske soli (prvi deo)
- 1,5 supena kašika morske soli (drugi deo)
- 1 supena kašika limunovog soka
- 1/2 šolje bilo kog biljnog mleka (npr. bademovog)
- 1,5 šolje mlevenog lanenog semena
- 1,5 supena kašika belog luka u prahu
- 1/4 čajne kašičice aleve paprike
- 1/4 čajne kašičice bibera

Priprema:

Koristiti mandolinu ili nož da bi dobili krugove od luka. Krugove od luka staviti u posudu i preko dodati prvi deo



morske soli i limunovog soka, i sipati hladnu vodu. Sačekati da odstoji 1-2 sata. Nakon toga isprati i procediti vodu. Po želji ukloniti kožicu sa luka. U posudu sipati biljno mleko i staviti po strani. U sledećoj posudi pomešati laneno seme, beli luk u prahu, drugi deo morske soli, alevu papriku i biber.

Nakon toga uzmite luk i umočite u mleko, pa zatim u dobijenu mešavinu, i ređati na police od dehidratora. Ponavljati postupak sve dok ne potrošite sav luk. Sušiti na 43°C oko 8 sati ili dok ne postanu hrskavi.

Napomena:

Čips od luka može stajati u frižideru 1 sedmicu.

Kelj čips

Sastojci:

- 2 stabljike talasastog kelja
- 3 supene kašike limunovog soka
- 2/3 šolje vode
- 1,3 šolje indijskog oraha
- 2 supene kašike miso paste
- 2 supene kašike jestivog kvasca
- 1 čajna kašičica aleve paprike
- 1 čajna kašičica morske soli

Priprema:

Odvojiti listove kelja od stabljike i smestiti u činiju sa vodom. Sve ostale sastojke (osim kelja) staviti u blender i blendati dok masa ne postane kremasta, dodati još vode po potrebi. Kelj procediti, i dodati u dobijenu masu i mešati rukom dok kelj ne pokupi sav sos.



Raširiti kelj preko dve tacne, i ubaciti u dehidrator. Sušiti na 46°C oko 6-7 sati dok kelj ne postane hrskav.

Napomena:

Čips od kelja može stajati 1 mesec. Ako kelj postane mekan možete ga sušiti dodatno.

Čips od tikvica

Sastojci:

- 2 srednje tikvice
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 2 čajne kašičice belog luka u prahu
- 2 čajne kašičice crnog luka u prahu
- 1 čajna kašičica origana
- 3 supene kašike limunovog soka
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1/2 kašike aleve paprike



Priprema:

Koristiti mandolinu ili nož pri sečenju tikvica (poželjno je seći u krugove debljine 1,5 mm). U posudu staviti ostale sastojke i dobro promešati. Tikvice ubaciti u posudu sa dobijenim sosom i mešati rukama. Raširiti tikvice preko dve tacne i ubaciti u dehidrator. Sušiti na 46°C oko 8-10 sati dok tikvice ne postanu hrskave.

Napomena:

Čips od tikvica može stajati 1 mesec. Ako čips postane mekan možete ga sušiti dodatno.

Krekeri od lanenog semena

Sastojci:

- 2 šolje lanenog semena
- 2,5 šolje vode
- 2 supene kašike soja sosa

Priprema:

Potopiti laneno seme u vodu 1 sat dok laneno seme ne upije svu vodu. Dodati soja sos i dobro promešati. Naneti



dobijenu smesu na nelepljiv papir za dehidrator uz pomoć lopatice. Sušiti na 63°C oko 1 sat. Potom izvaditi tacnu i iseckati smesu na kocke koristeći lopaticu (spatulu). Potom vratiti u dehidrator i sušiti na 43°C još 6 sati. Zatim okrenuti na suprotnu stranu i sušiti još 2 sata.

Napomena:

Krekeri mogu stajati oko 1 mesec u plastičnim vakum posudama.

Pite

Sirova pita od bundeve

Sastojci za fil:

- 4 kocke iseckane bundeve
- 2 supene kašike agave sirupa
- 2 supene kašike meda
- 5 urmi
- prstohvat cimeta
- prstohvat morske soli

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok masa ne postane jednaka.

Napomena:

Ako vam nije dovoljno slatko možete dodati još sirupa ili meda.

Sastojci za koru:

- 1 šolja oraha
- 1 šolja badema
- 5 urmi (potopiti u vodi 30 minuta)
- 2 čajne kašičice putera od kikirikija (kokosa ili badema)
- prstohvat morske soli

Priprema:

Orahe i bademe staviti u multipraktik i seckati dok ne postanu prah, zatim dodati ostale sastojke i miksati dok ne postane testasta masa. Ako vam je previše suvo onda možete dodati još urmi ili agave sirupa. Ako vam je suviše lepljivo onda dotajte još mlevenih oraha ili badema. Koru staviti u pleh i preko dodati fil. Ukrasiti sa bademom.

Namazi, prelive, kremovi

Eurokrem

Sastojci:

- 1 šolja heljde
- 200 ml bademovog mleka
- 2 supene kašike agave nektara
- preliv od “čokolade” (vidi recept u nastavku)

Priprema:

Heljdu isprati u tri vode i potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Ako hoćete da napravite beli krem možete koristiti tahini bez soli

Preliv od “čokolade”

Sastojci:

- 5 supenih kašika agave nektara
- 50 g mlevenog rogača

Priprema:

Sve sastojke staviti u multipraktik i miksati.

Preliv od kupina i šljiva

Sastojci:

- 1 šolja šljiva

- 5 suvih šljiva
- 2 supene kašike agave sirupa
- 1/2 šolje vode (dodati vodu po potrebi)

Priprema:

Sve sastojke staviti u multipraktik i miksati.

Humus

Sastojci:

- 2 šolje leblebija
- 2 čena belog luka
- 1 supena kašika morske soli
- 3/4 šolje tahinija (sosa od susama)
- 3/4 šolje limuna
- maslinovog ulja po želji
- 1 šaka peršuna
- 1 supena kašika kima

Priprema:

Leblebije isprati u tri vode i potopiti u vodi 12 sati. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i izblendati oko 2 minuta.



Gvakamole (namaz od avokada)

Sastojci:

- 4 avokada
- 3 supene kašike limunovog soka
- 1/3 glavice crnog luka
- 1 šaka peršuna
- so i biber po ukusu

Priprema:

U posudu izgnječiti avokado i dodati ostale sastojke, i mešati dok ne dobijete željenu gustinu. Može se koristiti blender ili multipraktik.



Sirovi majonez br. 1

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha (potopljenog 2 sata u vodi)
- 1/2 šolje vode

- 3 supene kašike limunovog soka
- 1/2 supene kašike soli
- 2 mekše urme
- 2 supene kašike aleve paprike

Priprema:

Potopljeni indijski orah staviti u blender sa ostalim sastojcima (alevu papriku možete dodavati i oduzimati u zavisnosti od ljutine koju želite dobiti). Blendati dok se ne dobije glatka i kremasta masa.

Klasični sirovi majonez

Sastojci:

- 1/2 litre vode
- 1 šolja indijskog oraha (potopljenog 2 sata u vodi)
- 1/4 karfiola
- 1/4 maslinovog ulja
- 1 supena kašika senfa
- 1 urma
- 3 supene kašike limunovog soka
- 1/4 morske soli



Priprema:

Potopljeni indijski orah preko noći u vodi staviti u blender sa ostalim sastojcima (alevu papriku možete dodavati i oduzimati u zavisnosti od ljutine koju želite dobiti). Blendati dok se ne dobije glatka i kremasta masa.

