

delimano®

multifresh™

7-DNEVNI QUICKSLIM PROGRAM ZA MULTIFRESH

jedite zdravije, osećajte se bolje i izgledajte božanstveno



Kuvam. Uživam. Svaki dan.

Poštovani kupci!

Čestitamo na kupovini našeg proizvoda Delimano Multifresh, koji će vam pomoći da izvučete maksimum iz namirnica i sačuvate sve hranljive sastojke, a time i očuvate svoje telo! To će vam pomoći da jedete zdravije, osećate se bolje i izgledate božanstveno za samo 7 dana! Delimano Multifresh je ekstraktor hranljivih sastojaka, koji uz pomoć vakuumske blendiranja sprečava oksidaciju, obezbeđuje veću hranljivu vrednost i više ukusa i arome Vaših smoothie-ja, napitaka, čorbi, sosova i još mnogo toga – naš novi MultiFresh vakuumski blender predstavlja budućnost za očuvanje namirnica svežim danima!



38% više vitamina A*

27% više vitamina C**

114% više vitamina E***



DOKAZANO



Delimano Multifresh smoothie zadržava mnogo više vitamina od smoothie-ja pripremljenog u blenderu bez vakuumu - u trenutku pripremanja, pa čak i nakon 48 sati:

- 38% više vitamina A*
- 27% više vitamina C**
- 114% više vitamina E***

Možete pripremiti smoothie pun vitamina i veće pre, da ne biste ujutru budili komšiluk zvukom blendera, a ujutru će on biti podjednako svež i pun vitamina i hranljivih sastojaka.

ZAPRAVO, SMOOTHIE NAPRAVLJEN U MULTIFRESH VAKUUMSKOM BLENDERU, NAREDNOG JUTRA SADRŽAĆE VIŠE VITAMINA A NEGO POTPUNO SVEŽ SMOOTHIE, NAPRAVLJEN ODMAH UJUTRU U NEVAKUUMSKOM BLENDERU.

* Nakon 48h, Multifresh napitak je imao 38% više β-karotena (koji se nalazi i u vitaminu A) od napitka pripremljenog u Nutribulletu (600 W). / ** Nakon 48h, Multifresh napitak je imao 27% više vitamina C od napitka pripremljenog u Nutribulletu (600 W). / *** Nakon 48h, Multifresh napitak je imao 114% više vitamina E od napitka pripremljenog u Nutribulletu (600 W).



FRESHBOOST

Tako svež smoothie, bogat hranljivim sastojcima i ukusima je toliko neverovatan da zaslužuje svoje ime! Smoothie pripremljen u Delimano Multifresh vakuumskom blenderu nazvali smo – FRESHBOOST! Budite spremni da u ovoj knjizi recepata često srećete ovaj naziv, jer su Freshboost-ovi najbitniji deo Vašeg 7-dnevnog planiranja obroka!

5 APARATA U 1

Ako ste pomislili da su FreshBoost smoothie-ji jedino što možete pripremati u Delimano Multifresh aparatu, grdno ste se prevarili. On je mnogo više od aparata samo za pravljenje smoothie-ja. Zapravo, on zamenjuje brojne kuhinjske aparate. Osim što radi kao **blender** i **vakuumski blender**, takođe i **vakuumira namirnice**, **kuva čorbe**, **melje** i ima funkciju **'pulsiranja'**. Uz pomoć poslednje navedene funkcije možete drobiti led i pripremati hladne napitke uz samo nekoliko pritiska na dugme za pulsiranje.



SVEŽE SUPE PREPUNE VITAMINA

Osim FreshBoost smoothie-ja, u narednih 7 dana, u Delimano Multifresh aparatu takođe ćete često kuvati i supe i čorbe od povrća. Skuvane za samo oko 20 minuta – sa većom hranljivom vrednošću, jer se supe kuvaju na svega 70 °C. Dovoljno da se supa dobro skuva (sve povrće osim običnog krompira) ali ne

previše da bi se prekuvala! Garantujemo Vam da ćete se totalno zaljubiti u ovako pripremljene supe!

O AUTORU

Sada pogledajmo šta Vam je autorka ovog plana ishrane pripremila. Upoznajte pravog specijalistu u svojoj oblasti – Alju Dimic, specijalistu ishrane iz Slovenije.

“Od svoje 20 godine zanima me ishrana, kako utiče na zdravlje, zanima me kako funkcionišu naši hormoni i kako sve to utiče na opšte dobro stanje i izgled. Izuzetno me zanima zbog čega nastaju ćelije raka, koji je uzrok njihovog razmnožavanja i šta je to što dovodi do kolapsa imunološkog sistema i omogućava da patogeni preuzmu naše telo. Fascinirana sam strukturom, sastavom i funkcijom hormona, i kako naše opšte dobrostanje, trudnoća i porođaj zavise od njihove ravnoteže. Nedavno sam proučavala autoimmune bolesti i šta to podstiče imuni sistem da sam sebe napada.

Zanima me koliko sredina, ishrana i misli imaju uticaja na funkcionisanje gena i hormona i na genetske sklonosti. Epigenetika dokazuje da nije sve u genima – to je takođe nešto što veoma volim da istražujem.



Zašto me sve ovo zanima, zašto se, na primer, nisam zainteresovala za životinje, cveće ili garderobu?

