

dellmano

NUTRIBULLET



NOVOROČNÁ OČISTA

Receptár s plánom
na každý deň



NOVOROČNÁ OČISTA

OBSAH

UROB SI SÁM - JEDLÁ & NÁPOJE (“BLASTY”) ...	3
•	
Recepty na Nutriblasty ...	5
•	
Zdravé recepty ...	13
•	
Proteínové a vegetariánske recepty ...	18
•	
Recepty na polievky a dusené jedlá ...	23
•	
FAQ - Často kladené otázky ...	28

PLÁN - prehľad

5 dní

Každý deň začnite vypitím 240 ml teplej citrónovej vody, a to asi 30 minút pred raňajkami

Raňajky

Začnite s Nutriblastom

Obed

Zdravé jedlo

Večera

Level 1 = proteíny a zelenina

Level 2 = dusené jedlo alebo polievka (možnosť použiť Rx)

Level 3 = Nutriblast

UROB SI SÁM JEDLÁ & NÁPOJE (“BLASTY”)

Vzorový raňajkový Nutriblast

(každé ráno si dajte jeden Nutriblast)

- 125-250 g listovej zeleniny
- 125 g ovocia (prípadne až 250 g, ak použijete bobuľové alebo iné ovocie s nízkym obsahom cukru)
- 125-250 g zeleniny (brokolica, zeler, varené sladké zemiaky, tekvica uvarená na pyré, paprika, atď.)
- 375 g nesladenej tekutiny (nesladené mandľové mlieko, kokosové mlieko, kokosová voda, filtrovaná voda, uvarený a vychladený čaj)

Voliteľné: 2 lyžice orechov a/alebo semien

Voliteľné: 2 lyžice práškovej zmesi superpotravín podľa vlastného výberu (proteínový prášok, listová zelenina v prášku, prášková zmes červených plodov, raw kakao v prášku)

Voliteľné: 1 porcia zdravých tukov (1/4 avokáda, 1/2 lyžice kokosového oleja, 1 lyžica arašidového masla)

Varianty zdravého obeda

(každý deň si zvolte jeden z nich - môžu sa každý deň striedať)

- proteíny a zelenina: šošovica, quinoa, organické ryby a kurča, zelenina bez obsahu škrobu
- bezlepkové obilniny so zeleninou + proteíny na rastlinnej báze
- výdatný šalát (vrátane listovej zeleniny, proteínov, zeleniny a zdravých tukov)



Tipy na večeru

(v závislosti od želanej intenzity si zvolte jeden level a snažte sa ho držať po celých päť dní)

Level 1: zelenina a proteíny

Level 2: polievka (pozostávajúca z proteínov, zeleniny a môže obsahovať aj bezlepkové obilniny)

Level 3: Nutriblast

Rýchle občerstvenie

(len v prípade potreby)

- za hrsť orechov (asi 12 kusov)
- zelenina a hummus alebo guacamole - avokádová nátierka (2-3 lyžice)
- plátky jablka s mandľovým maslom (1 lyžica)
- malá šálka Nutriblastu
- ovocie (250 g bobuľového ovocia, stredne veľké jablko alebo hruška)
- listy kučeravého kelu

DETOX Z POLOSTROVA

Ingrediencie

- 250 g baby kelu
- 30 g cvikly
- 4 plátky uhorky
- 1/2 banánu
- 0,62 cm čerstvého zázvoru
- 1 lyžica konopných semienok

Voliteľné:

- 1 lyžička doplnoku do smoothie Detox NutriSlim
- 375 ml kokosovej vody

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádoby NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií 212
 - Tuky 5 g
 - Proteíny 6 g
 - Sacharidy 39 g



BLAST Z DOBRÝCH TUKOV

Ingrediencie

- 500 g baby špenátu
- 1 malá šalátová uhorka
- 1-2 lístky bazalky
- 1 lyžica konopných semienok
- 1 lyžica slnečnicových semienok
- 2 lyžičky chia semienok
- 1 lyžica kokosového masla (alebo iného obľúbeného orechového masla)
- 1/4 avokáda
- 1/2 stredne veľkého zmrazeného banánu
- 3 stredne veľké mrazené jahody
- 85 g mrazeného ananásu

Voliteľné:

- 1/2 lyžice šťavy z aloe vera
- 375 ml kokosovej vody

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádoby NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií **432**
 - Tuky **22 g**
 - Proteíny **14 g**
 - Sacharidy **43 g**

ZELENÁ OČISTA

Ingrediencie

- 500 g špenátu
- 1 stonkový zeler
- 65 g petržlenu
- 1 šalátová uhorka
- 1 malé jablko (bez jadra a semienok)
- šťava z 1/2 citróna
- 250 ml kokosovej vody
- 125 ml filtrovanej vody

Voliteľné: 1 porcia zmesi bielkovinových superpotravín alebo iné proteíny v prášku na rastlinnej báze

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádoby NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií (bez prídavku voliteľnej proteínovej zmesi) **212**
 - Tuky **5 g**
 - Proteíny **6 g**
 - Sacharidy **39 g**



ORECHY, SEMENÁ A ZELENINA

Ingrediencie

- 250 g baby špenátu
- 125 g ružičiek brokolice
- 125 g mrazených čučoriedok
- 1/2 mrazeného banánu
- 1 lyžica mandľového masla
- 1 lyžica tekvicových jadriek
- 2 lyžičky konopných semienok
- 2 lyžičky chia semienok
- 2 lyžičky extra panenského, za studena lisovaného kokosového oleja
- 125 ml nesladeného mandľového mlieka (alebo nesladeného kokosového mlieka)
- 250 ml filtrovanej vody