Tofu majonez

Sastojci:

- 1 kocka tofu sira
- 1,5 supena kašika limunovog soka
- 1 supena kašika meda
- 1 supena kašika morske soli
- 1/2 supene kašike senfa
- 1/8 supene kašike aleve paprike

Priprema:

U blender staviti sve sastojke i blendati 2 minuta.

Sirov kečap

Sastojci:

- 2 šolje paradajza
- 2 urme
- 1/4 maslinovog ulja
- 1 supena kašika morske soli
- 2 supene kašike limunovog soka
- 1/2 šolje sušenog paradajza
- 1 čen belog luka



Priprema:

Sve sastojke staviti u blender, osim sušenog paradajza koji se dodaje na kraju. Blendati sve dok se ne dobije željena gustina.

Tropski namaz

Sastojci:

- 2 šolje iseckanog manga
- 1/4 šolje praziluka (zeleni deo)
- 1/2 limuna (iscediti)
- 2 urme

Priprema:

U multipraktik ubaciti sve sastojke i izmiksati.

Majonez od manga

Sastojci:

- 1 šolja manga (iseckati)
- 1 supena kašika iseckanog praziluka (zeleni deo)

- 2 veća lista bosiljka
- 2 lista od žalfije
- 1 urma
- 1 supena kašika tahinija

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok se masa ne zgusne.

Sirov senf

Sastojci:

- 2/3 šolje semena slačice
- 1/2 šolje limunovog soka
- 2/3 šolje vode

Ukoliko želite senf sa začinima, dodati sledeće sastojke:

- 2 supene kašike majčine dušice
- 1,5 supena kašika svežeg ruzmarina
- 1/2 čajne kašičice ljute aleve paprike (ukoliko želite da vam senf bude ljut)
- 1/3 čajne kašičice morske soli



- 1 čajna kašičica meda ili javorovog sirupa
- 1/4 šolje mlake vode

Priprema:

U posudu sipati limunov sok i vodu, potom dodati seme slačice. Tako potopljeno seme ostaviti da se natopi 2 do 3 dana. Seme slačice bi trebalo da upije svu tečnost. Nakon toga smesu staviti u blender sa ostalim sastojcima (ukoliko pravite senf sa začinima) i blendati dok masa ne postane kremasta. Ako mislite da je suviše gusto dodajte 1-2 supene kašike vode. Dobijeni senf stavite u teglu sa poklopcem i držite ga u frižideru.

Napomena:

Senf može stajati i do 5 meseci u frižideru.

Sirovi tahini

Sastojci:

- 1 šolja sirovog susama
- 2 šolje vode



Priprema:

Susam potopiti u 2 šolje vode tokom 4 sata. Potopljeni susam staviti u blender jače snage i blendati dok ne postane kremast. Po želji dodati morsku so i maslinovo ulje.

Namaz od kikirikija

Sastojci:

- 3 supene kašike susama
- 1 šolja kikirikija
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- Vode ili maslinovog ulja, u zavisnosti koju gustinu želite

Priprema:

Kikiriki isprati u tri vode i potopiti u vodi 10 sati. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Namaz od avokada

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha
- 1 avokado
- 1/2 supene kašike morske soli
- 1/2 limuna
- Vode ili maslinovog ulja, u zavisnosti koju gustinu želite

Priprema:

Indijski orah isprati u tri vode i potopiti 3 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke izblendati i dodati limun.

Sosovi

Sos od avokada

Sastojci:

- 1/2 avokada
- 1 čen belog luka
- 3 supene kašike soja sosa
- 2 supene kašike od semena konoplje
- po ukusu dodati morske soli i bibera, ili neki drugi začin
- vode po potrebi ili neko mleko od orašastog ploda

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender, osim konoplje. Blendati dok se smesa ne ujednači, zatim dodati seme od konoplje i dobro promešati.

Napomena:

Ovaj sos ide dobro uz sve paste.

Sos od belog luka

Sastojci:

- 2-3 supene kašike misoa
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike soja sosa
- 2 supene kašike putera od badema

- 2 supene kašike susamovog semena
- vode po potrebi

Priprema:

Sve sastojke blendati osim susamovog semena dok smesa ne postane kremasta. Zatim dodati susam i dobro promešati.

Napomena:

Ovaj sos ide dobro uz sve paste.

Azijski ljuti sos

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika putera od badema
- 2 supene kašike jestivog kvasca
- prstohvat morske soli i bibera
- prstohvat ljute aleve paprika ili nekog ljutog sosa
- 1 supena kašika semena od konoplje
- začini po želji (ruzmarin, bosiljak, origano...)

Priprema:

Sve sastojke blendati, osim konopljinog semena, dok smesa ne postane kremasta. Zatim dodati konoplju i dobro promešati.

Napomena:

Ovaj sos ide dobro uz sve paste.

Sos od voća i povrća

Sastojci:

- 2 paradajza (iseckati)
- 1/2 šolje crvenih paprika (iseckati)
- 1/2 šolje soka od narandže
- 1/2 šolje praziluka (zeleni deo)
- 1/4 šolje sušenog paradajza
- par listova origana
- par listova žalfije
- 1 urma
- 1/4 avokada

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati.

Sos od manga i bosiljka

Sastojci:

- 1 šolja manga (iseckanog)
- 7 urmi
- 1/2 šolje praziluka (zeleni deo)
- 1/2 šolje iseckanog bosiljka

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok se masa ne zgusne.

Mango salsa sos

Sastojci:

- 2 šolje paradajza (iseckati)
- 2 šolje manga
- 3/4 šolje praziluka (zeleni deo)
- 2 urme (ako su suve potopiti u vodu pola sata)
- 2 supene kašike limunovog soka

Priprema:

Sve sastojke staviti u multipraktik i izmiksati.

Sos od kikirikija

Sastojci:

- 2 čena belog luka (sitno iseckano)
- 1 supena kašika đumbira u prahu (može i 2,5 cm korena)
- 2 supene kašike soja sosa
- 2 supene kašike agave sirupa
- 2 supene kašike limunovog soka
- prstohvat aleve paprike (ljute)
- 1/3 šolje putera od kikirikija
- 1/3 šolje vode (dodati manje ili više po potrebi)

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Sirevi

Parmezan sir

Sastojci:

- 1/2 šolje indijskog oraha
- 1/4 šolje pinjola oraha ili običnih
- 2 čajne kašičice limunovog soka
- 2 čajne kašičice jestivog kvasca
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 2 supene kašike vode

Priprema:

Indijski orah oprati u tri vode i potopiti ga 2 sata u vodi. Sve sastojke ubaciti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Po potrebi dodati vode u zavisnosti od gustine koju želite postići. Raširiti smesu na nelepljivi papir od



dehidratora i staviti da se suši na 43°C oko 6-8 sati. Sir izrendati i smestiti ga u frižider.

Napomena:

Sir može stajati 1 sedmicu u dobro zatvorenoj posudi.

Pavlaka

Sastojci:

- 1 šolja indijskog oraha
- 1/2 šolje vode
- 2 supene kašike limunovog soka
- 1/4 čajne kašičice morske soli

Priprema:

Indijski orah oprati u tri vode i potopiti ga 2 sata u vodi. Sve sastojke ubaciti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Po potrebi dodati vode u zavisnosti od gustine koju želite postići.

Sir od oraha i belog luka

Sastojci:

- 1 šolja pinjola oraha ili običnog
- 1 šolja indijskog oraha
- 1-2 čena belog luka
- 1/2 supene kašike limunovog soka
- 1 čajna kašika sušenog paradajza ili običnog
- 2-3 supene kašike ruzmarina
- prstohvat soli i bibera
- 1 šolja vode

- 2 čajne kašičice maslinovog ulja

Priprema:

Indijski orah i orah isprati u tri vode i potopiti u vodi 2 sata. Nakon toga sve sastojke ubaciti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta (po potrebi dodati vodu). Sir smestiti u posudu i prekriti krpom, i ostaviti na nekom toplom mestu da soji 1-2 dana. Nakon toga staviti sir u frižider 1 dan. Ukoliko želite da sir dobije lepu hrskavu koru stavite ga u dehidrator ili u rernu na 30 minuta na najmanjoj temperaturi.