Možda zato što sam se u ranom tinejdžerskom dobu susrela sa hormonskim problemima i prošla kroz hormonske tretmane, koji su tokom godina eskalirali u zvaničnu, preranu menopauzu, prekancerogene promene na jajnicima i grliću materice, srčanu aritmiju, promene raspoloženja, gubitak kose, natečenost i izuzetno visok kortizol, koji je na kraju totalno pao, do dijagnoze ozbiljnog preopterećenja i dve teške upale pluća za godinu dana, pleuralnog izliva u pluća, gubitka 1/3 kose, dijagnoze autoimune bolesti alopecia areata (ćelavost na pečate) ... Uprkos svemu tome, spontano sam i prirodno zatrudnela, nakon što sam se već bila prijavila za svoje prvo savetovanje u vezi sa veštačkom oplodnjom.

Sudbina je verovatno htela da otputujem u Ameriku u ranim 20-im, da radim u Las Vegasu i Los Anđelesu, gde sam, ironično, usred sveg tog sjaja i bogatstva upoznala poznatu lekarku, jednu od najpoznatijih svetskih stručnjaka kad su u pitanju hormoni i zdravlje žena, dr Christiane Northrup, koja mi je otvorila oči... rezultiralo je time da sam se, uprkos svom školovanju za ekonomistu i turističkog organizatora, upisala u renomiranu Oregon NCNM školu, gde sam prvo prošla kroz osnovni nutricionistički kurs, kasnije sam pohađala kurs za nutricionistu-terapeuta, i na kraju specijalizaciju o hormonskoj ravnoteži i ishrani. Put me je odveo u Los Anđeles na Hawthorn Univerzitet, gde sam se obučavala za holističkog nutricionistu, pohađala sam svetski poznate kurseve i seminare na A4M-u, gde predaju najveći svetski stručnjaci iz oblasti hormonskog zdravlja. Put me je dalje odveo do jedne od najpoznatijih klinika na svetu, Paracelsus, gde je zastupljen holistički način lečenja, i do jedne nemačke privatne klinike Marinus Am Sein, gde se uspešno leče mnoge vrste

kancera i gde se stavlja veliki naglasak na protokole mnogobrojnih prirodnih načina lečenja. Nisam propustila i priliku da odem na čuvenu kliniku Gerson, i 3E Budwig Centar u Nemačkoj, u kojima se leče najgori oblici kancera. Ne smem da zaboravim na dve italijanske klinike u kojima se pacijenti leče ozonom i bikarbonatom, i nemačku kliniku u Kelnu gde sam upoznala jednog slovenačkog onkologa, koji tamo radi već više od 10 godina i gde se pacijenti leče prirodnim lekovima od kanabisa...

Radim sa renomiranim stručnjacima iz inostranstva i iz Slovenije i suosnivač sam holističke klinike u Ljubljani, pod čijim okriljem ginekolozi, onkolozi i drugi specijalisti nude različite preglede i individualno prilagođene terapije.

Alja drži prodavnicu zdrave hrane u Ljubljani i njen Holistički centar obeležava svoju 13-godišnjicu. Ona svakodnevno prati pacijente, savetuje ih o ishrani, dodacima ishrani i upućuje ih kod mnogih specijalista sa kojima sarađuje.

Budući da je sve svoje bolesti rešavala uz pomoć zvanične medicine, koja joj nažalost nije donela željene rezultate, ona je danas još više svesnija uticaja ishrane na zdravlje, opšte dobrostanje i izgled.

Prošla je brojne obuke, seminare, kurseve, konferencije i praksu na stranim klinikama, što redovno i rado nadopunjuje sticanjem novih znanja i tehnika.

Danas ima bujnu kosu, 4-godišnjeg sina začetog prirodnim putem i ne pije nikakve lekove.

Srećna je da ima priliku i Vama da pomogne.

Uprkos redovnim posetama i podvrgavanjem zvaničnim tretmanima u Sloveniji, uprkos uzimanju svih vrsta hormona, kortikosteroida i antibiotika, ove terapije nisu dale željene rezultate. Njeno raspoloženje je osciliralo, želja za slatkim je bila ogromna i nevolje neprestane.

Otišla je u Ameriku da radi, i upravo tamo je započeo njen put isceljenja. Postala je svesna da smo mi sami odgovorni za svoje zdravlje. Zbog toga je počela da se edukuje o hormonima, ishrani i dodacima ishrani.

U Americi, u Oregonu, stekla je titulu sertifikovanog nutricioniste-terapeuta, sa fokusom na hormonalnu ravnotežu, a svoje znanje redovno usavršava u stranim renomiranim klinikama i institutima.

Alja Dimic,
Nutritional Therapy Practitioner™ (NTP)
(Nutricionista-terapeut)

Član:

Academy of Nutrition and Dietetics

(Akademije za ishranu i dijetetiku)

The American Nutrition Association

(Američke asocijacije za ishranu)

Hertoghe Medical School (Hertoghe Medicinska škola)

International Society of Adoulas

(Međunarodnog društva Adoulas)

NEŠTO O 7-DNEVNOM QUICKSLIM PROGRAMU

Savršeno zdravlje zavisi od dva važna faktora. Jedan od ta dva faktora je efikasnost kojom Vaša jetra obrađuje toksine. Drugi je dobra probava i apsorpcija hranljivih sastojaka. 7-dnevni program čišćenja istovremeno rešava oba faktora - pomažući telu da se oslobodi toksina i podmladi iznutra.