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádoby NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií **395**
 - Tuky **25 g**
 - Proteíny **14 g**
 - Sacharidy **33 g**

ZIMNÝ BOJOVNÍK

Ingrediencie

- 250 g špenátu
- 1/4 avokáda (ako náhradu môžete použiť 30 g nepražených kešu orieškov alebo mandlí)
- 1/2 zeleného jablka
- 1/2 banánu
- 125 g uvarených sladkých zemiakov
- štipka škorice (pre chuť)
- 1 lyžica konopných semienok

Odporúčané:

- 1 porcia zmesi bielkovinových superpotravín (alebo iné vanilkové proteíny v prášku na rastlinnej báze)
- 375 ml nesladeného mandľového mlieka

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádoby NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií (bez pridania voliteľnej proteínovej zmesi) **383**
 - Tuky **17 g**
 - Proteíny **10 g**
 - Sacharidy **54 g**





TROPICKÝ TODDIE

Ingrediencie

- 250 g baby kelu
- 125 g mrazeného ananásu
- 1/2 banánu
- 65 g pokrájanej uhorky
- 2 lyžice mandlí
- 1 lyžička kokosového oleja
- 1 lyžička chia semienok
- štipka škorice

Voliteľné:

- 1 porcia super očistnej zeleniny
- 375 ml filtrovanej vody

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej NutriBullet nádoby a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií **253**
 - Tuky **15 g**
 - Proteíny **9 g**
 - Sacharidy **33 g**

PROTIZÁPALOVÝ BOJOVNÍK

Ingrediencie

- 250 g mangoldu (ak nezoženiete, môžete nahradiť špenátom alebo baby kelom)
- 125 g mrazeného ananásu
- 125 g mrazených čerešní (bez kôstok)
- 2 lyžice nasekaných vlašských orechov
- 0,65 cm čerstvej kurkumy alebo 1/4 lyžičky kurkumy v prášku

Odporúčame: 1 porcia zmesi bielkovinových superpotravín (alebo iné vanilkové proteíny v prášku na rastlinnej báze)

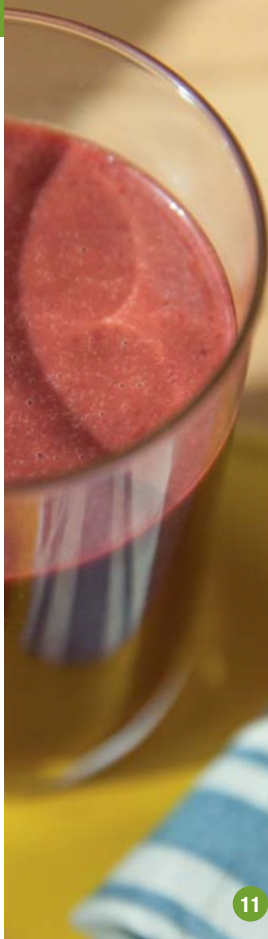
Voliteľné:

- 2 lyžičky raw kakaového prášku alebo kakaových bôbov
- 250 ml kokosovej vody
- 125 ml filtrovanej vody

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádobyky NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií (bez pridania voliteľnej proteínovej zmesi) **200**
 - Tuky **10 g**
 - Proteíny **5 g**
 - Sacharidy **32 g**



SILNÁ KOMBINÁCIA: ČUČORIEDKOVO-CVIKLOVÝ BLAST

Ingrediencie

- 500 g špenátu
- 125 g čučoriedok
- 250 g jahôd
- 1 lyžička chia semienok
- 65 g mandlí
- 65 g cvikly
- 250 ml kokosovej vody
- 125 ml filtrovanej vody

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do vysokej nádoby NutriBullet a mixujte 30-60 sekúnd.

-
- Celkové množstvo kalórií **432**
 - Tuky **22 g**
 - Proteíny **14 g**
 - Sacharidy **43 g**

ÚŽASNÁ ZIMNÁ MISKA

Ingrediencie

2 porcie

Obilninový šalát

- 250 g uvarenej quinoj* (môžete nahradiť hnedou ryžou, ak chcete)
- 1 zväzok toskánskeho kelu, nasekaného
- 250 g uvarenej fazule garbanzo (ak použijete konzervu, fazuľu dobre precedíte a opláchnete)
- 1 veľký sladký zemiak, pokrájaný na kocky a orestovaný
- 250 g nakrájaných ružičiek karfiolu
- 65 g píniových orechov

Dressing:

- 170 ml extra panenského olivového oleja
- 65 ml červeného vínneho octu
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 1 lyžička morskej soli
- 1/4 lyžičky čierneho korenia
- 1 strúčik cesnaku, pretlačený

Postup

- Rúru predhrejte na 200 °C. Na plech položte papier na pečenie.
- Uvarte quinou (alebo ryžu) podľa pokynov výrobcu uvedených na obale.
- Umyte, ošúpte a nakrájajte sladký zemiak na malé kocky. Pokvapkajte ich olivovým olejom, osolte štipkou soli a poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečte v rúre asi 15 minút alebo kým sa nebudú dať vidličkou ľahkou prepichnúť.
- Umyte a osušte kelové listy. Odlomte ich od stopky, pokrájajte a vložte do misy.
- Všetky ingrediencie na dressing: zmixujte v malej nádobke NutriBullet alebo ich vymiešajte v miske.
- Nalejte 1/4 dressingovej zmesi na kel a premiešajte s kelovými listami.
- Zvyšok uchovávajte v chladničke v uzavretej nádobe maximálne dva týždne.
- Rozdeľte ingrediencie rovnomerne do dvoch misiek. Na spodok dajte vrstvu kelu, naň uvarenú quinou, upečené sladké zemiaky, garbanzo fazuľu, karfiol a píniové orechy. Ak chcete, môžete ešte pokvapkať trochu dressingu a zľahka premiešať.