Sirov sir sa orašastim plodom

Sastojci:

- 1 šolja orašastih plodova po želji (badem, pinjoli, orasi i itd.)

- 1-2 čena belog luka

- prstohvat morske soli i bibera

- 2 supene kašike sušenog paradajza ili običnog

- 2 čajne kašičice maslinovog ulja

- 2 čajne kašičice limunovog soka

- 3/4 šolje vode

- 1 čajna kašičica bosiljka

Priprema:

Orah isprati u tri vode i potopiti u vodi 2 sata. Nakon toga sve sastojke ubaciti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta (po potrebi dodati vode). Sir smestiti u posudu i prekriti krpom, i ostaviti na nekom toplom mestu da



stoji 1-2 dana. Nakon toga sir staviti u teglu i ubaciti ga u frižider da stoji do 2 sedmice. Ukoliko želite da sir dobije lepu hrskavu koru stavite ga u dehidrator ili u rernu na 30 minuta na najmanjoj temperaturi.

Supe

Supa od avokada, karfiola i spanaća

Sastojci:

- 1/2 avokada
- 2 čena belog luka
- 1/2 glavice crnog luka
- 1/4 šolje jestivog kvasca
- 1/4 šolje soja sosa
- 1 šolja biljnog mleka
- prstohvat morske soli i bibera (po ukusu)
- 1 šaka spanaća
- 5 maslinki

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.



Supa od paradajza i bobica

Sastojci:

- 2,5 šolje paradajza
- 1,5 šolja malina i kupina
- 1/2 isceđenog limuna
- 2 lista bosiljka
- 1 šolja soka od narandže

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.

Supa od spanaća

Sastojci:

- 2 šolje iseckanog paradajza
- 2-3 supene kašike soka od limuna
- 2,5 šolje spanaća



Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.

Zelena supa

Sastojci:

- 1 šolja iseckanog celera
- 1/3 šolje praziluka (samo zeleni deo)
- 1/2 iscedjenog limunovog soka
- 1/8 avokada
- 1 urma
- 2,5 šolje spanaća
- 1/2 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.

Supa od paradajza

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 4 paradajza
- 1 šolja kikirikija
- 1 čen belog luka
- 1/2 čajne kašičice soli
- 1/2 šake peršuna

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.

Supa od povrća

Sastojci:

- 1 šolja ječma
- 1 paprika
- 1 cvekla
- 1 šaka spanaća
- 2 supene kašike susama
- 1 praziluk (samo zeleni deo)
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1/2 supene kašike mirođije
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

Ječam isprati u tri vode, potopiti u vodi i ostaviti preko noći. Nakon toga sve sastojke izblendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.

Supa od slatkog kukuruza, belog luka i paradajza

Sastojci:

- 1 paradajz
- 1/3 šolje slatkog kukuruza

- 1-2 čena belog luka
- 1 šaka oraha
- 1 supena kašika semena konoplje
- 1-2 čajne kašičice soja sosa
- 1,5 šolja vode
- 1/2 - 1 avokado
- prstohvat soli i bibera
- malo mirođije

Priprema:

Sve sastojke osim avokada staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu. Nakon toga supu sipati u tanjir i iseći avokado na sitne komade i ubaciti u supu zajedno sa mirođijom.

Napomena:

Ukoliko nemate blender jače snage koji može da zagreje supu onda koristite toplu vodu.



Supa od cvekle i avokada

Sastojci:

- 1/2 avokada
- 1 cvekla
- 1 supena kašika soja sosa
- 1 supena kašika misoa
- 1 čen belog luka
- 2,5 cm korena đumbira (ili đumbira u prahu)
- 1 šolja vode (dodati još vode po potrebi)
- prstohvat soli i bibera
- 1 supena kašika soka od limuna

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera (oko 6 minuta, u zavisnosti od jačine blendera), ili možete blendati 1 minut i jesti hladnu supu.

Preporučujemo sledeći preliv:

Krem od indijskog oraha

Sastojci:

- 1/4 šolje indijskog oraha
- prstohvat morske soli

Priprema:

Indijski orah isprati u tri vode i potopiti ga 3 sata u vodi. Nakon toga indijski orah i morsku so staviti u blender i blendati. Ako je previše suv dodati vodu u zavisnosti od gustine koju želite postići. Krem prelići preko supe i ukasiti sa bundevinim semenom i listovima nane.

Salate

Klasična salata

Sastojci:

- 1 glavica salate
- 1/2 šolje crnog luka
- 2 paradajza
- 1 krastavac
- 1 šolja spanaća

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1/2 šolje maslinovog ulja
- 1 supena kašika sosa od soje ili limunovog soka

Priprema:

Sastojke mešati dok se ne ujednače i prelitati preko salate.

Salata od šargarepe

Sastojci:

- 2 šolje izrendanih šargarepa

- 3 praziluka, sitno iseckana
- 1 šaka peršuna
- 6 listova zelene salate
- 2 paradajza
- 8 maslinki

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 2 supene kašike maslinovog ulja
- prstohvat bibera
- 1/4 supene kašike morske soli
- 2 supene kašike soja sosa
- 1/4 supene kašike limunovog soka

Priprema:

Sastojke mešati dok se ne ujednače i preliti preko salate.



Salata od tikvica

Sastojci:

- 2-3 tikvice
- 1/2 šolja oraha
- 4-5 šolja kelja
- 2 smokve
- 5 maslina (po želji)

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika soja sosa
- 1 supena kašika bademovog mleka ili vode
- 1/2 čena belog luka
- 1 supena kašika misoa
- 2 urme
- 1 supena kašika humusa

Priprema:

Sve sastojke promešati zajedno, dodati bademovog mleka ili vode, u zavisnosti od gustine koju želite postići. Preliti preko salate i pomešati.

Mega salata (za jednu osobu)

Sastojci:

- 1-2 glavice zelene salate (u zavisnosti od veličine)
- 1/4 paradajza
- 5 maslinki
- 1/4 tofu sira iseckanog na kocke
- 1/2 avokada

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika tahinija
- 1 supena kašika misoa
- 1 šaka suvog grožđa
- 3 supene kašike sušenog paradajza
- malo vode po potrebi

Priprema:

Sve sastojke pomešati zajedno, dodati malo vode u zavisnosti od gustine koju želite postići. Preliti preko salate i pomešati.

Salata od luka i kelja

Sastojci:

- 1 poveći paradajz
- 4-5 šolje kelja
- 1 paprika
- 1/2 šolje oraha po želji (indijski, brazilski)
- 1/4 krastavca
- 1 šaka suvog grožđa

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Zelena salata

Sastojci:

- 1/4 šolje čeri (mala) paradajza
- 1/4 krastavca
- 1/4 šolje crnog luka
- 1/4 šolje maslina (po želji)
- 5 smokvi
- 1 šaka raznih začina po želji (bosiljak, origano, peršun...)