Ovaj 7-dnevni plan detoksikacije će Vam pomoći da malo smršate i očistite jetru. A kako bi postigli najbolji efekat ove detoksikacije, počnite se pripremati za nju nekoliko dana pre.



Iz ishrane izbacite:

- kafu,
- alkohol,
- cigarete,
- zasićene masti,
- refinisane šećere i prerađenu hranu.



Povećajte unos:

- povrća,
- voća,
- semenki i mahunarki, kako biste povećali unos vlakana koja pomažu u održavanju čistog debelog creva,
- svaki dan popijte barem jednu flašu sveže vode na svakih 25 kg svoje težine.



JOŠ NEKI DODATNI SAVETI KAKO BISTE ZAPOČELI SVOJ NAČIN ISHRANE U BOLJEM OPŠTEM STANJU

*Zajedno sa vlaknima iz voća i povrća, **uključite i dve kašike čia semenki u čaši vode kako biste eliminisali toksine iz organizma.***

*Još jedan ometajući faktor jeste stres, jer on pokreće telo da proizvodi hormone stresa. **Očistite stresne situacije iz Vašeg života zajedno sa čišćenjem organizma.** Ono što jedete i pijete je važno, ali takođe je bitno i kako se osećate.*

***Idite na spavanje pre 22 časa.** Jer dovoljno sna je presudno za zdravlje i opšte dobrostanje.*

*Jetra nam je jedan od najvažnijih organa kod detoksikacije, njena funkcija je pravilno varenje, čišćenje krvi i povećanje metaboličkih aktivnosti tela. **Detoksikacija jetre se najbolje odvija dok spavate, jer je to vreme kada telo počinje da regeneriše i obnavlja tkiva.***



I zato preporučujem smoothie-je od voća i povrća. Konzumiranje barem jednog smoothie-ja dnevno može Vam pomoći kod detoksikacije jetre i može pospešiti gubitak kilograma.

Vodite računa da **koristite samo organsko povrće i voće** kako biste izbegli pesticide, uvek **pijte smoothie na prazan stomak** ili 2 sata nakon jela kako biste izbegli nadimanje, uvek pijte sveže pripremljen smoothie ili vakuumski izblendirajte sastojke kako biste iz njih izvukli najviše hranljivih sastojaka.

Prilikom pravljenja smoothie-ja **izbegavajte voće sa visokim sadržajem prirodnih voćnih šećera** kako bi nivo šećera u krvi bio nizak i postojan.

Smoothie-ji od povrća su odlični za održavanje jedne zdrave težine, zdravog probavnog trakta, zdravih creva, kože, kose i noktiju. Ono sadrži puno antioksidanata i vitamina i sjajni su pomoćnici u sprečavanju upala, time čineći da telo postaje zdravije i otpornije na bolesti.

Redovno uvođenje sveže pripremljenih smoothie-ja u ishranu može imati brojne koristi za celokupno zdravlje Vašeg tela. Da ne pominjem i to da su i izuzetno ukusni.

SAZNAJTE VIŠE O HRANI ZBOG KOJE ĆETE SE I OSEĆATI I IZGLEDATI SJAJNO

1. Lisnato povrće

Lisnato povrće sadrži više hranljivih sastojaka nego kalorija, uključujući vitamine A, C, B, K, folnu kiselinu, kalcijum, mangan, magnezijum i drugo.

2. Voće

Voće takođe sadrži esencijalne hranljive sastojke poput kalijuma, vitamina C i E i dobar su izvor glukoze koja je neophodna za rad mozga.

Za smoothie-je, uglavnom koristite:

- zelene jabuke,
- limun,
- grejpfrut,
- narandže,
- jagode,
- borovnice,
- maline,
- kupine,
- avokado,
- jabuke.



Voće poput **banana, manga, ananasa, kruški i papaje** **jedite samo kako ne bi došlo do nadimanja.**

Jabuke su odličan izvor vitamina A, C i kalijuma, pomažu u razgradnji toksina i snižavanju holesterola, a pomažu i u varenju. Moguće je da je izreka »jedna jabuka dnevno i lekar Vam nije potreban« sasvim tačna, jer jabuke takođe pomažu u borbi protiv upale.

Peršun je moćan antioksidant i bogat je vitaminima i mineralima, poput kalijuma, gvožđa, magnezijuma, vitamina A, vitamina B, vitamina C, vitamina E, vitamina K i savršen je spoj sa limunom, krastavcem i jabukom.

Spanać ima gotovo dvostruko više gvožđa od ostalog lisnatog povrća. Alkalizuje telo i bogat je mnogim esencijalnim vitaminima i mineralima.

Krastavac je bogat vitaminom A, B kompleksom, vitaminom C i folnom kiselinom, pomaže u uklanjanju toksina kroz varenje i odličan je za hidrataciju ćelija. Takođe ublažava upalu i pošto se sastoji od 95% vode, sjajan je detoksifikator i pomaže rad jetre i bubrega.

Limun je bogat vitaminom B 6 i kalijumom i odličan je za jačanje imunološkog sistema. Jako se alkalizuje i izvrstan je za čistu ten i kožu i vitamin C takođe pomaže u apsorpciji određenog dela gvožđa koji se nalazi u lisnatom povrću. Limun je moćno sredstvo za čišćenje i sjajan izvor antioksidanata.