**Obilniny je lepšie uvariť vo väčšom množstve naraz a potom ich využiť na prípravu viacerých receptov.*

MEXICKÁ MISKA S ČIERNOU FAZUĽOU A QUINOOU

Ingrediencie

2 porcie

- 250 g uvarenej quinoj*
- 2 lyžičky za studena lisovaného olivového oleja
- 125 g červenej cibule, pokrájanej na kocky
- 250 g uvarenej čiernej fazule (ak použijete fazuľu z konzervy, dobre ju sced'te a prepláchnite)
- 1 čajová lyžička mletého čili
- 1/4 lyžičky rasce
- 1/4 lyžičky soli
- 1 kg rukoly (možno nahradiť zmesou listovej zeleniny alebo baby špenátom, ak nezoženiete rukolu)
- 1/2 avokáda, pokrájaného
- 125 g mexickej salsy "pico de gallo"

Postup

- Uvarte quinou podľa pokynov výrobcu uvedených na obale.
- Na stredne veľkej panvici rozohrejte kokosový olej.
- Pridajte cibuľu a smažte do sklovita, asi 5 minút.
- Pridajte uvarenú fazuľu, uvarenú quinou a korenie. Premiešajte, aby sa všetko spojilo.
- Na jednu porciu počítajte s 500 g rukoly, vložte do misky.
- Navrch listovej zeleniny navrstvite polovicu fazuľovo-quinoovej zmesi.
- Napokon pridajte pokrúpané avokádo a pico de gallo.

**Obilniny je lepšie uvariť vo väčšom množstve naraz a potom ich využiť na prípravu viacerých receptov.*

STREDOZEMNÝ ŠALÁT S HUMMUSOM

2 porcie

Ingrediencie

Šalát

- 1 kg mix listovej zeleniny
- 85 g srdiečok z artičok (ak použijete konzervu, scedte ich a prepláchnite)
- 250 g fazule cannellini, scedenej a prepláchnutej
- 1 uhorka, ošúpaná
- 2 zrelé paradajky, nakrájané na kocky
- 125 g olív kalamata (bez kôstok)
- 65 g píniových orechov
- 1/2 avokáda, pokrájaného
- 4 lyžice vopred pripraveného čistého hummusu

Voliteľné:

- 1 grilovaný šampiňón portobello ALEBO 90 g organických kuracích prís

Postup

- Ingrediencie rozdeľte do dvoch misiek.
- Vrstvite listovú zeleninu, uhorku, paradajky, srdiečka artičok, fazuľu, olivy, píniové orechy a avokádo.
- Ak chcete, navrch môžete uložiť grilované či pečené kuracie prsia alebo šampiňón portobello.
- Na každý šalát napokon pridajte 2 lyžice hummusu.



SÝTY ŠALÁT S PEČENOU TEKVICOU, CVIKLOU A BYLINKOVÝM DRESSINGOM VINAIGRETTE

Ingrediencie

Šalát

2 porcie

- 1 maslová tekvica
- 2 cvikly, uvarené a pokrájané (ak použijete čerstvé cvikly, môžete ich upiecť spolu s tekvicou)
- 500 g špenátu
- 500 g rukoly (ak ju nezoženiete, môžete ju nahradiť zmesou listovej zeleniny alebo dajte viac špenátu)
- 125 g lúpaných mandlí

Vyberte si jednu z možností:

120 g pečeného syra tempeh, 125 g fazule podľa vlastného výberu alebo 90 g organických kuracích prís

Dressing:

- 185 ml balzamikového octu
- 125 ml extra panenského olivového oleja
- 1 lyžica pretlačeného cesnaku
- 2 lyžičky sušenej bazalky
- 1 lyžička sušeného oregana

Postup

- Na prípravu dresingu vložte všetky ingrediencie do malej nádoby NutriBullet a rozmixujte.
- Alternatíva: všetky ingrediencie na prípravu dresingu dajte do misky a vymiešajte.
- Zvyšok skladujte v uzavretej nádobe v chladničke maximálne dva týždne.
- Rúru predhrejte na 220 °C. Na plech dajte papier na pečenie.
- Maslovú tekvicu prekrojte na polovicu a odstráňte jadierka. Pečte dužinou smerom nadol asi 35-45 minút alebo kým tekvica nezmäkne.
- Odstráňte šupu (opatrne, šupa je veľmi horúca, tak ju najskôr nechajte vychladnúť!). Pokrájajte tekvicu na menšie kocky.
- Rozdeľte ingrediencie do dvoch misiek. Navrstvite listovú zeleninu, cviklu, tekvicu a proteíny podľa Vášho výberu.
- Posypte lúpanými mandľami a na každú porciu dajte ešte za lyžicu šalátového dresingu.