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Salata od orašastih plodova

Sastojci:

- 1 paradajz
- 2 šolje zelene salate
- 1/4 crvnog luka
- 1/4 brusnice (sveže ili sušene)
- 1/4 šolje oraha
- 1/4 šolje potopljenog ječma

Priprema:

Ječam potopiti preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Letnja salata

Sastojci:

- 4-5 šolje iseckane blitve
- 1/4 šolje čeri paradajza (ili običnog)
- 1 paprika
- 1/4 avokada
- 1 šaka bosiljka
- 1 šaka origana (sušenog)
- 2-3 sušene smokve ili urme

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika misoa (premaz od soje)
- 1 supena kašika limunovog soka
- 2 urme
- 2 čena belog luka
- 1 supena kašika jestivog kvasca
- 1/4 šolje oraha
- šaka bosiljka (listovi)
- voda po potrebi

Priprema:

Sve sastojke promešati, dodati malo vode u zavisnosti od gustine koju želite postići. Preliti preko salate i pomešati.



Salata od krastavaca

Sastojci:

- 2 krastavca (očišćena i iseckana)
- 4 manja paradajza
- 1 čen belog luka
- 1/2 glavice crnog luka
- 1 supena kašika soja sosa
- 1/4 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 limuna

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Super salata

Sastojci:

- 2 stabljike kelja
- 1 paprika
- 1 paradajz
- 1/4 šolje oraha
- 1/4 šolje tofua

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati laneno seme, sušenu brusnicu i sitno iseckan beli luk (količina po želji) potopljen u maslinovom ulju. Dodati morske soli i začina po želji.

Sirova salata

Sastojci:

- zelene salate po želji
- spanać po želji
- 2 praziluka
- 2 stabljike celera
- 1/2 limuna (iscediti)

Priprema:

Sve sastojke sitno iseckati, pomešati i preliti limunovim sokom. Dodati so i ostale začine i prelive po želji.

Salata od krastavaca

Sastojci:

- 3/4 šolje celera
- 1 krastavac
- 1 paprika
- 1 paradajz
- 1 supena kašika limunovog soka

Priprema:

Sve sastojke iseckati i sipati u posudu. Preko sipati limunov sok. Dodati so i ostale začine i prelive po želji.

Proteinska salata

Sastojci:

- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje spanaća

- 1/2 šolje indijskog oraha
- 1 šargarepa
- 1/2 šolje iseckanog oraha
- 1/2 šake peršuna
- 1/2 šake suncokreta (sirovog)
- 1 šaka ječma (potopljenog par sati u vodi)
- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 praziluk

Priprema:

Ječam potopiti u vodi i ostaviti preko noći da nabubri. Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Tahini

Sastojci:

- 1 šolja sirovog susama
- 2 šolje vode

Priprema:

Susam potopiti u 2 šolje vode 4 sata. Potopljeni susam staviti u blender jače snage i blendati dok ne postane kremast. Po želji dodati morske soli i maslinovog ulja.

Salata od kupusa

Sastojci:

- 1,5 šolja kupusa
- 1 jabuka

- 1/2 šolje badema (potopljenih u vodi par sati)
- 1/2 šake suvog grožđa
- 1/2 šake sušenih brusnica
- 1/2 šolje peršuna
- 1 glavica zelene salate

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 2 supene kašike limunovog soka
- supena kašika meda
- 1/2 šolje indijskog oraha

Priprema:

Sve sastojke staviti u miltipraktik ili blender i izmiksati.

Salata od tofua

Sastojci:

- 300 grama tofua
- 1 čen belog luka
- 2 stabljike celera
- 1/2 šolje crnih maslina
- 1/2 šolje crnog luka
- 1/3 šolje sirovog majoneza

Priprema:

Izgnječiti tofu sir u činiji, dodati ostale sastojke i promešati sve zajedno. Dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Salata od cvekle

Sastojci:

- 1/2 šolje iseckanih oraha
- 2 jabuke
- 4 šolje zelene salate
- 1 srednja cvekla

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 3 supene kašike limunovog soka
- 1 supena kašika senfa



- 1 čen belog luka
- supena kašika maslinovog ulja

Priprema:

Iseckati sitno beli luk i ubaciti sa ostalim sastojcima u multipraktik ili blender.

Salata od avokada

Sastojci:

- 2 avokada
- 2 paradajza
- 1 krastavac
- 1/2 glavice crnog luka
- 1/2 šolje peršuna
- 2 supene kašike bundevinog semena

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati, i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1/4 šolje limunovog soka
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 supene kašike morske soli
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i promešati.

Vitaminska salata

Sastojci:

- 2 šolje kupusa
- 1 šolja spanaća
- 1 šolja šargarepe
- 1 šolja krastavaca
- 1/4 šolje rotkvica
- 1/4 šolje bosiljka
- 1/2 šake sveže nane
- 1/2 šake peršuna

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1/4 šolje limunovog soka
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1 supena kašika meda, agave sirupa ili palminog šećera
- 1 čen belog luka (sitno iseckanog)
- malo morske soli

Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i promešati.

Salata od bundeve

Sastojci:

- 3 parčeta bundeve
- 1/4 crnog luka
- 1 supena kašika svežeg peršuna
- 1 supena kašika majčine dušice

Priprema:

Za bundevu koristiti mandolinu (rende) kako bi dobili veoma tanke trake. Preko dobijenih traka staviti ostale sastojke.

Preliv

Sastojci:

- 3 supene kašike limunovog soka
- 3 supene kašike maslinovog ulja
- 1/4 supene kašike morske soli
- prstohvat bibera

Priprema:

U manju posudu pomešati sve sastojke i sipati preko bundeve. Sačekati sat vremena da bundeva upije aromu i onda konzumirati.

Sirova snaga

Sastojci:

- 2 šolje spanaća
- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje kelja

- 1 avokado
- 1 šolja suncokreta (sirovog)
- 2 šolje paradajza
- 1/2 šolje lanenog semena
- 1/2 šolje ječma (potopljenog u vodi par sati)
- 1 šaka oraha

Priprema:

Ječam potopiti u vodi i sačekati dok ne nabubri. Ostale sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so, i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 3 supene kašike limunovog soka
- 3 supene kašike lanenog ili maslinovog ulja
- 1 čen belog luka
- morske soli po želji

Priprema:

U manju posudu pomešati sve sastojke i preliterati preko salate.

Voćna salata br. 1

Sastojci:

- 2 kivia
- 2 jabuke
- 2 breskve
- 1 banana
- 1 šolja jagoda

- 1/2 šolje oraha, sitno iseckanog
- 1/4 šolje kokosovog brašna

Priprema:

Sve sastojke dobro oprati, oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 1/2 avokada
- 1 supena kašika meda (po želji)

Priprema:

Iscediti pomorandžu i sipati u multipraktik ili blender, dodati med i avokado, i blendati dok ne dobijemo ujednačenu smesu. Preliti preko salate.

Voćna salata br. 2

Sastojci:

- 2 breskve
- 2 jabuke
- 1 banana
- 1 šolja oraha
- 1/3 šolja suncokreta (sirovog)
- 1/3 šolja lanenog semena

Priprema:

Sve sastojke dobro oprati, oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Voćna salata br. 3

Sastojci:

- 4 kocke lubenice
- 2 jagode
- 2 breskve
- 2 nektarine
- 1 kivi
- 1 šolja grožđa

Priprema:

Sve sastojke dobro oprati, oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Preporučujemo preliv:

Sastojci:

- 1 supena kašika meda
- 1 isceden limun
- po želji ubaciti štapić vanile, rogač...

Priprema:

Iscediti limun i sipati u multipraktik ili blender, dodati med i blendati dok se ne dobije ujednačena smesa. Preliti preko salate.

PRELIVI ZA SALATU

Preliv br. 1

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika misoa (premaz od soje)
- 1 supena kašika limunovog soka
- 2 urme
- 2 čena belog luka
- 1 supena kašika jestivog kvasca
- 1/4 šolje oraha
- šaka bosiljka (listovi)
- voda po potrebi

Priprema:

Sve sastojke promešati zajedno, dodati malo vode u zavisnosti od gustine koju želite postići. Preliv preliti preko salate i pomešati.