Narandža i grejpfrut u mnogome poboljšavaju imuni sistem, s obzirom da sadrže puno Vitamina C i imaju malo kalorija.

Đumbir i kurkuma su veoma moćni antioksidansi, a đumbir

sadrži gingerole, koje imaju protivupalno dejstvo i ublažavaju nadimanje. Oba imaju protivupalna i antioksidativna svojstva.

Kelj je vrlo malo kaloričan, ali ima mnoga protivupalna svojstva, jer je sjajan izvor antioksidanata.

Šargarepa, cvekla i jabuke su izvanredan izvor beta karotena, vitamina K, vlakana i kalijuma koji regulišu telesne tečnosti i krvni pritisak, kontrolišu električnu aktivnost srca i veoma su važni za ćelijske procese i metabolizam. Ovo voće i povrće sadrži hranljive sastojke koji potpomažu detoksikaciju i snižavaju krvni pritisak.

Celer i spanać vrlo su nisko kalorični i odličan su izvor vitamina A, B, C, K i vlakana koja pomažu u procesu prerade masnoća, proteina i ugljenih hidrata. Zdrav metabolizam se stara da telo koristi ove hranljive sastojke za energiju, a ne da ih skladišti kao masnoću. I celer i spanać su odlični izvori gvožđa i vitamina C i imaju antikancerogena svojstva i jedna su od najzdravijih namirnica na zemlji.



EVO SMOOTHIE KOMBINACIJA VOĆA I POVRĆA ZA:

DOBRO JUTRO	RADOSTAN DAN	DOBAR DAN	DOBRO VEČE
Šargarepe	Šargarepe	Cvekla	Celer
Jabuke	Narandže	Šargarepe	Spanać
Đumbir	Jabuke	Limun	Krastavac
Cvekla	Đumbir	Đumbir	Limun
Grejpfrut	Kurkuma	Jabuka	Peršun
	Peršun	Peršun	



JOŠ NEKOLIKO PREDLOGA:

Preporučujem korišćenje **kokosovog mleka i jogurta umesto običnog mleka**. Kokosovo mleko i jogurt se prave od tečnosti kokosovog mesa i odlični su za pravljenje kaša, smoothie-ja, supa i sporo kuvanih jela iz rerne.

Preporučujem korišćenje **nutritivnog kvasca umesto parmezana**. Nutritivni kvasac ima ukus sličan ukusu sira ili parmezana i sadrži puno vitamina grupe B. Napravite svoje suncokretovo brašno kao alternativu. U procesoru za hranu sameljite smenke suncokreta pomoću funkcije pulsiranja oko 30 sekundi, dok se ne dobije sitan fini prah. Nemojte suviše dugo stiskati funkciju pulsiranja, jer će se prah pretvoriti u puter semena.

KAKO SKUVATI ŽITARICE?

Prethodno potapanje kinoe, prosa, heljde, smeđeg pirinča i amaranta ubrazaće vreme njihovog kuvanja i takođe će biti lakši za varenje. Možete ih potopiti preko noći u dvostruko većoj količini vode, ali ako nemate vremena nije neophodno.

Za kinou, uvek koristite 2 dela vode i 1 deo semenki i krčkajte oko 15 minuta ili dok se sva voda ne apsorbuje.



Za proso, koristite 1 deo žitarica i 2,5 dela vode i kuvajte na laganoj vatri oko 25 minuta dok ne omekša i ne apsorbuje se sva tečnost.

Za smeđ pirinač, uvek koristite 1 deo pirinča i dva dela vode. Kako biste dodali više ukusa, prvo u tiganju propržite iseckani luk i pirinač 3 minuta, zatim dodajte vodu i kuvajte oko 30 minuta, dok pirinač ne omekša. Cela zrna žitarica će se skuvati za oko 45 minuta.

Za amarant, uvek koristite 1 deo semenki i 2 dela vode i kuvajte oko 20 minuta ili dok ne omekša i dok se tečnost ne apsorbuje.

Za heljdu, uvek koristite jedan deo semenki i 2 dela vode. Ako imate samo kašu od heljde, kuvajte na laganoj vatri oko 20 minuta, a ako imate krupicu, kad voda provri kuvajte na laganoj vatri oko 30 minuta ili dok ne omekša.

Nadam se da ste sada više nego motivisani, stoga da krenemo sa Vašim ličnim 7-dnevnim QuickSlim programom!

Alja Dimic,
Nutritional Therapy Practitioner™ (NTP)
www.holistic.eu

7-DNEVNI QUICKSLIM PROGRAM – RECEPTI

20 1 DAN:

- **Doručak:** OMLET
- **Užina:** FRESHBOOST OD JAGODA I AVOKADA
- **Ručak:** RIŽOTO SA POVRĆEM IZ RERNE
- **Užina:** FRESHBOOST OD ČISTE ŠARGAREPE
- **Večera:** SUPA OD BROKOLIIJA I CELERA SA KOKOSOVIM MLEKOM

23 2 DAN:

- **Doručak:** KAŠA OD PROSA SA KOKOSOM
- **Užina:** FRESHBOOST OD ANANASA, NARANDŽE I JOGURTA
- **Ručak:** LOSOS SA KREMASTIM SOSOM OD SPANAČA
- **Užina:** FRESHBOOST OD CVEKLE I ŠARGAREPE
- **Večera:** SUPA OD KARFIOLA SA KREMOM OD KOKOSA

26 3 DAN:

- **Doručak:** OMLET SA CRVENOM PAPRIKOM
- **Užina:** FRESHBOOST OD BOROVNICE
- **Ručak:** GRIZ OD HELJDE SA POVRĆEM
- **Užina:** ZELENİ FRESHBOOST
- **Večera:** TORTILJE OD CRVENOG SOČIVA SA POVRĆEM I KOKOSOVIM JOGURTOM

30 4 DAN:

- **Doručak:** PITA ZA DORUČAK
- **Užina:** SVEŽE SMRZNUT FRESHBOOST
- **Ručak:** ČUREČE GRUDI SA POVRĆEM
- **Užina:** TOTALNO ZELENİ FRESHBOOST
- **Večera:** SUPER VEGANSKA BARŠUNASTA SUPA

33 5 DAN:

- **Doručak:** KAŠA OD PROSA SA ŠLJIVAMA
- **Užina:** FRESHBOOST OD BOBIČASTOG VOĆA I AVOKADA
- **Ručak:** PEČENA BELA RIBA
- **Užina:** SUPER TRIO FRESHBOOST
- **Večera:** SUPA OD HOKAIDO BUNDEVE SA KOKOSOVIM MLEKOM

36 6 DAN:

- **Doručak:** ČIA PUDING SA JAGODAMA
- **Užina:** FRESHBOOST OD ŠARGAREPE I MENTE
- **Ručak:** TIKVICE PUNJENE LOSOSOM
- **Užina:** FRESHBOOST OD ŠARGAREPE I LIMUNA
- **Večera:** HRSKAVE LEBLEBIJE

39 7 DAN:

- **Doručak:** KAŠA OD AMARANTA SA SUVIM VOĆEM
- **Užina:** FRESHBOOST OD GREJPFRUTA I ŠARGAREPE
- **Ručak:** PEČENO POVRČE SA DIVLJIM PIRINČEM
- **Užina:** FRESHBOOST OD LIMUNA, JABUKE I SPANAČA
- **Večera:** PEČENE TIKVICE SA PARADAJZOM

Svaki recept sadrži sastojke za 1 porciju = za 1 odraslu osobu / Jedna šolja = jedna šolja od jogurta / Vodite uvek računa da ne prepunite MultiFresh posudu za blendiranje ili kuvanje (vodite računa o MAX nivou)

Potrebni sastojci:

- 2 jaja
- 1 kašika biljnog mleka (bademovog, ovsenog, kokosovog)
- 1 kašičica kokosovog putera
- Morska so

Način pripreme:

- Razbijte jaja u činiju, dodajte mleko i prstohvat soli i izmutite viljuškom. U tiganju istopite puter i kad počne da se peni, sipajte jaja i ostavite oko jedan minut. Lopaticom okrenite omlet na drugu stranu i pržite ga još jedan minut.

Užina: FRESHBOOST OD JAGODA I AVOKADA



Potrebni sastojci:

- 200 ml kokosove vode
- 150 g jagoda
- 1 avokado

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke. Nivo sastojaka i vode zajedno ne sme prelaziti MAX nivo.
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Ručak: RIŽOTO SA POVRĆEM IZ RERNE

Potrebni sastojci:

- 100 g konzervirane boranije
- 80 g kuvanog divljeg pirinča
- 30 g narezanih badema
- Prstohvat soli
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- 2 kašike krema od kokosa

Način pripreme:

- Izmešajte sve sastojke, stavite ih u kaserol posudu i pecite na 180°C, 30 minuta.

Užina: FRESHBOOST OD ČISTE ŠARGAREPE

Potrebni sastojci:

- 5 organskih šargarepa
- Voda

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Dodajte vodu, ali da ne pređe MAX nivo.
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Večera:
**SUPA OD BROKOLIJA I CELERA SA
KOKOSOVIM MLEKOM**



Potrebni sastojci:

- 300 ml voda
- 200 ml kokosovog mleko
- 100 g naseckanog svežeg brokolija
- 100 g celera
- 2 šargarepe
- 1 kašika naseckanog peršuna
- Prstohvat soli

Način pripreme:

- Stavite sve sastojke u Delimano MultiFresh posudu za kuvanje, nalijte vodu i kokosovo mleko preko svih sastojaka (ali ne više od MAX nivoa), podesite na zagrevanje (HB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Po završetku programa, poslužite supu posutu sa malo svežeg peršuna.

Doručak:
KAŠA OD PROSA SA KOKOSOM

2 DAN



Potrebni sastojci:

- 50 grama prosa
- 800 ml vode
- 1 kašika eritritola (ili šećera)
- 2 kašike kokosovih pahuljica
- Prstohvat soli

Način pripreme:

- Neka voda proključa i tada dodajte proso. Nastavite da kuvate na jakoj vatri dok voda ponovo ne proključa, zatim smanjite temperaturu. Kuvajte oko 30 minuta i povremeno promešajte kako se proso ne bi zalepio za dno.
- Na kraju polako dodajte eritritol, kokosove pahuljice i cimet.

