

multifresh™

delimano



Promijenite sebe za 21 dan!



Kuvajte. Slavite. Svaki dan.

Dragi potrošači!

Čestitamo Vam na kupovini proizvoda Delimano Multifresh, koji će Vam pomoći da dobijete maksimum iz hrane i zaštiti sve nutrijente, dakle Vaše tijelo! Pomoći će Vam da postanete potpuno nova osoba za 21 dan!

Delimano MultiFresh je vakuumski ekstraktor hranljivih sastojaka, koji uz pomoć vakuumskog blendiranja sprječava oksidaciju, obezbjeđuje veću hranjivu vrijednost i više ukusa i aroma u Vašem smutiju, soku, supama, sosevima i još mnogo toga – naš novi MultiFresh vakuumski blender predstavlja budućnost za očuvanje namirnica danima!



PRAVI TEST



Delimano Multifresh sadrži mnogo više vitamina u odnosu na smuti pripremljen u blenderu koji ne vakuumira – u momentu pripremanja i čak nakon 48 sati:

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

Možete pripremiti smuti pun vitamina i noć ranije, bez buđenja okoline sa zvukom blendera, a ujutru, ostaje svjež i pun vitamina i hranljivih sastojaka.

ČINJENICA JE, DA SMUTI NAPRAVLJEN UVEĆE U MULTIFRESH VAKUUMSKOM BLENDEROM SADRŽI VIŠE VITAMINA A U ODNOSU NA POTPUNO SVJEŽ SMUTI IZ BLENDERA KOJI NE VAKUUMIRA, A KOJI JE NAPRAVLJEN UJUTRO.

* Smuti iz Multifresh™ vakuum blendera sadrži 38% više B – karotena (takodje, pronadjenog u vitaminu A) u odnosu na blender koji ne vakuumira (Nutribullet 600 W) smuti, nakon perioda od 48 sati – značajno povećanje kroz vakuum funkciju. / ** Nakon 48 sati, smuti iz Multifresh™ sa vakuumiranjem sadrži 27% više vitamina C u poređenju sa običnim blenderom (Nutribullet 600 W). / *** Nakon 48 sati, smuti iz Multifresh™ sadrži 114% više vitamina E u odnosu na smuti iz običnog blendera (Nutribullet 600W).



FRESHBOOST

Tako svjež smuti, bogat hranljivim sastojcima, bogatog ukusa je toliko nevjerovatan da zaslužuje svoje ime! Napitak 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 dio Vašeg 21 – dnevnog planiranja obroka!

5 U 1 MAŠINA

Ako ste mislili da je FreshBoost smuti jedina stvar koju Delimano MultiFresh može napraviti, pogriješili ste. Mnogo je više od smuti aparata. U suštini, mijenja veliki broj aparata u kuhinji. Pored toga što je blender i vakuumski blender, on vakuumira, kuva supe, melje i posjeduje 'puls' funkciju. Sa njim možete takodje lomiti led i pripremati osvježavajuće napitke sa jednim dodirrom na puls dugme.

VAKUUM BLENDANJE



BLENDANJE



SVJEŽE SUPE PUNE VITAMINA

Osim FreshBoost smutija, u narednih 21 dan ćete jako često kuvati supe u Delimano Multifresh aparatu. Skuvane za samo 20 minuta – sa više nutritivnih vrijednosti, s obzirom da su kuvane na samo 70°C. Dovoljno da se supa dobro skuva (sve vrste povrća, osim klasičnog krompira) ali ne i da budu prekuwane! Garantujemo Vam da ćete se totalno zaljubiti u ovako pripremljene supe!

PROMIJENITE SEBE ZA 21 DAN – o autoru

Sada pogledajmo šta Vam je autor ovog plana ishrane pripremio. Upoznajte pravog specijalistu u svojoj oblasti – Alju Dimic, specijalista ishrane iz Slovenije. “Od moje 20 godine zanima me ishrana, kako utiče na zdravlje, zanima me kako funkcionišu naši hormoni i kako sve to utiče na naše opšte zdravlje i izgled. Zanima me zašto se formiraju ćelije kancera, zašto se vraćaju i šta se to događa sa imunim sistemom da oslabi i dozvoli patogenima da preuzmu naše tijelo.

Fascinirana sam strukturom, sastavom i funkcijama hormona i kako to da opšte zdravlje, trudnoća i porođaj zavisi od njihovog balansa. Istraživala sam o autoimunim bolestima i kako se imuni sistem sam bori. Zanima me koliko sredina, ishrana i misli imaju uticaj na funkcionisanje gena i rad hormona. Epigenetika dokazuje da nije sve u genima – to je nešto što volim da istražujem.



Zašto sam zainteresovana za sve ovo, zašto me ne interesuju na primjer cvijeće, životinje ili garderoba?

Zato što sam u ranim tinejdžerskim danima imala iskustva sa hormonskim problemima i hormonskim tretmanima, koji su eskalirali do rane menopauze, prekancerogenih promjena na jajnicima i grliću materice, srčanih aritmija, promjenama rasporeda, gubitka kose, nadutosti i izuzetno povišenog kortizola, do dijagnoze preopterećenja i i dvije teške upale pluća za godinu dana, gubitkom 1/3 kose, auto imunom dijagnozom alopecia areata (ćelavost na pečate)... Uprkos svemu, prirodno sam ostala u drugom stanju, nakon što sam se prijavila za prvo savjetovanje u vezi sa vještačkom oplodnjom. Sudbina je htjela da otputujem u Ameriku u mojim ranim dvadesetim, da radim u Las Vegasu i Los Andjelesu, gdje sam, ironično, u sred tog sjaja i bogatstva, upoznala renomiranog, jednog od svjetski poznatih, eksperata za žensko zdravlje i hormone - dr Christiane Northrup, koja mi je proširila vidike. Što je rezultiralo time da sam se, uprkos svom školovanju za ekonomistu i turističkog organizatora, upisala u renomiranu Oregon NCNM školu, gdje sam prvo prošla kroz osnovni nutricionistički kurs, kasnije sam pohađala kurs za nutricionistu-terapeuta, i na kraju specijalizaciju o hormonskoj ravnoteži i ishrani. Moja staza me je dovela u Los Andjeles Hawthorn univerzitet, gdje sam imala obuku kao holistički nutricionista, pohađala svetski poznate kurseve i seminare na A4M-u, gdje predaju najveći svjetski eksperti iz oblasti hormonskog zdravlja. Put me je dalje odveo do jedne od najpoznatijih klinika na svijetu, Paracelsus, gde je zastupljen holistički način liječenja, i do jedne njemačke privatne klinike Marinus Am Sein, gdje se uspješno liječe mnoge vrste kancera i gdje se