Preliv br. 2

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika tahinija
- 1 supena kašika misoa
- 1 šaka suvog grožđa
- 3 supene kašike sušenog paradajza
- malo vode po potrebi

Priprema:

Sve sastojke promešati zajedno, dodati malo vode u zavisnosti od gustine koju želite postići. Preliv preliti preko salate i pomešati.

Preliv br. 3

Sastojci:

- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika soja sosa
- 1 supena kašika bademovog mleka ili vode
- 1/2 čena belog luka
- 1 supena kašika misoa
- 2 urme
- 1 supena kašika humusa

Priprema:

Sve sastojke promešati zajedno, dodati bademovo mleko ili vodu u zavisnosti od gustine koju želite postići. Preliv preliti preko salate i pomešati.

Miso

Sastojci:

- 2 supene kašike sojine paste
- 1 supena kašika senfa
- 1 supena kašika vode
- 1,5 supene kašike limunovog soka
- 1/4 šolje maslinovog ulja
- 1 supena kašika mlevenog đumbira

- 1 stabljika praziluka, sitno iseckanog (može i u prahu)

Priprema:

U posudi pomešati sojinu pastu sa senfom, dodati limunov sok, pa vodu, i mešati. Postepeno dodavati ulje (malo ulja pa mešati) i mešati sve dok se sastojci ne pomešaju. Dodati sitno iseckani praziluk. Pomešati sve i preliv za saltu je spreman.

Preliv od manga br. 1

Sastojci:

- 1 šolja manga
- 4 urme
- 1/4 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati nekoliko sekundi.

Preliv od manga br. 2

Sastojci:

- 1 šolja manga
- 3-4 urme
- 1/4 šolje praziluka
- 1/8 šolje indijskog oraha
- 2,5 cm korena đumbira
- 1/4 šolje vode

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati par sekundi.

Preliv od malina

Sastojci:

- 2 šolje svežih malina
- šaka ruzmarina
- 1-2 supene kašike limunovog soka
- 2 supene kašike senfa
- 2 supene kašike meda ili bilo kog slatkog sirupa (javor, agave)
- 1/4 čajne kašičice soli

Priprema:

Maline staviti u blender i blendati par sekundi. U posudu sipati maline i dodati sve ostale sastojke i mešati. Servirati preko salate po želji.

Mleka

Pirinčano mleko

Sastojci:

- 1 šolja integralnog pirinča
- 2 supene kašike meda
- 3 urme
- 1 štapić vanile
- 200 ml vode

Priprema:

Pirinač oprati u tri vode i potopiti 16 sati u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Procediti kroz gazu. Sve što ostane na gazi koristiti za razne druge šejkove navedene u ovoj knjizi. Mleko može stajati 3 dana u frižideru.

Sojino mleko

Sastojci:

- 1 šolja soje
- 4 urme
- 2 supene kašike meda ili agave sirupa
- 2 štapića vanile
- 400 ml vode



Priprema:

Soju oprati u tri vode i potopiti 12 sati u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Procediti kroz gazu. Sve što ostane na gazi koristiti za razne druge šejkove navedene u ovoj knjizi. Mleko može stajati 3 dana u frižideru.

Mleko od indijskog oraha

Sastojci:

- 1 šolja sirovog indijskog oraha ili bilo kog drugog
- malo cimeta po želji
- zaslađivači po želji (urme, med ili agave sirup)
- 400 ml šolje vode

Priprema:

Indiski orah oprati u tri vode i potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Procediti kroz gazu. Sve što ostane na gazi koristiti za razne druge šejkove navedene u ovoj knjizi. Mleko može stajati 3 dana u frižideru.

Mleko od badema

Sastojci:

- 1 šolja sirovog badema
- 400 ml šolje destilovane vode
- 4 urme
- po želji stavljati voće (jagode, maline, borovnice...)
- po želji stavljati zaslađivače (rogač, štapić vanile...)

Priprema:

Badem oprati u tri vode i potopiti 8 sati u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Procediti kroz gazu. Sve što ostane na gazi koristiti za razne druge šejkove navedene u ovoj knjizi. Mleko može stajati 3 dana u frižideru.



“Čokoladno” mleko

Sastojci:

- 1 šolja oraha ili badema
- 2 supene kašike agave sirupa
- 4 urme
- 3 supene kašike mlevenog rogača
- 1 štapić vanile
- 250 ml vode

Priprema:

Orahe oprati u tri vode i potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Procediti kroz gazu. Sve što ostane na gazi koristiti za razne druge šejkove navedene u ovoj knjizi. Mleko može stajati 3 dana u frižideru.

Mleko od banana

Sastojci:

- 2 zamrznute banane
- 1 šolja vode
- 5 urmi
- 1/2 supene kašike cimeta

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut.

Orahovo mleko

Sastojci:

- 1 šolja oraha
- 2 supene kašike meda
- 3 urme
- 250 ml vode

Priprema:

Orahe oprati u tri vode i potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati 1 minut. Procediti kroz gazu. Sve što ostane na gazi koristiti za razne druge šejkove navedene u ovoj knjizi. Mleko može stajati 3 dana u frižideru.



Puteri

Puter od badema

Sastojci:

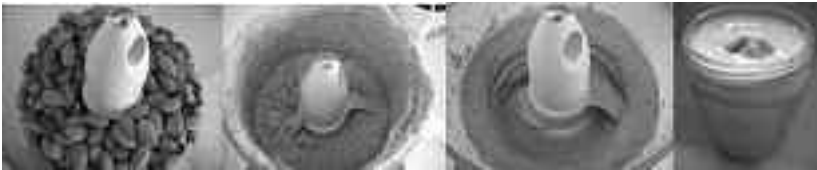
- 4-6 šaka badema
- 1 supena kašika maslinovog ulja (po potrebi)

Priprema:

Badem staviti u blender jače snage ili multipraktik. Nakon toka blendati ili miksati u zavisnosti od jačine blendera ili multipraktika. Smesa treba da bude kao puter (može se dodati 1 supena kašika maslinovog ulja da bi smesa bila ređa).

U puter možete dodati po želji so, med, agave sirup, vanilu, itd.

Princip spremanja je isti i za sve ostale orašaste plodove (kikiriki, suncokret, brazilski orah, indijski orah i itd.)



Topli napici

Topla sirova “čokolada” br. 1

Sastojci:

- 1,5 šolja tople vode
- 1 supena kašika meda ili agave sirupa
- 1 šaka indijskog ili brazilskog oraha
- 1/2 supene kašike cimeta
- 2 supene kašike rogača u prahu
- prstohvat aleve paprike u prahu

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera.





Topla sirova “čokolada” br. 2

Sastojci:

- 6 urmi
- 4 šolje mleka od badema
- 1/4 supene kašike cimeta
- 1/8 kašičice aleve paprike u prahu
- 1 štapić vanile
- 3 supene kašike rogača u prahu
- 1 supena kašika kokosovog brašna

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok para ne krene da izlazi iz blendera.

Pudinzi

Puding od “čokolade”

Sastojci:

- 50 g mlevenog rogača
- 2 supene kašike agave sirupa
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semana
- 5 urmi
- 1 štapić vanile
- 1 šaka lešnika

Priprema:

Orahe oprati u tri vode i potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Zatim sipati u posude po želji i ostaviti u frižider preko noći. Ukrasiti sa iseckanim lešnikom. Servirati uz neko voće po želji.

Puding od jagoda

Sastojci:

- 2 urme
- 8-10 smokvi (bez kore)
- 1/4 šolje jagoda
- 1/4 šolje vode



Priprema:

U blender staviti urme i jagode, a zatim dodati vodu. Sve izblendati. Ubaciti smokve i izblendati još par sekundi.

