

Savinini receptki

STRANSKI
UČINEK
JE VITKA
POSTAVA!

SAVINA ATAI

1. POGLAVJE

Savinini super smoothiji in napitki

SMOOTHJI
VSEBUJEJO
30 % SADJA,
OSTALI
DELEŽ PA JE
ZELENJAVA,
KVALITETNE
MAŠČOBE TER
SUPERŽIVILA
ZA
POTENCIRAN
UČINEK!

Beauty smoothie

SESTAVINE:

- peteršilj
- banana
- avokadovo olje

PRIPRAVA:

Peteršilj in banana skupaj z malo vode dodobra zblendamo, nato dodamo avokadovo olje. Končno mešanico samo še pretresemo in smoothie je gotov.

UČINEK:
Lepotni eliksir,
ki krepi, čisti in
regenerira kožo.



Libido Mojo smoothie zanjo

UČINEK:
Ureditev ženskih
spolnih hormonov
in libida.

SESTAVINE:

- malina
- voda
- zelena solata
- svetlinovo olje
- maca
- črni sezam

PRIPRAVA:

Vse sestavine razen svetlinovega olja dodobra zblendamo, olje pa dodamo na koncu, saj z blendanjem ustvarjamo toploto, ki lahko olje »poškoduje«.



Libido Mojo smoothie zanj

SESTAVINE:

- zelena
- pomaranča
- kivi
- voda
- posip iz bučnih semen
- ginseng
- maca
- kajenski poper

PRIPRAVA:

Sestavine dodobra zblendamo in uživamo v božanskosti okusov.

UČINEK:
Vse za urejanje
moškosti - od
živahnosti do
energije.

2. POGLAVJE

Super superjuhe

SAVININE JUHICE
ZA SIJOČO KOŽO
IN NASMEJANE
NOTRANJE
ORGANE

SUROVE JUHICE, POLNE
ANTIOKSIDANTOV, ZDRAVIH
MAŠČOB IN VLAKNIN BODO V
VAŠE TELO PRINESLE BOGASTVO
ENCIMOV.

Paradižnikova juha

SESTAVINE:

- pest bazilike
- 3 zreli paradižniki
- sol
- mandlji
- oljčno olje

PRIPRAVA:

Pest bazilike zblendamo s tremi res zreli paradižniki ali bio vloženimi paradižniki. Ker je paradižnik eno redkih živil, ki je bolj zdrav kuhan kot surov, juho počasi segrevamo. Tako nastaja več in več likopena, ki je odličen in močan antioksidant, učinkovit tudi v borbi proti raku. Po okusu juho papriciramo, na koncu pa ji dodamo tudi žlico aromatičnega oljčnega olja ali pest narezanih mandljev.

UČINEK:

Likopen je eden glavnih zaviralcev vnetij. Vnetja pa šibijo naš organizem in ga pripeljejo do najhujših stanj.

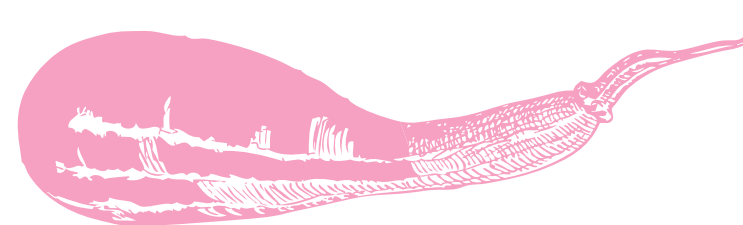
Bela juha

SESTAVINE:

- koromač
- 1 dl bio kisle smetane
- kumara
- koprc
- sol

PRIPRAVA:

Zblendamo en koromač, 1 dl smetane in kumaro. Segrejemo le toliko, da je juha topla. Popopravimo s koprcom in zbelim poprom. Solimo s solnim cvetom. Za lepši videz in okus na juho potresemo cvetove malih marjetic.



UČINEK:

Koper in koromač sta dobra za želodec, kumara pa polna mineralov in vode, ki jo naše celice zlahka absorbirajo.





SAVININI ZDRAVI
PRIGRIZKI IN
»PARTY FOOD« ZA
ROJSTNODNEVNE
ZABAVE, DOMAČI
KINO IN OBISK
PRIJATELJEV

3. POGLAVJE

Prigrizki

Kokice iz cvetače

SESTAVINE:

- cvetača
- oljčno olje
- sol
- kajenski poper
- kvasovi kosmiči

PRIPRAVA:

Surovo cvetačo narežemo na majhne, mini, mini cvetke. V plastični vrečki jo zmešamo z 1 veliko žlico oljčnega olja, 1 veliko žlico kvasovih kosmičev, s kajenskim poprom in soljo.