stavlja veliki naglasak na protokole mnogobrojnih prirodnih načina liječenja. Nisam propustila ni poznatu Gerson Kliniku i 3E Budwig Centar u Njemačkoj, gdje su tretirali najgore vrste kancera. Ne smijem zaboraviti dvije italijanske klinike gdje su tretirali kancer sa ozonom i bikarbonatom, i Njemačku kliniku gdje sam upoznala Slovenačkog onkologa, koji tamo radi već više od 10 godina i gdje se pacijenti liječe prirodnim lijekovima od kanabisa...

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

Alja vodi prodavnicu zdravlja u srcu Ljubljane i njen Holistički centar slavi 13-tu godišnjicu. Ona prati pacijente na dnevnom nivou, savjetuje ih o ishrani, dodacima ishrani i upućuje ih kod mnogih specijalista sa kojima sarađuje.

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

Imala je veliki broj treninga, kurseva, seminara, konferencija i praktičnog rada u svakoj od pomenutih klinika gdje je obogatila svoje znanje i tehnike.

Danas, ona ima bujnu kosu, prirodno rođenog sina od 4 godine i i ne pije nikakve lijekove. Srećna je da ima priliku i vama da pomogne.

Uprkos redovnim tretmanima u Sloveniji, uprkos uzimanju svih vrsta hormona, kortikosteroida i antibiotika, sve ove terapije je nisu dovele do željenih rezultata.

Njeno raspoloženje je osciliralo, želja za slatkišima je bila ogromna, a problemima se nije nazirao kraj.

Otišla je u Ameriku da radi i tu je počelo njeno putovanje ka izlječenju. Postala je svjesna da je sama odgovorna za svoje zdravlje. Od tada je počela da edukuje sebe o hormonima, ishrani i dodacima ishrani.

U Americi, Oregonu, stekla je titulu sertifikovanog nutricioniste - terapeuta sa fokusom na hormonskom balansu i unaprijedila je svoje znanje na pomenutim renomiranim klinikama i institutima.

Alja Dimic,

Nutritional Therapy Practitioner™ (NTP) / www.holistic.eu

Član:

- *Academy of Nutrition and Dietetics*
- *The American Nutrition Association*
- *Hertoghe Medical School*
- *International Society of Adoulas*

PROMIJENITE SEBA ZA 21 DAN – plan jela

Pred Vama je program ishrane za 21 dan, koji će napraviti pravi preokret po pitanju Vašeg zdravlja i opšteg dobrostanja.

ZAŠTO 21 - DNEVNI PLAN ISHRAANE?

Naše tijelo, naš probavni trakt, jetra, pluća, krvni sudovi, koža, sluzokoža, mišići i ostala tkiva se obnavljaju, detoksikuju i sami čiste svakog dana. U našem tijelu se svakodnevno odvija više od 300 enzimskih reakcija, kako bi se popravilo stanje unutrašnjih upala, zaštitile naše ćelije, proizveli hormoni i uspješno varila hrana i apsorbivale hranljive materije.

Svakog dana, svakog minuta dana, naše tijelo mora da dobija hranljive materije, kako bi moglo nesmetano da obavlja svoje funkcije. U suprotnom, došlo bi do bolesti, nedostatka energije, povećanja težine i ostalih problema.

Svakog dana unosimo u naše tijelo kroz vazduh, vodu, hranu, lijekove, suvišne toksine, viruse i bakterije koje moramo da eliminišemo na najbrži mogući način.

Zdravom, uravnoteženom i odgovarajućom ishranom, možemo sebi pomoći da detoksikujemo i obnovimo sve tjelesne ćelije i time pomoći glavnim organima za detoksikaciju poput jetre, bubrega, crijeva, kože i pluća.

Svaki organ se regeneriše u različitom periodu, a životni vijek ćelija u tijelu se razlikuje. Na primjer, ćelije tankog crijeva se obnavljaju svaka 4 dana, stomachne ćelije na 9 dana, krvni neutrofili i bijela krvna zrnca na 5 dana, debelo crijevo svaki 4 dan, plućne alveole se obnavljaju svakih 8 dana, materica na 6 dana, koža 30 dana, spermatozoidi na

2 mjeseca, ćelije jetre između 6 mjeseci i godinu dana, ćelije nervnog sistema obnavljaju se cijelog života, skeletne ćelije se obnove 10% godišnje, ćelije srca od 0.5% do 10% svake godine, ćelije stomaka svaka 2 dana, eritrocitima je potrebno oko 4 mjeseca za obnavljanje, kosti se obnavljaju okviru 10 godina i jako interesantno ćelije masti mogu lako živjeti 10 godina.

(Odsjek za Sistemsku biologiju na Harvardu i Institut za nauku Weizmann. Prof. Rob Phillips sa kalifornijskog tehnološkog instituta stalni je izvor inspiracije za napredak u vezi sa BioNumbers i koautor je prateće knjige Cell Biology by the Numbers-Ćelijska biologija po brojevima).