ŠALÁT S FAZUĽOU MUNGO, RUŽIČKOVÝM KELOM, JADIERKAMI Z GRANÁTOVÉHO JABLKA A MEDOVO-HORČICOVÝM DRESSINGOM

2 porcie

Ingrediencie

Šalát

- 250 g mungo fazule, uvarenej (môžete nahradiť hnedou alebo zelenou šošovicou)
- 1 kg lístkov ružičkového kelu (blanširovaných)
- štipka soli
- 125 g vlašských orechov, nasekaných
- 2 granátové jablká, jadierka (asi 250 g jadierok)

Dressing:

- 65 g dijonskej horčice
- 2 lyžice raw medu
- 2 lyžice jablčného octu
- 2 lyžice extra panenského olivového oleja
- štipka soli

Postup

- Namočte fazuľu mungo do filtrovanej vody na 4-8 hodín pred varením. Vodu, v ktorej sa namáčala, potom zlejte.
- Nechajte zovrieť 750 ml vody. Vložte do nej fazuľu mungo, znížte teplotu a nechajte variť asi 45-60 minút, kým sa nebude dať fazuľa ľahko roztlačiť, aby ste vedeli, že je hotová.
- Medzitým si pripravte ružičkový kel - odkrojte konce a odstráňte "jadro" každého podobne, ako keď vyťahujete stonku z vrchu jahody. Olámte lístky od hlúbiku. Všetky listy ružičkového kelu potom ponorte do vriacej vody a "poprehadzujte" asi 45 sekúnd, aby sa blanširovali. Scedte a dajte pod studenú vodu. Potom lístky osušte.
- V malej nádobke NutriBullet zmiešajte všetky ingrediencie potrebné na prípravu dressingu a rozmixujte. Môžete ich prípadne vložiť aj do misky a vyšľahať. Zvyšok skladujte v uzavretej sklenenej nádobe v chladničke maximálne dva týždne.
- Rozdeľte do dvoch veľkých sklenených šalátových misiek blanširovaný kel, uvarenú fazuľu mungo, orechy a jadierka z granátového jablka. Navrch dajte za lyžicu medovo-horčicového dressingu. Premiešajte a vychutnávajte si!

PEČENÝ ROZMARÍNOVÝ LOSOS S OPRAŽENOU LISTOVOU ZELENINOU A HUBAMI

Ingrediencie

1 porcia

Proteíny

- 1 (180 g) fileta z divého lososa
- 1 strúčik cesnaku, najemno nasekaný
- 1 lyžica nasekanej rozmarínovej vetvičky
- štipka morskej soli
- štipka čierneho korenia

Postup

- Predhrejte rúru na 220 °C.
- Nasekajte cesnak a rozmarín.
- Na plech uložte papier na pečenie. Naň položte filetu z lososa tak, aby strana s kožou smerovala nadol, a posypte ju bylinkami a korením.
- Pečte v rúre 10-15 minút alebo kým sa nezačne mäso zľahka oddeľovať.
- Servírujte so zeleninou a hubami uloženými na vrch filety.

Ingrediencie

Zelenina

- 1 lyžica extra panenského, za studena lisovaného kokosového oleja
- 1 balenie zmesi húb (pečiariky alebo šampiňóny portobello)
- 1 strúčik cesnaku, prelisovaný
- 1 viazanička mangoldu alebo kapusty, pokrájané na veľké kúsky
- štipka morskej soli

Postup

- Očistite huby, opláchnite a osušte listovú zeleninu.
- Na hlbšej panvici roztopte kokosový olej. Pridajte roztláčený cesnak a huby. Opekajte ich, kým nezmäknú.
- Pridajte očistený mangold alebo kapustu. Smažte, kým sa nesparia, a potom osolte podľa chuti.

BROKOLICA SO SYROM TEMPEH NA SPÔSOB STIR-FRY

Ingrediencie

2 porcie

Rýchle smaženie (stir-fry metóda)

- 240 g balenie syru tempeh, pokrúpaného na malé kocky
- 1 brokolica (hlava), rozdelená na malé ružičky (prípadne môžete použiť 500 g brokolicových ružičiek)
- 1 malá hlava červenej kapusty, nakrájaná na tenké prúžky
- 4 veľké mrkvy, nakrájané na tenké "julienne" rezance
- 1 veľká červená paprika, pokrúpaná na pásiky
- 250 g hríbov shiitake
- 2 strúčiky cesnaku, pretlačené
- 1 lyžica sezamových semienok
- 2 lyžičky čerstvého zázvoru, nastrúhaného (voliteľné)
- čierne korenie pre chuť

Omáčka

- 2 lyžice prírodnej fermentovanej sójovej omáčky
- 65 g zeleninového vývaru (alebo vody)
- 1 lyžica sezamového oleja

Postup

- V malej miske zmiešajte sójovú omáčku, zeleninový vývar a sezamový olej.
- Pripravte a nakrájajte všetku zeleninu aj kocky syra tempeh a odložte bokom.
- Vo veľkej mise alebo panvici osmažte dozlatista cesnak na troche omáčky.
- Pridajte syr tempeh, zvyšok omáčky, mrkvu, brokolicu a papriku. Varte asi 5-7 minút.
- Pridajte huby, kapustu a zázvor a varte, kým všetko nezmäkne, asi 3-5 minút.
- Posypte sezamovými semienkami, dochuťte čiernym korením a premiešajte. Servírujte teplé.

PEČENÝ HALIBUT (ALEBO LOSOS) - ZELENINOVÉ ŠPÍZY

Ingrediencie

2 porcie - 2 špajdle
na každú porciu

Potrebuje: 4 drevené špajdle namočené na 5 minút do vody.