UČINEK:

Zamotimo se, da nekaj glodamo, kajenski poper pospešuje metabolizem in je dober za srček, torej jemo in se ne redimo. Pa še ena možnost več, kako pojemo čim več presne zelenjave in pri tem uživamo.



Pomfrit iz sladkega krompirja

SESTAVINE:

- sladek krompir
- rožmarin
- sol
- kokosovo olje

PRIPRAVA:

Krompir olupimo in narežemo na trakce. V segretem kokosovem olju ocvremo krompirček in na koncu posolimo ter dodamo vejico svežega rožmarina za okus.

UČINEK:

Sladki krompir vsebuje veliko vitamina B6, ki predstavlja varovalo za srce, C-vitamina, čisto pod lupinico, zato ga ne lupimo, D-vitamin oziroma prohormon, ki igra pomembno vlogo pri imunskem sistemu in veseli psihi. Vsaka začimba pa dobre stvari samo še potencira.



A detailed image showing a variety of spices. In the top left, there are cinnamon sticks and green cardamom leaves. To the right, more cinnamon sticks are tied with twine, surrounded by dark brown cardamom pods and star anise. In the center, a large pile of fine, reddish-brown ground cinnamon powder sits on a dark, textured wooden surface.

4. POGLAVJE

Sladice

SAVININE SLASTNE SLADICE
ZA SLADKANJE BREZ GREHA

Kamiličini polentni kolački

SESTAVINE:

- eko polenta
- maskarpone po izbiri
- kamilice (najbolje so sveže, sicer pa posušene v cvetovih)
- ksilitol ali brezovo sladilo
- soda bikarbona
- voda
- 3 limone

PRIPRAVA:

Naredite močen kamilični čaj (če boste uporabljali čaj v vrečkah, je priporočljivo, da vrečke kar razrežemo in stresemo čaj v vodo. Ko voda zavre, primešamo polento. Malo pokuhamo, dodamo limonin sok, ksilitol po občutku ter lupinico treh limon.

Polentini masi dodamo še pecilni prašek ali sodo bikarbono ter dobro premešamo. Potem s to maso napolnimo pekač za muffine in damo za dobre pol ure peči na 180 stopinj. Spečene kolačke ohladimo in potem okrasimo z bio maskarpone kremo ter potresemo s kamiličnim čajem.

Jagodna palača

SESTAVINE:

- 3 velike žlice lanenih semen
- 1/4 avokada
- 3 datlji, brez dodane fruktoze!
- ščepec himalajske soli
- 1/2 žličke mace
- jagode – NUJNO ekološke pridelave
- 3 žlice kozje skute

PRIPRAVA:

Lanena semena najprej zdrobimo v mlinčku za kavo; nato jih stresemo v mešalnik in primešamo avokado ter datlje. Pridobljeno maso razporedimo na krožnik, premažemo s skuto ter okrasimo z jagodami.



UČINEK:
Poleg blaženega cmokanja in mnjam efektov so jagode čistilci krvi, lanena semena krasen antioksidant.

Češnjev brownie

SESTAVINE:

- 5 malih skodelic suhih, svežih ali zmrznjenih češenj
- 2 skodelici orehov
- skodelica eko presnega kakava
- 1 čajna žlička soli
- 1/2 skodelice Futuristic Superfood Maca Kavice
- 1/2 skodelice dateljnov
- 1/2 skodelice oluščenih mandljev (nasekljanih)
- skodelica kakavovega masla (nasekljanih)
- skodelica kakavovega masla

PRIPRAVA:

Skodelico češenj (če so suhe) namočimo v malo vode in pustimo stati 1 uro. V blenderju zmeljemo orehe v moko. Dodamo skodelico eko presnega kakava, 1/2 žličke soli, maca kavico in premešamo do gladke mase. Dodamo namočene češnje in dateljne in blendamo do gladke mase. 1/2 skodelice nasekljanih češenj in mandljev posujemo po masi, ki smo jo enakomerno porazdelili po pekaču. Postavimo v skrinjo za dve uri, razrežemo na tanko in se sladkamo.