Alja je imala veliki broj treninga u inostranstvu, pored svih stvari je i nadzirala pacijente koji su koristili protokole Dr Huldi Clark, poznatog naturopata koji je liječio kancer i autoimmune bolesti i tvrdio da su sve bolesti, hronične, degenerativne i autoimmune posledica toksičnih materija iz okruženja, počev od zagađenog vazduha, preko vode za piće, industrijski prerađene hrane, nedostatka vitamina i minerala i sve do oksidativnog stresa i infekcija parazitima i drugim patogenima. Njen program takođe traje 21 dan - protokol za čišćenje i detoksikaciju organa, koji uključuju detoksikaciju tijela, koristeći biljke, konzumiranje organske neprerađene hrane, izbjegavanje industrijske hrane, alkohola, nikotina i gaziranih pića.

Alja se takođe obučavala u Budvig's 3E Centru, koji koristi utvrđene protokole vodećeg njemačkog naučnika prošlog vijeka, Dr. Johanna Budwig-a, koji je 7 puta nominovan za Nobelovu nagradu. Suosnivači Lothar Hirseise i Klaus Pertl su radili sa njom 4 godine i sada, prema njenim principima, vode jedan svjetski poznat holistički centar koji liječi ljude sa različitim vrstama bolesti, uključujući autoimmune bolesti, degenerativne, metabolička

i upalna stanja, od digestivnih problema do kancera, problema sa kožom, dermatitisa, artritisa, dijabetesa i bolesti srca.

Dijeta ili protokol su zasnovani na osnovnoj, lokalnoj, jednostavnoj i organskoj hrani i na programu od 3 ili 4 sedmice, koji uključuje 3 glavna koraka: detoksikacija, zdrava i balansirana ishrana i zdrava životna energija.

Alja se takođe obučavala i radila je u nekoliko holističkih centara u Kaliforniji i Oregonu koji je zasnovan na detoksikaciji od 21-og dana i programu promjene nutrijenata i činjenici da se 98% ćelija u našem organizmu može obnoviti u okviru samo jedne godine.

Nažalost, većina nas ne pravi promjene sve dok se pojave pravi problemi, tako da će Vam ovaj 21-dnevni plan ishrane biti odlična pomoć, da se osjećate bolje, da izgubite na težini, da uspješno spriječite nastanak bolesti. Alja upoznaje ljude sa različitim bolestima svakog dana i primetila da se za samo 21 dan, ako ih ponavljaju ili uvedu nove navike u ishrani, te navike prerastu u rutinu, a kasnije u novi, promjenjeni način života.

Istraživanja su takođe potvrdila činjenicu da je 21 dan dovoljan da naše navike prerastu u rutinu i kasnije u određeni stil života. Ako pratite nove navike 90 dana i više, brzo će postati dio Vašeg životnog stila, čemu upravo težimo. Novi, zdraviji način ishrane, opšte dobro i poslednje ali ne i najmanje bitno, Vaš izgled.

VAŽNE INSTRUKCIJE I SAVJETI

koje trebate da znate prije nego počnete svoj 21-dnevni program

- Jelovnik ne sadrži gluten, hranu koja može izazvati alergije, prerađenu i pakovanu hranu, zasnovan je na prirodnoj, organskoj hrani iz lokalnog područja.
- Meso i riba u jelovniku mogu biti izostavljeni ili zamijenjeni sa pečurkama i povrćem.
- Bezglutenske namirnice (kokosovo mlijeko, bademovo mlijek, tofu, itd) možete zamijeniti glutenskim.
- Tofu u receptima se može zamijeniti mocarelom, kvascem ili parmezanom. (Nutritivni Kvasac: ovaj obogaćeni kvasac daje „sirast“ ukus mnogim jelima koji su bez mlijeka, takođe, ima sjajan slatkast ukus koji nedostaje običnom tofu-u. Potrebno Vam je jako malo, ali razlika je velika).
- Kokosovo ili maslinovo ulje se može koristiti za pečenje i obradu hrane.
- Salate nisu uključene u jelovnik, ali ih uvijek možete dodati uz ručak, večeru ili njima zamijeniti preporučeni obrok. Začinite salate hladno cijeđenim uljem (maslinovim, lanenim, bundevinim, konopljinim) i domaćim jabukovim sirćetom, ili još bolje, limunom.
- Uvijek posolite hranu na kraju, koristeći morsku so.

- Koristite začine za ukus, ne preporučujemo korišćenje već pripremljenog miksa začina.
- Možete lako mijenjati izabrani doručak ili grickalicu.
- Nemojte nikada doručak, užinu i ručak jesti umesto večere
- Ako Vam je potrebna popodnevna užina, možete jesti bademe, lješnike, orahe, indijski orah, možete napraviti salatu ili jesti pečeno povrće, pečeno bijelo meso ili ribu, supe od povrća. Nemojte jesti žitarice ili voće za popodnevnu užinu.
- Jedite najkasnije 2 sata prije odlaska na spavanje.
- Preporučujem da pijete zeolit 2 puta dnevno jer pomaže da eliminišete toksine iz tijela, što će pomoći boljoj apsorpciji hranljivih sastojaka iz hrane. Zeolit je dio grupe minerala koji imaju negativan naboj i vežu sebe za teške metale i toksine i eliminišu ih kroz varenje, kroz bolju probavu, kroz urin, znojenje. Zeolit knioptilolit djeluje antivirusno i antibakterijski. Postoji više vrsta zeolita na tržištu, a zeolit knioptilolit mogu koristiti ljudi i prema istraživanjima ima najveći detoksikacioni efekat. Veliki broj vrsta zeolita se prodaje u Sloveniji kao i na drugim mjestima, tako da prije kupovine obavezno provjerite postoji li medicinsko uvjerenje, kao dokaz kvaliteta i načina pripreme proizvoda. Samo takav zeolit može u našem organizmu za sebe da veže olovo, kadmijum, arsen, živu i druge toksične metale, na taj način smanjujući rizik od nastanka kancera i srčanih oboljenja.