U posudu staviti jagode i preliti smesom iz blendera i pomešati. Nakon toga sipati u posude po želji i ostaviti u frižider preko noći. Ukrasiti sa jagodama.

Puding od pirinča

Sastojci:

- 100 g integralnog pirinča
- 2 banane
- 5 urmi
- 5 supenih kašika agave sirupa
- 1 štapić vanile

Priprema:

Integralni pirinač isprati u tri vode i potopiti u vodi 16 sati. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Nakon toga sipati u posude po

želji i ostaviti u frižider preko noći. Ukrasiti sa bananom i ur-mama. Servirati uz voće po želji.

Puding od banana

Sastojci:

- 4 banane
- 1 šolja indijskog oraha
- 2 supene kašike kokosovog brašna
- 2 supene kašike agave sirupa

Priprema:

Indijski orah isprati u tri vode i potopiti u vodi 3 sata. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Zatim sipati u posude po želji i ostaviti u frižider preko noći. Ukrasiti sa bananom. Servirati uz neko voće po želji.

Puding od narandže

Sastojci:

- 2 narandže
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 šolja urmi
- 2 supene kašike kokosovog brašna
- 1 supena kašika agave sirupa

Priprema:

Indijski orah isprati u tri vode i potopiti u vodi 3 sata. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Nakon toga sipati u posude po



želji i ostaviti u frižider preko noći. Ukrasiti sa narandžom. Servirati uz neko voće po želji.

Puding od bobica i sirove “čokolade”

Sastojci:

- 1 banana
- 1 šaka zamrznutih jagoda
- 1 šaka zamrznutih borovnica
- 5 urmi
- 1/4 čajne kašičice morske soli
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne kašičice cimeta
- 2 supene kašike rogača u prahu
- 1/4 šolje bademovog mleka
- 1 supena kašika putera od kikirikija

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta. Nakon toga sipati u posude po želji i ostaviti u frižider preko noći. Ukrasiti sa jagodama. Servirati uz neko voće po želji.

Dezerti

Sirove palačinke

Sastojci:

- 4 banane
- 1 supena kašika soka od limuna
- 2 supene kašike agave sirupa ili meda
- prstohvat cimeta
- 1 šolja indijskog oraha
- 1 štapić vanile
- vode po potrebi

Priprema:

Testo za palačinke:

U blender staviti bananu, cimet i limunov sok i blendati dok ne dobijete kremastu smesu. Dobijenu smesu naneti



na nelepljiv papir i oblikovati testo, i staviti u dehidrator da se suši 3 sata. Nakon toga okrenuti na suprotnu stranu i sušiti još 3 sata.

Fil:

Indijski orah isprati u tri vode i potopiti 3 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati dok se ne dobije kremasta smesa. Fil staviti na palačinke.

Napomena:

Možete po želji dodavati voće ili neke prelive navedene u ovoj knjizi.

Dezert od jagoda

Sastojci:

- 6 većih iseckanih jagoda
- 2 supene kašike rogača u prahu
- 10 urmi
- 1/4 šolje suvog grožđa
- 1/4 šolje kokosovog brašna

Priprema:

U multipraktik staviti suvo grožđe, urme, kokos i rogač, pulsirati dok se ne dobije ujednačena smesa. Jagode stavljati u smesu i praviti kuglice.

Kaša od cimeta i jabuke

Sastojci:

- 4 jabuke
- 1/2 supene kašike cimeta
- 2 urme
- 1/4 indijskog oraha
- 2 zamrznute banane

Priprema:

U multipraktik ubaciti jabuke, cimet, indijski orah i urme. Pulsirati par puta, sipati u posudu po želji. U *Champion Juicer* ubaciti zamrznute banane i preliterati preko. Preko svega staviti cimet.

Preporuka:

Uz ovaj obrok servirati sok od ananasa i naradže.

Voćna zabava

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 1/2 šolje borovnica
- 4 urme
- 1/4 šolje suvog grožđa
- 1/4 šolje kokosovog brašna
- 1,5 šolja jagoda

Priprema:

Prvi korak: Urme, suvo grožđe i kokos staviti u multipraktik i izmiksati.

Drugi korak: Banane propustiti kroz multipraktik ili *Champion Juicer*. Jedan deo banana sipati u posudu po želji i preko sipati mešavinu od urmi, suvog grožđa i kokosa, a ostatak banana preliti i dodati borovnicu i jagodu (mogu ići u tri sloja).

Tartar od borovnice

Sastojci:

- 1/2 šolje borovnica
- 13 urmi
- 4 šolje kokosovog brašna

Priprema:

Kora: 5 urmi i kokos staviti u multipraktik i izmiksati.

Fil: Borovnice, 8 urmi i jednu kašiku limunovog soka saviti u multipraktik.

Od kore praviti fišeke i sipati fil. Na vrh fila staviti jednu malinu. Staviti u frižider 30 minuta.

Čokoladna pita od banana

Kora

Sastojci:

- 1,5 šolja oraha
- 1,5 šolja urmi
- 1 štapić vanile

Priprema:

U multipraktik staviti orahe i pulsirati par puta. Nakon toga dodati urme i miksati dok se masa ne zgusne. Po želji



dodati cimeta i nekog drugog zaslađivača. Napravite koru i stavite u frižider.

“Čokoladni” krem

Sastojci:

- 2-3 avokada
- 1/3 šolje agave sirupa
- 1/2 čajne kašičice cimeta
- 1/4 šolje rogača
- 2 čajne kašičice kokosovog ili maslinovog ulja
- prstohvat soli

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane kremasta.

Šlag od kokosa

Sastojci:

- 1 šolja kremastog kokosovog mleka (što gušćeg)
- 1 supena kašika javorovog sirupa
- 1 štapić vanile

Priprema:

Kokosovo mleko držati u frižideru najmanje 6 sati. Pri vađenju ne mešati da bi zadržalo bolju gustinu. Otvoriti pakovanje i pažljivo vaditi samo gusti deo kokosa. Stavite ga u posudu, zatim dodati ostale sastojke i mešati 3-5 minuta dok se masa ne zgusne i ne ujednači.

Dodatak:

Iseći 3-5 banana i staviti na koru. Preko sa kašikom prelići kremom od "čokolade" (videti prethodni recept). Postupak ponoviti još jednom. Preko toga stavite šlag. Ukrasiti bananama.

Sirova pita od bundeve

Fil

Sastojci:

- 4 kocke iseckane bundeve
- 2 supene kašike agave sirupa
- 2 supene kašike meda
- 5 urmi
- prstohvat cimeta
- prstohvat morske soli

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dog masa ne postane jednaka.

Napomena:

Ako vam nije dovoljno slatko možete dodati još sirupa ili meda.

Kora

Sastojci:

- 1 šolja oraha
- 1 šolja badema
- 5 urmi (potopiti u vodi 30 minuta)
- 2 čajne kašičice putera od kikirikija, kokosa ili badema
- prstohvat morske soli

Priprema:

Orahe i badem staviti u multipraktik i seckati dok ne postane prah. Zatim dodati ostale sastojke i miksati dok ne postane testasta masa. Ako vam je previše suvo onda možete dodati urme ili agave sirup. Ako vam je suviše lepljivo dodajte još mlevenih oraha ili badema.

Koru staviti u pleh i preko dodati fil. Ukrasiti sa bademom.

Pita od kikirikija i “čokolade”

Kora

Sastojci:

- 1 šolja kikirikija
- 1 šolja oraha
- 1 šolja urmi
- supena kašika putera od kikirikija (po potrebi)

Priprema:

Sve sastojke staviti u multipraktik i miksati dok smesa ne postane lepljiva. Nakon toga staviti u frižider.