- 360 g filiet z halibuta (alebo organického lososa), pokrájané na 30 kúskov
- 1 cuketa, pokrájaná na malé kúsky
- 1 žltá letná tekvica, pokrájaná na malé kúsky
- 1 zelená paprika, pokrájaná na malé kúsky
- 1 fialová cibuľa, nasekaná nadrobno
- 20 cherry paradajok
- 12 baby šampiňónov portobello
- olivový olej (na potieranie)
- 1/2 lyžičky sušeného oregana
- 1/2 lyžičky sušenej bazalky
- 1/4 lyžičky čierneho korenia
- 1/4 lyžičky morskej soli

Postup

- Predhrejte rúru na 220 °C.
- Plech vysteľte papierom na pečenie.
- Zeleninu a kúsky ryby rovnomerne ponapichujte na 4 špajdle, pričom striedajte jednotlivé ingrediencie. Špízy potom poukladajte na plech na pečenie.
- Zmiešajte všetky sušené koreniny.
- Ryby a zeleninu ponatierajte olivovým olejom a každý špíz posypte pripravenou zmesou korenín.
- Pečte v rúre asi 8-10 minút alebo kým sa rybie mäso nebude dať ľahko oddeliť vidličkou a kúsky zeleniny budú mäkké.

QUINOA A ČIERNÁ FAZUĽA ZABALENÉ V HLÁVKOVOM ŠALÁTE

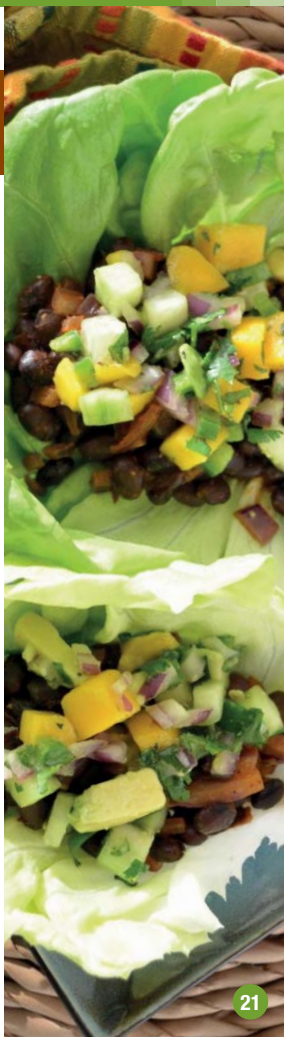
Ingrediencie

- 250 g uvarenej červenej alebo bielej quinoj
- 1 (450 g) konzerva čiernej fazule
- 2 lyžice čerstvého koriandra
- 1 lyžica limetkovej šťavy
- 2 lyžice konopných semienok
- 1/4 lyžičky morskej soli
- korenie na dochutenie
- 65 g mexickej salsy pico de gallo
- 1 avokádo, nakrájané na kocky alebo na plátky
- 4 veľké listy hlávkového šalátu

*2 porcie - 2
tacos na
každú
porciu*

Postup

- Uvarte quinou podľa návodu na obale. Pridajte šťavu z limetky, koriander, konopné semienka, soľ a korenie.
- Umyte a osušte listy hlávkového šalátu.
- Položte ich na rovný povrch a rozdeľte zmes quinoj a fazule rovnomerne na všetky štyri listy hlávkového šalátu. Navrch dajte salsu a avokádo.
- Zabaľte šalátové listy ako burrito a vychutnajte si!



VEGETARIÁNSKE CÍCEROVÉ PLACKY NA LISTOVEJ ZELENINE

Ingrediencie

- 250 g uvarenej fazule garbanzo (ak použijete konzervu, fazuľu dobre sceďte a opláchnite)
- 85 g bezlepkových ovsených vločiek
- 1 mrkva (alebo asi 5 malých baby mrkvičiek), postrúhaná
- 2 lyžičky za studena lisovaného kokosového oleja, roztopeného
- 1 lyžička karí prášku
- 1/4 lyžičky rasce
- 1/4 lyžičky mletej červenej papriky
- štipka morskej soli
- štipka čerstvo pomletého čierneho korenia
- 2 lyžice tekvicových jadierok bez šupky
- 1 lyžica konopných semienok
- 180-240 g listovej zeleniny podľa vlastného výberu (rímsky šalát, baby kel, špenát atď.)

3-4 porcie - 1 placka
na každú porciu

Voliteľné: dresing podľa chuti

Postup

- Predhrejte rúru na 190 °C. Na plech uložte papier na pečenie.
- Do vysokej nádoby NutriBullet vložte ovsené vločky, nastrúhanú mrkvu a koreniny.
- Rozmixujte tak, aby sa všetky ingrediencie dobre spojili. Nemixujte však príliš dlho.
- Pridajte 125 g cíceru a roztopeného kokosového oleja. Pokračujte v mixovaní, kým fazuľa nenadobudne hladkú konzistenciu. Možno budete musieť podľa potreby zastaviť mixovanie a zoškrabať zvyšky na stenách nádoby.
- Zmes prelejte do veľkej misy a pridajte zvyšnú garbanzo fazuľu.
- Roztlačte vidličkou, aby ste získali hutnú konzistenciu. Primiešajte konopné a tekvicové semienka.
- Rukami rozdeľte zmes na 3-4 kúsky a vytvarujte ich podobne ako hamburgery.
- Poukladajte ich na papier na pečenie a pečte v rúre asi 40-45 minút, kým nebudú zvonka zlatisté a chrumkavé. Uprostred pečenia placky pretočte na druhú stranu.
- Na tanier poukladajte 250-500 g listovej zeleniny a navrch pridajte cícerovú placku. Ak chcete, môžete pokvapkať dresingom.