Isto tako, jedino takav zeolit može biti baza i alkalizovati tijelo, jer acidifikacija (zakiseljavanje) je uzročnik mnogih, , ako ne i većine bolesti. Zakiseljeno tijelo nije zdravo tijelo i za tu svrhu predlažem Vam da pročitate knjigu "Alkalize or Die,, (Alkalizujte ili umrite). Dokazano je da zakiseljena tijela utiču na funkcije mozga i može dovesti do depresije, anksioznosti, umora. Zeolit je takođe veoma moćan antioksidant koji veže za sebe suvišne radikale i eliminiše ih iz tijela. Slobodni radikali, u svakom slučaju, su oni koji su uzrok razvoja velikog broja modernih bolesti i vode do drastičnog starenja. Promiješajte jednu kašičicu zeolita u 3dcl tople vode dva puta dnevno i popijte odmah.

- **Morate piti najmanje 2 litra vode dnevno, nikada hladnu.**
- **Svaki Fresh Boost, puding, sos i krem supe napravite u Delimano MultiFresh aparatu.**
- **Kada pravite Fresh Boost (smutije) sa Delimano MultiFresh-om, koristite funkciju VB (vakuum blendanje) funkciju. Ako pravite Fresh Boost (smuti) preporučujemo (uveče pripremite), nakon kruga miksanja samo sipajte Fresh Boost (smuti) u čašu ili bocu i ostavite do ujutru da stoji u frižideru.**

OSNOVNI RECEPTI I TEHNIKE

koje trebate da znate prije nego počnete svoj 21- dnevni program

1. TAHINI

U pitanju je pasta pravljenjena od mljevenih pečenih sjemenki susama. Može se koristiti kao humus.

Sastojci:

- 1 čaša sjemenki susama
- 3 kašičice maslinovog ulja

Priprema:

- Pecite sjemenke susama oko 5 min uz miješanje dok ne dobiju zlatnu boju.
- Ostavite da se ohlade oko 30 minuta.
- Sipajte ih u posudi za mljevenje sa ravnim sječivom i sameljite pritiskom na PULS dugme dok ne postanu kremaste.

2. KREM OD INDIJSKOG ORAHA

Sastojci:

- 250g indijskih oraha
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- Sok od jednog limuna
- 1/2 kašike soli
- 1 kašičica vode

Priprema:

- Prelijete indijske orahe vodom i ostavite ih da upiju preko noći.

- Isperite indijske orahe i blendajte ih sa nutritivnim kvascem, sokom od limuna, dodajte so i vodu.
- Podesite MultiFresh posudu za blendanje na funkciji blendanja (B) dok se ne dobije glatka tekstura.

3. BADEMOVO MLIJEKO

Sastojci:

- 1 čaša badema
- 4 čaše vode
- Cimet
- Vanila

Priprema:

- Blendajte bademe, vodu, cimet i vanilu u MultiFresh posudi za blendanje na funkciji blend (B).
- Dobijenu smjesu ohladite u frižideru.

4. HUMUS

Sastojci:

- 250g konzerviranih leblebija
- 30g crnog susama
- Bijeli luk
- 1 kašika maslinovog ulja

- Kumin
- Morska so
- 3 kašike vode

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za blendanje podesite funkciju blend (B) i sipajte konzervirane leblebije, sok od jednog limuna, crni susam, bijeli luk, kumin, morsku so i vodu.

ODNOS KOLIČINE VODE I ŽITARICA I TEHNIKE ZA PRIPREMU CIJELIH ZRNA UKLJUČUJUĆI JEČAM, BRAON RIŽU, HELJDU, PROSO I KINO.

1. Ječam - razmjere - 3 : 1

Potopite 1 čašu ječma u 2 čaše vode i ostavite preko noći, operite dobro prije upotrebe. U velikoj šerpi sipajte 3 čaše vode i sačekajte da proključa. Dodajte ječam, prilagodite temperaturu na umjerenu, poklopite i kuvajte 40-50 minuta. Odvojite sa toplote i ostavite da odstoji 5 minuta prije serviranja.

2. Braon riža - razmjere - 2.5 : 1

Isperite 1 čašu braon riže sa hladnom vodom, oko 2 minuta. Otklonite višak vode prije dodavanja u šerpu za kuvanje. Dodajte 2,5 čaše vode i sačekajte da proključa. Prilagodite temperaturu, pokrijte i kuvajte 40-50 minuta. Zatim, ostavite da odstoji 10 minuta.

3. Heljda - razmjere - 2 : 1

Sipajte 1 čašu heljde u tiganj za prženje i pržite na suvo 4 -5 minuta. Uz miješanje dodajte 2 čaše vode, sačekajte da proključa, prilagodite temperaturu na

najmanju, pokrijte i kuvajte oko 15 minuta. Ostavite da odstoji 5 -10 minuta. Promiješajte lagano sa viljuškom da rastvorite zrna prije serviranja.

4. Heljda - razmjere - 2.5 : 1

Sipajte 1 čašu prosa i pržite dok zrna zamirišu oko 2 minuta. Dodajte 2,5 čaše vode i sačekajte da proključa, prilagodite temperaturu na najnižu i kuvajte oko 20 minuta. Ostavite da odstoji 10 minuta.

5. Kinoa - razmjere - 2 : 1

Inspirajte hladnom vodom 1 šolju kinoe, oko 2 minuta. Dodajte 2 čaše vode i sačekajte da proključa. Prilagodite temperaturu na najnižu, poklopite, kuvajte 15 minuta. Nemojte miješati. Sklonite sa ringle i ostavite da odstoji 10 minuta.