Užina:
**FRESHBOOST OD ANANASA,
NARANDŽE I JOGURTA**

Potrebni sastojci:

- 1 nasečen ananas
- Sok od jedne narandže
- 200 ml kokosovog jogurta

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Ručak:
LOSOS SA KREMASTIM SOSOM OD SPANAĆA

Potrebni sastojci:

- 2 fileta lososa
- 1 kašika kokosovog putera
- 2 isečena šalot luka
- 1/2 kašike naseckanog peršuna
- 200 g listova baby spanaća
- 1 kašika nutritivnog kvasca

Način pripreme:

- U tiganju otopite malo kokosovog putera i dodajte losos, posutog solju. Pecite oko 4 minuta sa obe strane, potom prebacite u tanjir.
- U istom tiganju otopite malo kokosovog putera, dodajte šalot luk i pržite oko 1 minut, zatim dodajte spanać i kuvajte oko jedan minut, povremeno mešajući.
- Dodajte krem od kokosa i nutritivni kvasac i kuvajte oko 2 minuta, zatim vratite losos u tiganj i kuvajte još oko jedan minut.

Užina:
FRESHBOOST OD CVEKLE I ŠARGAREPE

Potrebni sastojci:

- 1/2 cvekle
- 2 šargarepe
- Sok od jednog limuna
- 1 zelena jabuka

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrните sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Večera:

SUPA OD KARFIOLA SA KREMOM OD KOKOSA



Potrebni sastojci:

- 1 glavica crnog luka
- 1 češanj belog luka
- 0,5 kg cvetova karfiola
- 1 litar vode
- 100 ml krema od kokosa

Način pripreme:

- Stavite sve sastojke u Delimano MultiFresh posudu za kuvanje, nalijte vodu preko njih (ali ne više od MAX nivoa), podesite na zagrevanje (HB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Po završetku programa, poslužite supu.



Potrebni sastojci:

- 2 jaja
- Morska so
- 1 isečena crvena paprika
- 1 kašičica putera od kokosa
- 1 kašika nutritivnog kvasca
- Vlašac

Način pripreme:

- U nekoj posudi umutite jaja i onda dodajte so i nutritivni kvasac.
- U tiganju otopite puter od kokosa, zatim dodajte papriku i kuvajte oko 3 minuta pre nego što sipate u to jaja.
- Pospite nutritivni kvasac i vlašac na jednu polovinu, okrenite omlet i pržite na drugoj strani oko minut ili dva.

Užina: **FRESHBOOST OD BOROVNICE**

Potrebni sastojci:

- 2 šolje smrznutih borovnica
- 300 ml kokosovog mleka
- 1/2 kašičica cimeta

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrните sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Ručak: **GRIZ OD HELJDE SA POVRĆEM**

Potrebni sastojci:

- 50 g heljdine krupice
- 250 ml vode
- Prstohvat morske soli
- Jedna zelena i jedna crvena paprika, isečene na trake
- 50 g paradajza
- 100 g listova spanaća
- 1 kašičica kokosovog ili maslinovog ulja
- Sok od jednog limuna
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- 30 g izdrobljenog tofua ili fete
- Naseckani bosiljak

Način pripreme:

- Krupicu od heljde stavite u kipuću vodu i kuvajte oko 15 minuta zatim je ostavite da se ohladi.
- Zagrejte kokosovo ulje u tiganju i pecite papriku oko 5 minuta. Dodajte isečeni paradajz, fetu, listove spanaća, bosiljak i nutritivni kvasac i kuvajte još oko 5 minuta. Pomešajte heljdu sa tim i dodajte sok od limuna i sveže začinsko bilje.

Užina: **ZELENI FRESHBOOST**



Potrebni sastojci:

- Jedan krastavac
- 1 celer
- 100 g spanaća
- Sok od jednog limuna
- 2 dcl kokosove vode

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Večera:

TORTILJE OD CRVENOG SOČIVA SA POVRĆEM I KOKOSOVIM JOGURTOM



Potrebni sastojci:

- 200 g ispranog i ocedenog celog zrna crvenog sočiva
- Voda za nalivanje preko sočiva
- Vaš omiljeni miks povrća
- Kokosov ili običan jogurt
- Opciono: nutritivni kvasac

Način pripreme:

- Stavite sočivo u neku činiju, nalijte vodu da ga prekrije i ostavite ga da se natapa 12 sati. Zatim izblendirajte sočivo u MultiFresh posudi za kuvanje, podešeno na funkciju blendiranje (B) sve dok ne postane potpuno glatke teksture.
- Napravite tortilje od sočivo smese. U tiganju zagrejte kokosovo ulje na srednje jakoj vatri i ispržite tortilje sa obe strane po 1,5 minut.
- Na kokosovom ulju propržite omiljeno povrće, poput tikvica, crvene paprike i narezanog patlidžana i time prekrijte svaku tortilju. Odozgo stavite malo nutritivnog kvasca i kokosovog ili običnog jogurta.

Potrebni sastojci:

- 250 ml kokosovog mleka
- 2 jaja
- 50 g celog zrna ovs
- 1 kašičica cimeta
- 1 kašičica čistog ekstrakta vanile
- 70 g mešanog bobičastog voća
- 2 kašike eritritola (ili šećera)
- 20 g naseckanih badema

Način pripreme:

- U nekoj većoj posudi umutite sve sastojke zajedno, zatim izlijte u pleh za pečenje i pecite oko 35 minuta. Ostavite da se malo ohladi i uživajte.