POLIEVKA S MRKVOVO-ZÁZVOROVÝM PYRÉ (POLIEVKOVÝ “SOUPERBLAST” RX)

Ingrediencie

2 porcie

- 1 lyžička pokrájanej šalotky
- 2,5 cm čerstvého zázvoru, nastrúhaného
- 500 g pokrájanej mrkvy
- 500 g pokrájaného karfiolu
- 1 stredne veľký sladký zemiak, pokrájaný na kocky
- 500 ml zeleninového vývaru
- 2 lyžičky citrónovej šťavy
- 1/2 lyžičky mletej kurkumy
- 1/2 lyžičky kajenského korenia
- 1/2 lyžičky morskej soli

Voliteľné: 65 g karamelizovanej cibule

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do nádoby NutriBullet Rx a extrahujte na 7-minútovom ohrievacom cykle.
- Alternatíva: všetky ingrediencie zohrejte vo veľkom hrnci a rozmixujte ponorným mixérom.



ZÁHRADKA NA ZJEDENIE (SOUPERBLAST RX)

Ingrediencie

2 porcie

- 1 jablko, bez jadierok
- 6 stoniek zeleru
- 750 g špenátu
- 125 g vlašských orechov
- 1 lyžica dijonskej horčice
- 1/2 lyžičky morskej soli
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 500 ml zeleninového vývaru s nízkym obsahom sodíka
- čierne korenie na dochutenie

Postup

- Všetky ingrediencie vložte do nádoby NutriBullet Rx a extrahujte na 7-minútovom vyhrievacom cykle.
- Alternatíva: Môžete použiť NutriBullet 600 alebo 900 a potom zohriať v hrnci na sporáku, prípadne v mikrovlnke. Ak použijete tento spôsob, ingrediencie budete musieť rozdeliť na dve dávky.



POLIEVKA Z MASLOVEJ TEKVICE S PEČENÝM CESNAKOM (SOUPERBLAST RX)

Ingrediencie

4 porcie

- 2 lyžice olivového oleja
- 3 lyžice čerstvej petržlenovej vňate
- 1 lyžička soli
- 1350 g maslovej tekvice, asi 1/2 stredne veľkej tekvice, ošúpanej a pokrájanej na 2,5 cm kocky
- 3 strúčiky cesnaku, pretlačeného
- 10 čerstvých lístkov šalvie, opláchnutých, osušených a nasekaných

Postup

- Predhrejte rúru na 200 °C.
- Zmiešajte spolu olivový olej, cesnak, petržlenovú vňať, šalviu a soľ v uzatvárateľnom sáčku alebo vo veľkej mise. Pridajte na kocky pokrájanú maslovú tekvicu a všetko dobre premiešajte.
- Preložte na plech na pečenie a pečte 50-55 minút, kým sa bude dať tekvica ľahko prepichnúť vidličkou.
- Vyberte z rúry a nechajte vychladnúť na izbovú teplotu, aspoň 30 minút.
- Hotovú tekvicu preložte do nádoby SouperBlast. Pridajte vývar a extrahujte na 7-minútovom vyhrievacom cykle.
- Alternatíva: zmiešajte pripravenú tekvicu s vývarom vo veľkom hrnci, zohrejte a rozmixujte ponorným mixérom.



DUSENÁ ŠOŠOVICA SO ZELENINOU

4 porcie

Ingrediencie

- 1 lyžica olivového oleja
- ½ bielej cibule, pokrájanej
- 2 stonky zeleru, kúsiky
- 500 ml zeleninového vývaru
- 2 strúčiky cesnaku, pretlačeného
- 3 mrkvy, na kúsky
- 250 g suchej hnedej šošovice
- 1 (450 g) konzerva lúpaných paradajok
(skúste ich opražiť!)
- ½ lyžičky rasce
- ¼ lyžičky soli
- 1 hlava kelu, bez hlúbiku, pokrájaná na veľké kúsky
- ¼ lyžičky kajenského korenia
- čierne korenie pre chuť

Postup

- Vo veľkom hrnci osmažte na olivovom oleji dosklovita cibuľu a cesnak na strednom ohni.
- Pridajte mrkvu a zeler, smažte ďalších 5 minút.
- Pridajte do hrnca šošovicu a koreniny.
- Napokon pridajte zeleninový vývar a paradajky z konzervy, vrátane šťavy. Premiešajte.
- Nechajte zovrieť. Potom stiahnite oheň na nízky stupeň, hrniec zakryte pokrievkou a nechajte variť asi 30 minút alebo kým nebude šošovica a zelenina mäkká. Pridajte kel a miešajte, kým sa nesparí.



MAROCKÝ DUSENÝ CÍCER

Ingrediencie

2 porcie

- 1 lyžica za studena lisovaného kokosového oleja
- 1 stredne veľká žltá cibuľa, pokrájaná
- 1 strúčik cesnaku, prelisovaný
- 1 lyžička karí korenia v prášku
- 1/2 lyžičky mletej červenej papriky
- 1/2 lyžičky zázvoru (čerstvého nastrúhaného alebo v prášku)
- 1/4 lyžičky kurkumu v prášku
- 1/8 lyžičky škorice
- 375 g karfiolových ružičiek
- 1 (450 g) konzerva fazule garbanzo, scedenej a dobre prepláchnutej
- 125 g drvených paradajok (môžete použiť konzervu)
- 125 ml zeleninového vývaru
- 65 g čerstvého koriandra, nasekaného
- 1 lyžica citrónovej šťavy

Voliteľné: ak chcete, podávajte s 65-125 g uvarenej hnedej ryže alebo quinoj.