21 DAN RECEPTA

12 DAN 1:

- **DORUČAK:** Proso kaša sa borovnicama i cimetom
- **UŽINA:** Jogurt od kokosa ili obični jogurt
- **RUČAK:** Kinoa sa tikvicama, krompirom, mocarelom i sokom od limuna
- **VEČERA:** Supa od Hokkaido bundeve

14 DAN 2:

- **DORUČAK:** Kajgana sa spanaćem
- **UŽINA:** Jabuka sa šakom badema
- **RUČAK:** Riža sa graškom, paradajzom i lososom
- **VEČERA:** Pečeni karfiol sa limunom

16 DAN 3:

- **DORUČAK:** Ovsena kaša sa cimetom
- **UŽINA:** Fresh Boost: banana, kokosovo mlijeko i vanila
- **RUČAK:** Grilovana riba sa tikvicom i crvenom paprikom
- **VEČERA:** Pasulj

18 DAN 4:

- **DORUČAK:** Ovsena kaša sa kruškom i cimetom
- **UŽINA:** Puding avokado, kakao i kokosov krem
- **RUČAK:** Grilovana riba sa tikvicom i crvenom paprikom
- **VEČERA:** Supa od šargarepe sa dumbirom

20 DAN 5:

- **DORUČAK:** Puding od prosa sa jabukom i cimetom
- **UŽINA:** Fresh Boost: celer, banana, kokosova voda
- **RUČAK:** Čuretina sa tikvicom, paradajzom i crvenom paprikom
- **VEČERA:** Krem supa od celera

22 DAN 6:

- **DORUČAK:** Krem kaša od prosa sa bademima i kokosovim mlijekom
- **UŽINA:** Fresh Boost: jagode, kokosovo mlijeko, vanila
- **RUČAK:** Krompir sa kisjelim kupusom
- **VEČERA:** Gaspačo od krastavaca

24 DAN 7:

- **DORUČAK:** Palačinke od kokosovog brašna sa kremom od borovnica, 3 palačinke
- **UŽINA:** Avokado puding sa umama
- **RUČAK:** Heljda sa crvenim sočivom, spanaćem i nutritivnim kvascem
- **VEČERA:** Pečena bundeva

26 DAN 8:

- **DORUČAK:** Tortlje od brašna leblebija sa humusom
- **UŽINA:** FreshBoost: celer, pomorandža i cvekla
- **RUČAK:** Paprike punjene braon pirinčom, paradajzom, tofu i crni pasulj
- **VEČERA:** Supa od dumbira i šargarepe

28 DAN 9:

- **DORUČAK:** Proso sa jagodama i cimetom
- **UŽINA:** Čia puding sa kokosovim jogurtom i bademima
- **RUČAK:** Rezanca od heljde sa avokadom i preliv indijskog oraha
- **VEČERA:** Pečeni slatki krompir

30 DAN 10:

- **DORUČAK:** Pečena ovsena kaša sa jabukama, umama i badem mlijekom
- **UŽINA:** Fresh Boost: banana, vanila i sirovi kakao
- **RUČAK:** Kinoa salata sa avokadom, leblebijama i krastavcem
- **VEČERA:** Pijesakvice od sočiva

32 DAN 11:

- **DORUČAK:** Tofu ili kajgana sa spanaćem
- **UŽINA:** Jabuka pire sa cimetom i kokos kremom
- **RUČAK:** Proso kaša sa kremom od krastavaca
- **VEČERA:** Supa od spanaća

34 DAN 12:

- **DORUČAK:** Orasi, sjemenke i puter od kikirija, granole sa (kokosovim) jogurtom
- **UŽINA:** Fresh Boost: spanać i kruška
- **RUČAK:** Hokkaido bundeva, njoke u pesto sosu
- **VEČERA:** Kelj čips sa maslinovim uljem i kurkumom

36 DAN 13:

- **DORUČAK:** Ovsena kaša: bademi i kokosovo mlijeko
- **UŽINA:** Fresh Boost: celer, krastavac i jabuka
- **RUČAK:** Kinoa ušticipi sa pasiranim krompirom i krem sos od graška
- **VEČERA:** Pečeni rezani plavi patlidžan

38 DAN 14:

- **DORUČAK:** Leblebije obložene spanaćem, paradajzom, maslinovim uljem i bosiljkom
- **UŽINA:** Fresh Boost: ananas, kokosovo mlijeko, med i dumbir
- **RUČAK:** Pečena pileća prsa sa slatkim paradajzom
- **VEČERA:** Supa od braon pasulja

40 DAN 15:

- **DORUČAK:** Hljeb od pšeničnog brašna cijelog zrna sa pasiranim avokadom
- **UŽINA:** Zaleđene maline sa (kokosovim) jogurtom
- **RUČAK:** Pijesakvice od tikvica sa kinom i prelivom
- **VEČERA:** Palačinke od bademovog brašna sa džemom

42 DAN 16:

- **DORUČAK:** Kinoa mafini sa jajima i crvenom paprikom
- **UŽINA:** Blendane borovnice, bademovo mlijeko i tofu
- **RUČAK:** Pečeni losos sa heljdom
- **VEČERA:** Ušticipi od karfiola

44 DAN 17:

- **DORUČAK:** Pasirana Hokkaido bundeva sa (kokosovim) jogurtom i granolama
- **UŽINA:** FreshBoost: šargarepa, kelj, jabuka i limun
- **RUČAK:** Punjena Hokkaido bundeva sa prosom, graškom, paradajz sosom i crvenom paprikom
- **VEČERA:** Tortilja sa brašnom od leblebija i tahini prelivom

46 DAN 18:

- **DORUČAK:** Tofu i kajgana od kelja
- **UŽINA:** FreshBoost: zaleđene banane, kikiriki puter, kokosovo mlijeko i med
- **RUČAK:** Heljda sa pečurkama i zelenim pasuljem
- **VEČERA:** Supa od pečenog paradajza i crvene paprike