Užina: SVEŽE SMRZNUT FRESHBOOST



Potrebni sastojci:

- 100 g smrznutih komadića manga
- 250 ml kokosove vode
- 150 g smrznutih borovnica
- 150 g kokosovog jogurta
- 1 kašika lanenih semenki

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Ručak: ĆUREĆE GRUDI SA POVRĆEM

Potrebni sastojci:

- 150 g ćurećih grudi
- 1 crni luk iseckan na kockice
- 1 češanj belog luka
- Prstohvat morske soli
- 2 narezane tikvice
- 5 paradajza iseckanih na kockice
- 3 kašike nutritivnog kvasca ili parmezan
- Mozzarella sir

Način pripreme:

- U tiganju na kokosovom ulju propržite luk oko 3 minuta, dodajte ćuretinu i mleveni beli luk. Propržite sa obe strane oko 10 minuta.
- Dodajte i promešajte tikvice i kuvajte oko 5 minuta, zatim dodajte i paradajz i nutritivni kvasac ili parmezan.
- Odozgo stavite mozzarella ili veganski sir.

Užina: TOTALNO ZELENI FRESHBOOST

Potrebni sastojci:

- 150 g spanaća
- 2 celera
- 2 lista kelja
- 1 krastavac
- 1 zelena jabuka
- Sok od jednog limuna

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim ga napravite, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Večera: **SUPER VEGANSKA BARŠUNASTA SUPA**



Potrebni sastojci:

- 4 oljuštena češnja belog luka
- 3 šargarepe
- 1 crni luk
- 3 ispranog crvenog sočiva
- 3 stabljike celera
- Prstohvat morske soli
- 1 kašičica seckanog peršuna
- Voda

Način pripreme:

- Na kokosovom ulju propržite crni luk 5 minuta.
- Na plehu za pečenje pecite beli luk na 180°C oko 20 minuta.
- Stavite sve sastojke u Delimano MultiFresh posudu za kuvanje, nalijte vodu preko njih (ali ne više od MAX nivoa), podesite na zagrevanje (HB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Po završetku programa, poslužite supu.

Doručak:
KAŠA OD PROSA SA ŠLJIVAMA

5 DAN



Potrebni sastojci:

- 50 g prosa
- 80 ml kokosovo mleko
- 1 kašičica cimeta
- 1 kašičica vanile
- Nekoliko suvih šljiva
- 1 kašičica eritritola (ili šećera)

Način pripreme:

- U šerpi promešajte proso, mleko, cimet, vanilu, eritritol/šećer i šljive i stavite da proključa i kuvajte oko 20 minuta.
- Dodajte malo mleka, ako je suviše suvo.

Užina: **FRESHBOOST OD BOBIČASTOG VOĆA I AVOKADA**

Potrebni sastojci:

- 100 g jagoda
- 50 g malina
- 1 avokado
- 20 ml kokosovog ili nekog drugog biljnog mleka

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/času i ostavite za kasnije.

Ručak: **PEČENA BELA RIBA**

Potrebni sastojci:

- 2 fileta bele ribe
- Malo morske soli i paprike
- Malo mleka za umakanje
- Lisnato ili neko drugo povrće
- 1 kašika nutritivnog kvasca
- Laneno seme

Način pripreme:

- Sjedinite nutritivni kvasac, papriku, so i leneno seme.
- Filete ribe umočite u mleko a potom u nutritivnu smesu.
- Pecite ribu u rerni oko 25 minuta na 180 °C i poslužite je uz svežu salatu.

Užina: **SUPER TRIO FRESHBOOST**

Potrebni sastojci:

- 4 šargarepe
- 3 lista kelja
- 2 stabljike celera
- Voda

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.

- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.



Večera: **SUPA OD HOKAIDO BUNDEVE SA KOKOSOVIM MLEKOM**

Potrebni sastojci:

- 1 crveni luk
- 3 češnja oljuštenog belog luka
- 1 kašičica narendanog đumbira
- Svež korijander
- 1 kašičica ekstra devičanskog maslinovog ulja
- 1 Hokaido bundeva očišćena od semenki, isečena na komade
- 500 ml kokosovog mleka
- Prstohvat morske soli

Način pripreme:

- Iseckajte crni luk, beli luk, đumbir, koru limuna i korijander i propržite na maslinovom ulju 4 minuta.
- Prebacite isprženo povrće u Delimano MultiFresh posudu za kuvanje, dodajte bundevu i kokosovo mleko (ali ne više od MAX nivoa), podesite na zagrevanje (HB) i pritisnite za početak rada.
- Po završetku programa, poslužite supu.

Doručak: ČIA PUDING SA JAGODAMA

6 DAN



Potrebni sastojci:

- 150 g jagoda
- 250 ml kokosovog mleka
- 1 kašičica ekstrakta od vanile
- 1 kašika eritritola (ili šećera)
- 5 kašika čia semenki

Preliv:

- Kokosov krem
- 1 kašičica čipsa od kokosa

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrните sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u čašu.
- Ostavite da odstoji u frižideru najmanje 3 sata i odozgo prelijte kokosovim kremom i čipsom od kokosa.

Užina: **FRESHBOOST OD ŠARGAREPE I MENTE**

Potrebni sastojci:

- 3 šargarepe
- Sveža menta
- Voda

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrnite sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim ga napravite, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u flašu/čašu i ostavite za kasnije.