Postup

- Vo veľkom hrnci zohrejte olej na strednom ohni.
- Pridajte cibuľu a cesnak a smažte asi 2-3 minúty.
- Pridajte koreniny a premiešajte.
- Pridajte do hrnca karfiol a občas premiešajte, okoreňte.
- Pridajte cícera, paradajky a vývar.
- Nechajte zovrieť, potom stiahnite oheň a nechajte variť asi 10-15 minút, kým sa bude dať karfiol ľahko prepichnúť vidličkou.
- Vypnite sporák a pridajte citrónovú šťavu.
- Podávajte v miskách s čerstvým nasekaným koriandrom.

FAQ - ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

1. Je tu nákupný zoznam?

a. Keďže nie je stanovené žiadne menu a Vy si môžete kombinovať a spájať recepty, ktoré sa Vám zdajú najlepšie, nie je tu žiadny nákupný zoznam. Skôr, ako sa pustíte do očisty, si však sadnite, prezrite si každý recept a zaobstarajte si všetky potrebné ingrediencie. Najlepšie je urobiť to ešte pred začatím očisty, aby ste sa potom necítili zahľtený nakupovaním a varením počas týždňa - alebo aby ste nezistili, že Vám niečo chýba, práve keď budete hladný ako vlk.

2. Čo je 12-hodinové “pôstne” okno?

a. Pri plánovaní Vašich jedál sa pokúste nechať 12-hodinovú prestávku medzi posledným jedlom dňa a prvým, raňajkami v nasledujúce ráno. Tento “pôst” umožní Vašmu telu produkovať správne hormóny, čo optimalizuje metabolizmus a detoxikáciu.

3. Mám bolesti hlavy, málo energie, pociťujem hlad, výkyvy nálady, atď.

a. S najväčšou pravdepodobnosťou sú to prejavy detoxikácie. Vydržte... prejde to a Vy sa budete opäť cítiť úžasne! Zamyslite sa nad čistením svojej domácnosti - najskôr je tam neporiadok, ale potom opäť zažiari, však?

b. Tu je niekoľko tipov, ktoré Vám pomôžu preniesť sa cez túto prekážku. Tieto odporúčania by mali odbúravať toxíny a pomôcť ich eliminovať, takže môžete začať vyživovať svoje telo.

i. Pite veľa vody – Napriek tomu, že pijete Nutriblasty, Vaše telo si vyžaduje vodu nielen preto, aby bolo hydratované, ale tiež aby Vám dobre fungovali črevá. Keď zvýšite príjem vlákniny, môžete ich “upchať”, ak nebudete piť viac vody ako zvyčajne. Celkovo ide o to, aby sa “veci” dali do pohybu.

ii. Vypočte sa – Toxíny sa dajú eliminovať tromi spôsobmi: tráviacim traktom, pľúcami a pokožkou. Vykonávanie ľahkých aktivít, pri ktorých sa zapotíte, Vám nielen pomôže odstrániť toxíny z pórov, ale zároveň rozprúdi lymfatické tekutiny (pozrite masáže nižšie). Ďalšou možnosťou, ako sa dobre zapotiť, je suchá alebo vlhká sauna alebo parná komora.

iii. Urobte si domáce kúpele – Suché kefovanie alebo kúpele v epsomskej soli sú vynikajúcim doplnkom očistného plánu. Zošúchajte zo seba odumreté kožné bunky a ponorte sa do vane plnej soli viazucich ťažké kovy, aby ste urýchlili celý proces očisty.

iv. Masáže – Masáže dokážu viac než len uvoľniť boľavé svaly.

Stimulujú tok lymfy. Lymfatický systém odstraňuje odpad a nečistoty, ktoré už telo nepotrebuje. Cirkuláciou krvi a lymfy sa Vaše telo rýchlejšie zotaví zo symptómov detoxikácie. Ak je to možné, rozhodnite sa pre manuálnu lymfodrenáž alebo hĺbkovú masáž; obe dokážu zázraky!

v. Bolí Vás hlava? -

Vyskúšajte zelený čaj, ktorý pomáha lepšie zvládnuť vylúčenie kofeínu z tela. Nech robíte čokoľvek, neprepadnite opäť závislosti na káve. Dajte si čas na to, aby ste sa jej zbavili. Túžite po sladkostiach? Odolajte pokušeniu jesť sladké jedlá alebo spracované sacharidy. Ak jednoducho musíte, dajte si prirodzené zdroje sladkosti: banán, odkôstkované datle, nejaké bobuľové ovocie alebo plátok jablka.

vi. Dýchajte! – Joga a dýchacie cvičenia (známe aj ako pranayama) pomáhajú uvoľňovať nahromadené toxíny prostredníctvom pľúc. Joga je úžasná súčasť očisty, pretože spája moment s Vaším dýchaním. A postará sa aj o to, aby ste sa zapotili!

4. Prečo sa moje črevá správajú inak?

a. S najväčšou pravdepodobnosťou je to spôsobené tým, že prijímate viac vlákniny. Ak máte zápchu, dbajte na to, aby ste stále pili veľa vody, nech sa môže presúvať

cez tráviaci systém. Ak, naopak, navštevujete toaletu častejšie, možno by ste mali obmedziť množstvo receptov s vysokým obsahom vlákniny a pridať viac bielkovinových. Týmto spôsobom sa Vaše telo lepšie prispôbí zmene v stravovaní a prekoná ju. Ak však zaznamenáte akékoľvek abnormálne zmeny súvisiace s črevami, obráťte sa, prosím, na svojho lekára.

5. Koľko hodín by som mal/a každú noc spať?

a. Snažte sa spať každú noc aspoň sedem hodín. Ideálne je mať osem alebo deväť hodín kvalitného spánku.