48 DAN 19:

- **DORUČAK:** Kinoa sa jabukom i cimetom
- **UŽINA:** FreshBoost: avokado, krastavac i kelj
- **RUČAK:** Kuskus sa povrćem
- **VEČERA:** Supa od šargarepe i dumbira

50 DAN 20:

- **DORUČAK:** Ovsena kaša u bademovom mlijeku sa vanilom, borovnicama i javorovim sirupom
- **UŽINA:** FreshBoost: cvekla, spanać i sok od limuna
- **RUČAK:** Čuterina sa povrćem
- **VEČERA:** Leblebije i kari supa

52 DAN 21:

- **DORUČAK:** Kinoa pita sa brokolijem, jajima i sirom
- **UŽINA:** FreshBoost: kelj, breskva i kokosovo mlijeko
- **RUČAK:** Proso burgeri sa crvenom paprikom, spanaćem i jajima
- **VEČERA:** Crveno sočivo i supa od kurkume

DAN 1



DORUČAK: *Proso kaša sa borovnicama i cimetom*

Sastojci:

- 30g prosa
- 0,5l nemasnog mlijeka
- Prstohvat cimeta
- 150g pasiranih borovnica

Priprema:

- U šerpici za soseve sipajte proso i nemasno mlijeko, sačekajte da proključa i kuvajte dok se većina mlijeka apsorbira, okvorno 15 minuta.
- Dodajte prstohvat cimeta i pasirane borovnice.

UŽINA: *Jogurt od kokosa ili obični jogurt*

RUČAK: *Kinoa sa tikvicama, paradajzom, mocarelom i sokom limuna*

Sastojci:

- 2 tikvice
- 100g kinoe
- 1 paradajz
- 1 kugla mocarele
- 2 kašike maslinovog ulja
- So i biber po ukusu
- Malo soka od limuna

Priprema:

- U plitkoj šerpi isjeckajte tikvice, kuvajte oko 5 minuta i stavite sa strane.
- U ključaloj slanoj vodi kuvajte kinou (za razmjere kuvanja pogledajte dio „Kuvanje razmjere“).
- Sastavite kinou sa sjeckanim paradajzom, pečenim tikvicama, mocarelom, maslinovim uljem, so i biber po ukusu.
- Lagano prespite i dodajte sok od limuna.

VEČERA: Supa od Hokkaido bundeve

Sastojci:

- 1 Hokkaido bundeva, oko 500g
- 1 crveni luk
- 1 čen bijelog luka
- 1 kašika maslinovog ulja
- Voda da pokrije (do MAX nivoa)
- Morska so
- Prstohvat muškantnog oraščića
- Sjeckane sjemenke bundeve za dekoraciju
- Sjeckani peršun
- 1 kašika ulja od bundeve
- 1 kašičica kisjele pavlake
-

Priprema:

- Sipajte sve sastojke u Delimano MultiFresh posudi za kuvanje, prelijete sastojke sa vodom (do MAX nivoa), podesite opciju toplog blendanja (HB) i pritisnite start dugme.
- Kada se program završi, servirajte supu sa sjeckanim sjemenkama bundeve, peršunom, malo ulja od bundeve i pavlakom.

DA LI STE ZNALI?

Kinoa je sjemenka i majka žitarica iz Perua. Bez glutena je i visok je izvor vlakana, gvožđa, proteina, minerala i vitamina.

Odlična je zamjena za proso i rižu jer sve ove sjemenke su bez glutena, ali kinoa posjeduje više antioksidanata. Vrijeme kuvanja kinoa je oko 15 minuta.





DAN 2

DORUČAK: *Kajgana sa spanaćem*

Sastojci:

- 2 jaja
- Malo morske soli
- 1 kašika kokosovog ulja za tiganj
- 200g listića spanaća
- 1 kašičica nutritivnog kvasca ili parmezana

Priprema:

- U maloj posudi umutite jaja i morsku so.
- Zagrijte tiganj sa kokosovim uljem i dodajte 200g spanaća u listićima i pržite oko 1 minut.
- Dodajte jaja i pržite oko 1 minut.
- Dodajte nutritivni kvasac ili parmezan.

UŽINA: *Jabuka i šaka badema*

RUČAK: *Riža cijelog zrna sa graškom, paradajzom i lososom*

Sastojci:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| • 100g divlje riže | • 2 kašike sušenog ruzmarina |
| • 2 čena bijelog luka narezana | • 2 kašike sušene majčine dušice |
| • 1/2 čaše zaledjene boranije (70g) | • 1 kašika kurkume |
| • 1 sjeckani paradajz | • 1 kašika paradajz pirea |
| • 1 kašika slatke paprike | • 100g fileta lososa |

Priprema:

- Zagrijte rernu na 200°C.
- Kuvajte rižu prema uputstvu na pakovanju. Kuvajte pokrieno oko 20 minuta.
- Zagrijte ulje u velikoj plitkoj šerpi i pržite luk uz povremeno miješanje.
- Dodajte boraniju i kuvajte 10 minuta, pa dodajte paradajz i kuvajte još 10 minuta.

- Dodajte rižu i papriku, ruzmarin, majčinu dušicu, kurkumu i paradajz pire i kuvajte još 5 minuta.
- U međuvremenu, pecite file lososa u pećnici oko 10 minuta.
- Servirajte sa divljom rižom.

VEČERA: *Pečeni karfiol sa limunom*

Sastojci:

- 1 glavica karfiola podijeljena na cvjetove
- 1 kašika maslinovog ulja
- Morska so
- 2 kašike soka od limuna
- 20g pečenih badema

Priprema:

- Zagrijte reću na 250°C.
- Stavite cvjetove karfiola na većoj podlozi za pečenje, dodajte so i maslinovo ulje.
- Rasporedite karfiol po podlozi za pečenje da bude u jednom sloju.
- Pecite oko 40 minuta dok se cvjetovi karamelizuju.
- Poprskajte sa sokom od limuna.