UČINEK:
Sladkanje brez greha, s samimi dobrimi sestavinami. Kakav pa je dober za kosti, možgane in srce ... Pa seveda za vse, ki potrebujejo objem.



5. POGLAVJE

Glavne Jedi

SAVININI BOGATI
ZAJTRKI, GURMANSKA
KOSILA IN
RAZVAJAJOČE VEČERJE

Zelenjavni kiš

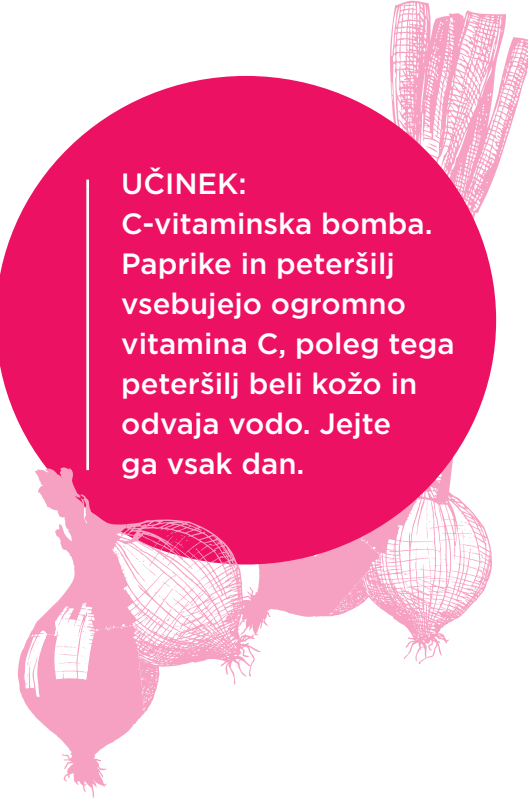
SESTAVINE:

- 2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja
- 1 manjša, na drobno narezana čebula
- 1 nasekljana zelena paprika
- 1 nasekljana rdeča paprika
- 1 nasekljan por
- velika pest sesekljanega peteršilja
- 4 srednje velika jajca
- 1/2 skodelice polnomastnega mleka
- 1/2 skodelice naribanega sira

PRIPRAVA:

Segrejemo večjo kozico in dodamo žlico oljčnega olja. Prepražimo čebulo, por, papriko in špinačo. Pečico segrejemo na 180 °C, s preostalim oljčnim oljem pa namažemo pekač za kolače. Jajca zmešamo z mlekom, s sirom in z mešanico pražene čebule. Zmes vlijemo v pekač in pečemo 10 minut. Peteršilj stresemo povrh.

UČINEK:
C-vitaminska bomba. Paprike in peteršilj vsebujejo ogromno vitamina C, poleg tega peteršilj beli kožo in odvaja vodo. Jejte ga vsak dan.



Solata z namenom

SESTAVINE:

- 3 korenine topinamburja
- 1 korenček
- 3 listi čemaža
- 3 redkvice

PRIPRAVA:

Topinambur olupimo ter narežemo na kocke. Tako sesekljam tudi korenček in redkvice. Okrasimo s čemažem ter začínimo z žličko oljčnega olja ter nekaj kapljicami domačega jabolčnega kisa.

UČINEK:
Topinambur ali jeruzalemska artičoka je polna kalija, ki varuje srce in hidrira celice, poskrbi za dovolj želodne tekočine, kar je zelo pomembno pri presnovi in uravnava encime, kot je pepsin. Vsebuje tudi številne minerale in vitamine, med njimi največ železa.

Omleta z gobami

SESTAVINE:

- 3 srednje velika jajca
- ščepec soli in sveže mletega črnega popra
- 1 žlica kokosovega masla
- 1/3 skodelice nasekljanih svežih šitak

PRIPRAVA:

V manjši skledi zmešamo jajca, 2 žlici vode, sol in poper. Stepamo z vilicami, dokler sestavine niso temeljito premešane. Na srednje močnem ognju segrejemo kozico in dodamo 1 žlico masla. Gobe na hitro popečemo, dodamo jajca in mešamo, dokler ne zakrknjejo.

UČINEK:

Šitake so zdravilne gobe, zato jih jejte čim bolj pogosto. Dobro delujejo proti aterosklerozi in varujejo žile. Vsebujejo veliko biološko aktivnega železa. Zaradi kombinacij vitaminov B in D ter mineralov selena in cinka so nepogrešljiva hrana za bolnike s slabo delujočo ščitnico.