6. Môžem jesť?

a. Očistná diéta vylučuje z jedálneička niektoré potraviny, ale rozhodne by ste sa počas nej nemali cítiť deprimované alebo obmedzované. Máte na výber veľké množstvo prijateľných jedál. Odporúčame Vám zdržať sa sladených nápojov a sladkostí, chleba a pečiva z bielej múky, obilnín a chleba s obsahom lepku, alkoholu, kofeínu, spracovaného mäsa a mliečnych výrobkov.

7. Čo ak dostanem hlad: môžem si dať niečo malé?

a. Predstavili sme Vám zoznam zdravých možností rýchleho občerstvenia. Napriek tomu, že Vám odporúčame držať sa troch jedál

denne, nechceme, aby ste hladovali. Uistite sa však, či Vás naozaj trápi hlad - či za tým nie sú "len" emócie a rôzne pocity ako nuda, smútok alebo jednoducho zlozvyk. Prípadne si môžete dať väčšiu porciu jedla, aby sa neohlásil hlad pred ďalším "predpísaným" chodom.

8. Môžem meniť levely?

a. Akonáhle si vyberiete jeden z levelov, skúste sa ho držať. Ak ale pociťujete ťažkosti alebo máte pocit, že vybraný level nespĺňa Vaše očakávania, potom ho môžete bez problémov vymeniť za iný.

9. Môžem nahradiť ingrediencie, ktoré neobľubujem alebo na ktoré reagujem citlivo?

a. Samozrejme! Ak meníte recept z obavy, že niektorá zložka Vám nebude chutiť, nebojte sa toho. Naše recepty sú navrhnuté tak, aby obsahovali množstvo živín. Ak máte alergiu alebo ste citlivý na niektorú zložku, v tom prípade áno, prosím, vymeňte ju podľa svojich potrieb. Často nás žiadate o náhradu banánov, orechov alebo avokáda. Dobrou voľbou, ktorú namiesto nich môžete použiť, je mrazené mango, hruška, nepražené kešu oriešky, grécky jogurt alebo jogurt z kokosového mlieka, tekvicové jadierka alebo iné semená, kokosové maslo alebo iné orechové maslo.

10. Môžem cvičiť?

a. Áno, povzbudzujeme Vás k tomu, aby ste pokračovali v cvičení. Odporúčame však praktizovať miernejšie formy fyzickej aktivity, napríklad jogu, bicyklovanie, chôdzu, pilates a plávanie. Cvičenie vysokej intenzity, ako je napríklad crossfit, by ste počas očisty mali prerušiť. Využite tento čas na výživu a obnovu svojho tela a zdravia.

11. Je možné piť aj iné nápoje okrem Blastov?

a. Áno! Zachovanie adekvátnej hydratácie je veľmi dôležité. Okrem Vašich Blastov a predpísaných jedál určite pite aj veľa vody, aby sa mohla vláknina posúvať cez tráviaci systém a vyplavovať toxíny. Deň začnite vypitím aspoň 160 ml teplej vody s citrónom. Potom v priebehu dňa pite veľa vody a bylinkových čajov.

12. A čo so spoločenskými udalosťami, pri ktorých sa vyžaduje, že budem jesť a piť?

a. Samozrejme, rozumieme, že život ide ďalej, no pokúste sa začleniť svoju očistnú kúru do takého časového obdobia, kedy budete mať voľnejší týždeň, bez spoločenských udalostí či návštev, na ktorých by ste museli jesť a piť. Ak sa to však inak nedá, pokúste

sa zdržať alkoholických nápojov a z menu si vyberajte tie možnosti, ktoré najlepšie zodpovedajú receptom a pravidlám určeným počas očisty.

13. Môžem absolvovať očistu, ak mám ...? (zdravotný problém)

a. Prosím, skôr než začnete akýkoľvek diétny program, poraďte sa so svojím lekárom.

14. Pre koho očista nie je určená?

a. Očistu by nemali podstupovať tehotné ani dojčiace ženy, osoby mladšie ako 18 rokov, ľudia s diagnostikovanou rakovinou, ochorením pečene, hepatitídou, s poruchou príjmu potravy, viacerými alergiami na potraviny ani osoby s nekontrolovanou hladinou cukru v krvi.

15. Čo ak užívam lieky na predpis?

a. Počas očisty neprestávajúce užívať predpísané lieky. Pred začiatkom očisty sa poraďte so svojím lekárom a uistite sa, či nemôže dôjsť k akýmkoľvek interakciám medzi živinami a liekmi.

16. Mal/a by som užívať multivitamíny?

a. Tento program je zostavený tak, aby obsahoval vyvážený nutričný profil. Nemali by ste užívať multivitamíny, ak Vám to nekázal Váš lekár alebo ak nemáte zistený nedostatok niektorého vitamínu a nemusíte si ho v súčasnosti dopĺňať. Ak ste vegán, je dôležité užívať doplnok vitamínu B12, nakoľko ten sa nachádza iba v živočíšnych bielkovinách. Vegáni môžu zväziť aj užívanie vitamínu D.

17. Zhodím počas očisty nejaké kilá?

a. Ľudia, ktorí už očistu pomocou Nutriblastov podstúpili, zaznamenali stratu hmotnosti. Päť dní nie je taká dlhá doba, aby ste zhodili viac než 1-2 kg, avšak práve tento týždeň Vás môže naštartovať k tomu, aby ste celkovo zmenili svoje stravovacie návyky a začali žiť zdravo. A, koniec koncov, len tak sa dá dosiahnuť cieľ v podobe schudnutia.

delimano
NUTRIBULLET

NOVOROČNÁ OČISTA

Receptár s plánom na každý deň.

www.delimano.sk

Varte. Teste sa. Každý deň.