DA LI STE ZNALI?

Istraživanja su pokazala da osobe koje jedu jabuke svakog dana, imaju manje godišnjih posjeta ljekaru i boljeg su opšteg zdravlja. Od 8,399 učesnika studije, 753 konzumiraju makar jednu jabuku dnevno. Rezultati pokazuju da 39% osoba koje konzumiraju jabuke imaju manje posjeta ljekaru u poređenju sa 34% osoba koje ih ne konzumiraju, što nije značajna statistička razlika. Istraživači su došli do zaključka da ako konzumirate jabuke manja je vjerovatnoća da će Vam trebati lekovi na recept, što ih je navelo da se našale „jabuka na dan, drži doktora van“.

DA LI STE ZNALI?

Divlja riža sadrži manje kalorija u odnosu na bijelu rižu i ima više proteina i 9 suštinskih amino kiselina, koje su nam potrebne za izgradnju mišića i regulaciju metabolizma, raspoloženja i imunog sistema. Divlja riža je sjajan izvor vlakana, antioksidanata i nutrijenata kao što su magnezijum i fosfor, sadrži B vitamin može smanjiti šećer u krvi.

Preporuke za kuvanje: Divlja riža nije kuvana sve dok se zrna ne otvore i vidite klicu. Kuvajte je sa aromatičnim povrćem i vodom za najbolje rezultate. Servirajte je sa lososom ili mljevenom junetinom i sezonskim povrćem (napravite jedinstvene punjene paprike!).

**DAN
3****DORUČAK:** *Ovsena kaša sa cimetom***Sastojci:**

- 25g ovsene kaše
- 60ml kokosovog mlijeka – razmjera je 1:2. Uobičajena količina za serviranje je 1/2 čaše ovsenih pahulica u 1 čaši vode, mlijeka ili kombinaciji vode i mlijeka.
- Prstohvat cimeta i vanile.

Priprema:

- U šerpici za soseve prokuvajte 60 ml kokosovog mlijeka, cimeta i vanile i dodajte ovsenu kašu.
- Kuvajte 5 minuta, pa pokrijte i ostavite da odstoji 20 minuta, da postane kremasto.

UŽINA: *FreshBoost sa bananom, kokosovim mlijekom i vanilom***Sastojci:**

- 1 banana
- 3dcl kokosovog mlijeka

Priprema:

- Otvorite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke.
- Zatvorite posudu sa sječivom.
- Podesite posudu na Delimano MultiFresh-u, izaberite opciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost-u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Ako ne volite kralje mlijeko, kokosovo mlijeko je bez laktoze i može se koristiti kao zamjena za osobe koje su intolerantne na laktozu. U pitanju je popularan izbor za vegane i čini odličnu bazu za FreshBoost, mliječjke ili alternativu bez mlijeka prilikom pečenja.

RUČAK: *Grilovana riba sa tikvicama i crvenom paprikom*

Sastojci:

- 1 tikvica
- 1 crvena paprika
- Sjeckani bosiljak i origano

Priprema:

- Tanko presijecite jednu tikvicu i jednu crvenu papriku, dodajte morską so, začinsko bilje i sok od limuna.
- Pržite sve zajedno u maslinovom ulju.
- Pržite jedan fileć bijele ribe po par minuta sa obje strane i servirajte zajedno.

VEČERA: *Pasulj*

Sastojci:

- 250g potopljenog braon pasulja
- 500ml vode (do MAX nivoa)
- 2 šargarepe, sjeckane
- 1 celer, sjeckani
- Polovina crvenog luka, sjeckanog
- Svježe sjeckani peršun

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za kuvanje sipajte vodu, celer, crveni luk, šargarepu, braon pasulj, morską so i začine.
- Podesite funkciju toplog blendanja (HB) i pritisnite start dugme.
- Servirajte toplo.

DA LI STE ZNALI?

Svjež celer ima mnogo medicinskih benefita, koristi se kao diuretik, anti-reumatik, sedativ, antiseptik. Poboljšava izlučivanje mokraćne kiseline, sprječava nadimanje crijeva, komponenta je lijekova za artritis, stimulise energiju bubrega, detoksikuje nervnu iscrpljenost. Celer je izvrstan za majke koje doje jer može pomoći u podsticanju protoka mlijeka.



**DAN
4****DORUČAK:** *Ovsena kaša sa kruškom i cimetom***Sastojci:**

- 1 kruška
- 30g ovsene kaše
- 400ml kokosovog mlijeka

Priprema:

- Isjeckajte jednu krušku na male kockice.
- Dodajte ovsenu kašu i oboje sipajte u tiganj sa kokosovim mlijekom ili veganskim mlijekom.
- Kuvajte oko 8 minuta, dodajte cimet i vanilu.
- Servirajte vrelo.

UŽINA: *Puding sa avokadom, kakaom i kokos kremom***Sastojci:**

- 1 avokado, oguljen i očišćen
- 100g kokos krema
- 1 kašičica mahuna kakaa
- Prstohvat vanile

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za blendanje stavite avokado, kokos krem, kakao i prstohvat vanile, podesite na B (blندانje).
- Kada završite, provjerite konzistentnost i ako želite možete još nekoliko puta izblendirati pritiskom na PULSE dugme.

DA LI STE ZNALI?

Avokado ima kremastu, bogatu, masnu teksturu i blenda se odlično sa ostalim sastojcima. Dakle, lako ga je dodati u ishrani. Limunov sok spriječiće brzo tamnjenje narezanog avokada.