Ručak: **TIKVICE PUNJENE LOSOSOM**

Potrebni sastojci:

- 2 velike tikvice
- 2 kašičice maslinovog ulja
- 1 crveni luk
- 1 češanj belog luka
- 150 g losos
- 1 paradajz iseckan na kockice
- 1 crvena paprika iseckana na kockice
- 2 kašike paradajz pirea
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- 2 nasečene kugle mocarele

Način pripreme:

- Prethodno zagrejte rernu na 200°C.
- U plehu ispecite narezan losos. Ostavite ga sa strane. Umešajte paradajz pire, zdrobljen beli luk, maslinovo ulje, crvenu paprika, paradajz i nutritivni kvasac ili parmezan. U tiganju propržite crni luk i dodajte sve sastojke pa promešajte.
- Isecite tikvice po dužini, izdubite sredinu tikvica i napunite svaku tikvicu smesom od lososa.

Užina: **FRESHBOOST OD ŠARGAREPE I LIMUNA**

Potrebni sastojci:

- 2 šolje narezane šargarepe
- Sok od 1 limuna
- 250 ml kokosove vode
- 1 kašičica oljuštenog svežeg đumbira

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrните sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u čašu i ostavite za kasnije.

Večera: HRSKAVE LEBLEBIJE



Potrebni sastojci:

- 450 g konzerviranih leblebija
- ½ kašičice kumina
- ½ kašičice aleve paprike
- ½ kašičice mlevenog đumbira
- Prstohvat korijandera
- Prstohvat morske soli
- 1 kašika maslinovog ulja

Način pripreme:

- Prethodno zagrejte rernu na 200°C. U nekoj posudi sjedinite začinsko bilje sa ispranim i ocedenim leblebijama.
- Pecite u rerni na plehu za pečenje oko 45 minuta, malo ih promešajte tokom pečenja.

Doručak:**KAŠA OD AMARANTA SA SUVIM VOĆEM****Potrebni sastojci:**

- 50 g amarant semenki
- 2 kašike suvog voća
- 200 ml vode
- 1 kašika eritritola
- Mlevenog cimeta
- 2 kašike kokosovog jogurta

Način pripreme:

- Pomešajte amarant sa vodom i stavite da proključa. Kuvajte 25 minuta uz povremeno mešanje, dok ne postane kremasto.
- Dodajte i promešajte eritritol/šećer, cimet, jogurt i ocedjene borovnice ili neko drugo voće.

Užina:**FRESHBOOST OD GREJPFRUTA I ŠARGAREPE**

Potrebni sastojci:

- Sok od jednog grejpfruta
- 3 šargarepe

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrните sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u čašu i ostavite za kasnije.

Ručak: PEČENO POVRĆE SA DIVLJIM PIRINČEM



Potrebni sastojci:

- 1 naseckani crni luk
- 1 kašika maslinovog ulja
- 2 stabljike i naseckani celer
- 2 iseckani beli luk
- 500 g boranije
- 8 kašika nutritivnog kvasca
- Prstohvat soli
- 80 g divljeg pirinča
- 1 kašika naseckanog timijana
- 100 ml kokosovog krema za kuvanje
- 100 ml vode

Način pripreme:

- Prethodno zagrejte rernu na 180°C i zagrejte tiganj sa maslinovim uljem.
- Dodajte crni luk u tiganj i propržite ga 4 minuta, zatim dodajte beli luk, timijan i so i u to umešajte boraniju i divlji pirinač.
- U to dodajte i umešajte vodu, nutritivni kvasac i kokosov krem.
- Prespite smesu u posudu za pečenje i pecite 50 minuta dok se ne apsorbuje tečnost. Ostavite da se ohladi 10 minuta pre nego što servirate.

Užina:**FRESHBOOST OD LIMUNA, JABUKE I SPANAĆA****Potrebni sastojci:**

- Sok od 1 limuna
- 1 zelena jabuka
- 100 g listova spanaća

Način pripreme:

- Postavite ventil na posudu za blendiranje, potom u nju stavite sve sastojke (nemojte tečnosti stavljati više od MAX nivoa).
- Zavrните sečivo.
- Postavite posudu za blendiranje na Delimano MultiFresh, podesite dugme na vakuumsko blendiranje (VB) i pritisnite dugme za početak rada.
- Čim bude gotov, otvorite i uživajte u FreshBoost-u ili ga sipajte u čašu i ostavite za kasnije.

Večera: **PEČENE TIKVICE SA PARADAJZOM**



Potrebni sastojci:

- 5 tikvica
- Maslinovo ulje
- 2 naseckana češnja belog luka
- 400 g iseckanog paradajza

Način pripreme:

- Prethodno zagrejte rernu na 180°C.
- U tikvicama napravite dugčak rez tako da ih možete napuniti belim lukom, potom stavite tikvice i paradajz u pleh za pečenje.
- Odozgo poprskajte 1 kašičicom maslinovog ulja, dodajte prstohvat morske i pecite oko 1 sat, sve dok ljuska ne omekša.

Da biste zaista iskoristili sve što Delimano Multifresh aparat pruža,
NABAVITE I DODATNU OPREMU!

delimano

MULTIFRESH
PROCESOR ZA HRANU



delimano

MULTIFRESH
VAKUUMSKE KESE
ZA SKLADIŠTENJE
HRANE



delimano

MULTIFRESH
VAKUUMSKE
POSUDE ZA
SKLADIŠTENJE
HRANE (3KOM.)



delimano

MULTIFRESH VAKUUMSKI ČEP ZA FLAŠE





Uz Delimano Multifresh VAKUUMIRAJTE / BLENDIRAJTE / KUVAJTE