Fil

Sastojci:

- 1 pakovanje tofua
- 1 supena kašika meda ili agave ili javorovog sirupa
- 1 štapić vanile
- 2 supene kašike mlevenog rogača

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok masa ne postane kremasta. Nakon toga izvaditi koru iz frižidera i kašikom preliteri fil, i ohladiti još 2 sata u frižideru.



Čiz kejk

Sastojci:

- 2 šolje oraha
- 3 šolje indijskog oraha
- 10 urmi
- 1 čajna kašičica morske soli
- 5 supenih kašika agave nektara
- 3 šolje jagoda ili nekog drugog bobičastog voća
- 3/4 šolje limunovog soka

- 3/4 šolje kokosovog ulja
- 1 štapić vanile

Priprema:

Prvi sloj: Orahe isprati u tri vode i potopiti 8 sati u vodi. Nakon toga orahe ubaciti u multipraktik zajedno sa urmama i dodati malo agave sirupa po želji.

Drugi sloj: Indijski orah isprati u tri vode i potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga izblendati i dodati malo morske soli, limunovog soka, agave sirupa, vanilu i kokosovo ulje. Smesa mora da bude kompaktna. Nakon toga naneti drugi sloj na prvi.

Treći sloj (fil): Jagode (ili neko drugo bobičasto voće) staviti u blender sa agave sirupom i par urmi, i napraviti fil kojim će se prekriti kolač. Ukrasiti bilo kojim bobičastim voćem.



Sladoled

Sladoled od lubenice i ananasa

Sastojci:

- 2 šolje iseckane lubenice
- 1 šolja iseckanog ananasa
- 1/2 šolja iseckanog manga

Priprema:

U sokovnik iscediti ananas i lubenicu. U plastični kalup (za sladoled) staviti mango i preko preliteri sokom od ananasa i lubenice. Staviti u zamrzivač da se smesa zaledi.

Sladoled od vanile

Sastojci:

- 5 zamrznutih banana
- 1 šolja mleka od bilo kog orašastog ploda
- 1 šaka mlevenih oraha
- 1/2 štapića vanile

Priprema:

Kroz *Champion Juicer* propustiti zamrznute banane. Ostale sastojke dodati i promešati. Pomešanu smesu ponovo staviti u *Champion Juicer* ili blender, i staviti u zamrzivač.

Sladoled od banana i jagoda

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 1 šolja zamrznutih jagoda
- 3 urme
- ako vam nije dovoljno slatko možete dodati jednu kašiku meda

Priprema:

Banane i jagode propustiti kroz *Champion Juicer*, staviti u plastičnu posudu i preko toga staviti iseckane urme.

Sladoled od banana i smokvi

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 6 zamrznutih smokvi
- šaka indijskog oraha
- 1 supena kašika meda

Priprema:

Banane i smokve propustiti kroz *Champion Juicer* i staviti u posudu. Indijski orah samleti i pomešati zajedno sa medom. Dobijenu smesu ponovo propustiti kroz sokovnik (*Champion Juicer*) i staviti u zamrzivač ili konzumirati.

Vanila-banana sladoled

Sastojci:

- 3 zamrznute banane
- 5 urmi
- 1-2 štapića od vanile
- 2 šolje ili 50 ml vode od kokosa ili obične vode

Priprema:

Zamrznute banane propustiti kroz *Champion Juicer*. Servirati u posudu dobijene banane. U multipraktiku izmiksati urme, štapiće vanile i kokosovu vodu. Dobijenu smesu prelitati preko banana.

Sladoled od jagode

Sastojci:

- 2 šolje jagoda
- 3/4 šolje indijskog oraha
- 3/4 šolje vode
- 1/2 šolje agave sirupa
- 3 supene kašike putera od kikirikija
- prstohvat morske soli
- 1/3 šolje kokosovog ili maslinovog ulja
- 1 štapić vanile

Priprema:

Sve sastojke osim kokosovog ulja dodati u blender i blendirati dok smesa ne postane kremasta. Zatim dodati kokosovo ulje i blendati. Nakon toga smesu ohladiti i staviti u *Champion Juicer*.

Predlog jelovnika za sedam dana

PRVI DAN

Doručak

Musli br. 1

Sastojci:

- 3 banane
- 2 kivija
- 2 narandže
- 3 supene kašike ječma
- 3 supene kašike ovs
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 2 supene kašike kokosovog brašna
- 3 supene kašike sirovog mlevenog suncokreta
- 3 supene kašike sirovog mlevenog badema
- 3 supene kašike mlevenog oraha
- 1 supena kašika suvog grožđa
- 1 supena kašika sirovog mlevenog susama

Priprema:

Ječam i ovas isprati u tri vode, a nakon toga sastojke staviti u posudu sa vodom da odstoji preko noći. Ujutru is-

prati žitarice u tri vode i procediti. Voće iseči na kockice, staviti u posudu, dodati sve sastojke i pomešati.

Napomena:

- Količine navedene u receptu nisu striktne.
- Poželjno je praviti pauze između obroka 5 sati.

Ručak

Salata od orašastih plodova

Sastojci:

- 2 paradajza
- 2 šolje (2,5 dl) iseckane zelene salate
- 1/2 crnog luka
- 1/2 avokada
- 4 supene kašike mlevenih oraha
- 6 supene kašike ječma

Priprema:

Ječam potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati, pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so. Sve pomešati.

Večera

Voćni raj

Sastojci:

- 3 šolje lubenice
- 1 šolja ananasa

Priprema:

Iscediti u sokovniku.

DRUGI DAN

Doručak

Super šejk

Sastojci:

- 2 banane
- 2 jabuke
- 2 narandže
- 4 supene kašike ječma
- 4 supene kašike ovsenih pahuljica
- 2 supene kašike lanenog semena
- 3 supene kašike sirovog kikirikija
- 3 supene kašike sirovog lešnika
- 1 supena kašika susama
- 500 ml vode

Priprema:

Ječam i ovas potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak

Musli br. 2

Sastojci:

- 4 supene kašike heljde
- 4 supene kašike kinoe
- 4 supene kašike indijskog oraha
- 2 krastavca
- 1 praziluk

- 1 paprika
- 2-3 čena belog luka
- 3 supene kašike maslinovog ulja
- sok od jednog limuna
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1/2 čajne kašičice suvog bosiljka
- 1/2 čajne kašičice aleve paprike (može i ljute)

Priprema:

Heljdu i kinou potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati.

Večera

Žuta snaga

Sastojci:

- 1 šolja ananasa
- 1 šolja jagoda
- 3 jabuke
- 2 narandže

Priprema:

Narandže iscediti, potom sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut (u zavisnosti od jačine blendera).

TREĆI DAN

Doručak

Zeleni doručak

Sastojci:

- 3 banane
- 1 šolja kelja (3 stabljike)
- 1 mango
- 2 oljuštene narandže
- 2 supene kašike lanenog semena
- 1 šolja vode
- 4 urme
- 3 supene kašike sirovog suncokreta
- 3 supene kašike sirovog badema

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak

Proteinska salata

Sastojci:

- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje spanaća
- 2 supene kašike indijskog oraha
- 1 šargarepa
- 3 supene kašike iseckanog oraha
- 1/2 šake peršuna
- 2 supene kašike sirovog suncokreta

- 3 supene kašike ječma
- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 praziluk
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1 isceđen limun

Priprema:

Ječam potopiti u vodi i ostaviti preko noći da nabubri. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

Večera

Voćna salata

Sastojci:

- 3 jabuke
- 3 šake grožđa (sveže ili suvo)
- 1/2 isceđenog limuna

Priprema:

Jabuke iseckati i pomešati sa ostalim sastojcima.

ČETVRTI DAN

Doručak

Voćni doručak

Sastojci:

- 100 g indijskog oraha
- 4 supene kašike javorovog sirupa
- 50 g suvih kajsija
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne kašičice cimeta
- 2 supene kašike kokosovog brašna

Priprema:

Indijski orah i kajsije potopiti u vodi dva sata. Ostale sastojke staviti u blender i blendati jedan minut. Jestiti sa voćnom salatom:

Voćna salata

Sastojci:

- 2 nektarine
- 2 jabuke
- 2 breskve
- 1 banana
- 1 šolja jagoda

Priprema:

Sve sastojke oprati, oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Ručak

Salata od avokada

Sastojci:

- 2 avokada
- 2 paradajza
- 1 krastavac
- 1/2 glavice crnog luka
- 1/2 šolje peršuna
- 2 supene kašike bundevinog semena

Priprema:

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

Preliv

Sastojci:

- 1/4 šolje limunovog soka
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 kašičice morske soli
- prstohvat aleve paprike

Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i promešati sa salatom.

Večera

Sok

- 3 pomorandže
- 1/2 ananasa

Priprema:

Sastojke iscediti u sokovniku.

PETI DAN

Doručak

Super doručak

Sastojci:

- 2 banane
- 2 manga
- 50 g suvog grožđa
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne kašičice komorača
- 100 g kinoe
- 50 g brazilskog oraha

Priprema:

Kinou i brazilski orah isprati u 3 vode i potopiti u vodi 6 do 8 sati. Ostale sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

Ručak

Vitaminska salata

Sastojci:

- 2 šolje kupusa
- 1 šolja spanaća
- 1 šolja narendane šargarepe
- 1 šolja krastavaca
- 1/4 šolje rotkvica
- 1/4 šolje bosiljka
- 1/2 šake sveže ili suve nane

- 1/2 šake peršuna
- 3 supene kašike pšenice
- 3 supene kašike suncokreta

Priprema:

Pšenicu ostaviti preko noći u vodi da omekša. Sve sastojke oprati, iseckati ili narendati, i pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 1/4 šolje iscedenog limuna
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1 supena kašika meda ili agave sirupa ili palminog šećera
- 1 čen belog luka (sitno iseckanog)
- malo morske soli

Priprema:

U posudu staviti sve sastojke i promešati sa salatom.

Večera

Voćna salata

Sastojci:

- 2 banane
- 2 pomorandže

Priprema:

Sve sastojke isekati i pomešati.

ŠESTI DAN

Doručak

Voćni doručak br. 2

Sastojci:

- 2 šake grožđa (svežeg ili suvog)
- 3 banane
- 3 kivija
- 3 šake mlevenih oraha
- 3 šake mlevenih badema
- 3 šake sirovog mlevenog suncokreta
- 4 supene kašike ječma
- 4 supene kašike ovasa
- 1 šaka suvih šljiva
- 2 supene kašike kokosovog brašna

Priprema:

Ječam i ovas isprati u tri vode, nakon toga sastojke staviti u posudu sa vodom da odstoje preko noći. Ujutru isprati žitarice u tri vode i procediti. Voće iseći na kockice, staviti u posudu, dodati sve sastojke i pomešati.

Ručak

Sirova snaga

Sastojci:

- 2 šolje spanaća
- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje kelja

- 1 avokado
- 1 šolja sirovog suncokreta
- 2 šolje paradajza
- 1/2 šolje mlevenog lanenog semena
- 1/2 šolje ječma
- 1 šaka mlevenih oraha

Priprema:

Ječam potopiti u vodi i sačekati par sati dok ne nabubri. Ostale sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so. Sve pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 3 supene kašike limunovog soka
- 3 supene kašike lanenog ili maslinovog ulja
- 1 čen belog luka
- morske soli po želji

Priprema:

U posudu pomešati sve sastojke i preliti preko salate.

Večera

Voćna salata

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 pomorandže

Priprema:

Sve sastojke iseskati i pomešati.

SEDMI DAN

Doručak

Voćna salata

Sastojci:

- 2 breskve
- 2 jabuke
- 2 banane
- 1 šaka mlevenih oraha
- 2 šake sirovog suncokreta
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 3 supene kašike ječma

Priprema:

Ječam ostaviti preko noći da nabubri. Sve sastojke dobro oprati oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Ručak

Salata od šargarepe

Sastojci:

- 2 šolje izrendanih šargarepa
- 3 praziluka sitno iseckana
- 1 šaka peršuna
- 6 listova zelene salate
- 2 paradajza
- 8 maslina
- 4 supene kašike žita

Priprema:

Žito isprati u tri vode, nakon toga staviti u posudu sa vodom da ostoji preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 2 supene kašike maslinovog ulja
- prstohvat bibera
- 1/4 supene kašike morske soli
- 2 supene kašike soja sosa
- 1/4 supene kašike limunovog soka

Priprema:

Sastojke mešati dok se neujednače, preliti preko salate.

Večera

Voćni obrok

Sastojci:

- 4 kocke lubenice
- šaka jagoda
- 1 šolja grožđa

Priprema:

Sve sastojke oprati oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

Preliv

Sastojci:

- 1 supena kašika meda
- 1 isceđen limun

Priprema:

Iscediti limun i sipati u blender, dodati med i blendati dok se ne dobije ujednačena smesa. Preliti preko salate.

O autoru

Jovan Živanović je rođen 1982. godine u Beogradu. Trenirao je fudbal u Crvenoj zvezdi iz Beograda, košarku u FMP Železniku i MMA u Las Vegasu kod Rendi Koture. Doktorirao je medicinu na Institutu za prirodnu medicinu u Sjedinjenim Američkim Državama. U periodu od 2009. do 2013. radio je kao trener i lekar u Nju Jorku. Momentalno radi kao profesor na Institutu za prirodnu medicinu.

www.drjovanzivanovic.com

Preporučujemo

- Zakoni zdravlja i izlečenja, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2008.
- Moć ishrane, dr Kolin Kembel. Metafizika, Beograd, 2009.
- Otrov sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, dr Agata Treš. Metafizika, Beograd, 2008.
- Lečenje neizlečivih bolesti, dr Ričard Šulc. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Moć zdravlja, dr Hans Dil. Metafizika, Beograd, 2009.
- Prirodna medicina, dr Donald Miler. Metafizika, Beograd, 2009.
- Smrt iz tanjira, dr Robert Elez. Metafizika, Beograd, 2008.
- Ishrana za sportiste, dr Milisav Nikolić. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2009.
- Načela zdravog života, dr Pol Volk. Metafizika, Beograd, 2008.
- Zdrava ishrana, dr Pamplona Rodžer. Metafizika, Beograd, 2008.
- Kako unaprediti mozak, dr Elden Čalmers. Metafizika, Beograd, 2009.
- Mistična medicina - Kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija i druge srodne veštine, dr Voren Pipers. CNS, Sacramento, 2007.

- Seme uništenja, Džefri Smit. Metafizika, Beograd, 2009.
- Lečenje raka sirovom hranom, dr Kristin Nolfi. Metafizika, Beograd, 2008.






Ove i druge knjige mogu se nabaviti preko distributera:

- 064/089-6937, 064-919-1478 (Srbija)
- 067/663-521 (Crna Gora)
- 065/415-765 (BiH)
- 095-899-3564 (Hrvatska)



**FAKULTET ZA
PRIRODNU MEDICINU**
online

Postanite:

-  **Diplomirani lekar prirodne medicine**
-  **Magistar prirodne medicine**
-  **Doktor prirodne medicine**
-  **Nutricionista**
-  **Herbalista**

www.ipm.net.au.net

www.zakonizdravlja.com

www.universitynm.org