RUČAK: *Grilovana riba sa tikvicama i crvenom paprikom*

Sastojci:

- 1 cijeli karfiol bez stabljike
- 1/2 čaše sjeckane mocarele
- 1/4 čaše mljevenog parmezana
- 1/2 kašičice sušenog origana
- Sok od limuna
- Prstohvat soli
- 2 umućena jaja

Priprema:

- Zagrijte reću na 200°C.
- Pokrijte površinu za pečenje sa papirom za pečenje.
- Razdvojite karfiol na ruže i koristite funkciju puls na procesoru do glatke smjese.
- Skuvajte na pari u rešetkastoj korpi i dobro ocijedite.
- Sjedinite karfiol sa mocarelom, parmezanom, origanom, solju, limunovim sokom i jajima.
- Rasporedite po podlozi za pečenje i pecite 20 minuta, da dobije zlatnu boju.
- Prelijte sa paradajz sosem, spanaćem, mocarelom i pecite oko 3 - 5 minuta.

VEČERA: *Supa od šargarepe sa đumbirom*

Sastojci:

- 10 šargarepa
- Prstohvat đumbira
- Prstohvat morske soli
- Sjeckani peršun

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za kuvanje stavite šargarepe, đumbir, morsku so, začine i dodajte vodu do nivoa MAX.
- Podesite funkciju toplog blendanja (HB) i pritisnite start dugme.
- Servirajte toplo.



DAN
5

DORUČAK: *Puding od prosa sa jabukom i cimetom*

Sastojci:

- 30g prosa
- Prstohvat cimeta
- 1 jabuka
- 300ml kokosovog mlijeka

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za grijanje stavite proso, prstohvat cimeta, jabuku izrezanu na komade i kokosovo mlijeko.
- Podesite funkciju toplog blendanja (HB) i pritisnite start dugme.
- Servirajte poprskano sa cimetom.

UŽINA: *FreshBoost sa celerom, bananom i kokosovom vodom*

Sastojci:

- 1 celer
- 1 banana
- 400ml vode od kokosa (ili druge tečnosti)

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke.
- Sipajte vodu od kokosa ili drugu vrstu tečnosti do linije MAX.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh-u, izaberite opciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost-u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Cimet se pokazao dobar za umanjivanje nivoa šećera u krvi, posjeduje moćan antidijabetički efekat na 1-6 grama ili 0,5-2 kašičice dnevno.

RUČAK: Čuretina sa tikvicom, paradajzom i crvenom paprikom

Sastojci:

- 150g čuretine
- 1 crveni luk
- Manji bijeli luk
- 1 tikvica
- 1 crvena paprika
- 1 sjeckani paradajz
- 1 kašika nutritivnog kvasca ili parmezana.

Priprema:

- Kuvajte čuretinu u plitkoj šerpi oko 10 minuta.
- Dodajte crveni luk, sjeckani bijeli luk, tikvicu, crvenu papriku i kuvajte oko 15 minuta.
- Smanjite temperaturu i dodajte sjeckani paradajz, kašiku nutritivnog kvasca ili parmezana.

VEČERA: Krem supa sa celerom

Sastojci:

- 1 celer
- 1 luk
- Manji bijeli luk
- Voda

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za grijanje dodajte komadiće celera, jedan luk, manji bijeli luk i sipajte vodu do nivoa MAX.
- Podesite funkciju toplog blendanja (HB) i pritisnite start dugme.
- Servirajte toplo.



**DAN
6****DORUČAK:** *Krem kaša od prosa sa bademima i kokosovim mlijekom***Sastojci:**

- 30g prosa
- 400ml kokosovog mlijeka
- 10g badema
- Prstohvat vanile

Priprema:

- U šerpici za soseve sipajte proso i kokosovo mlijeko, sačekajte da proključa i upije većinu mlijeka, okvirno 15 minuta.
- Dodajte bademe i prstohvat vanile.

UŽINA: *FreshBoost sa jagodama, kokosovim mlijekom i vanilom***Sastojci:**

- 250g jagoda
- 200ml kokosovog mlijeka
- Prstohvat vanile

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke.
- Sipajte kokosovo mlijeko ili neku drugu tečnost do MAX nivoa.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh-u, izaberite opciju vakuum bladanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost napitku, ili ga sačuvajte za kasnije.

RUČAK: *Krompir sa kiselim kupusom*

Sastojci:

- 1 čaša vode
- 1 kašika kokos putera
- Prstohvat soli
- 1 čaša pirea u prahu
- 1/2 čaše opranog kiselog kupusa
- 3 kašike sjeckanog luka

Priprema:

- Kombinujte vodu, puter i so i sačekajte da proključa.
- U šerpi sa ključalom vodom sipajte krompir pahuljice i miješajte.
- Sklonite sa toplote i ostavite sa strane.
- U šerpi sa kokosovim uljem pržite luk do zlatne boje i promiješajte kupus i krompir.

VEČERA: *Gaspačo od krastavaca*

Sastojci:

- | | |
|---------------|----------------------|
| • 1 luk | • 30g grčkog jogurta |
| • 2 krastavca | • Maslinovo ulje |
| • Peršun | • 20g kokos krema |
| • Morska so | • Koriander |

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za blendanje/kuvanje, stavite luk, bijeli luk, krastavac, peršun, morsku so, grčki jogurt, maslinovo ulje, kokos krem, koriander i blendajte na funkciji za blendanje (B).

DA LI STE ZNALI?

Gaspačo je hladna supa napravljena od sirovo blendanog povrća. Najčešće se jede u Španiji i Portugalu, posebno tokom ljeta, zbog osvježavajućeg hladnog ukusa. Postoji mnogo modernih vrsta poput gaspača sa avokadom, krastavcem, jagodama, lubenicom, groždem, bujonom od mesa, morskim plodovima i drugim sastojcima umjesto paradajza i hljeba.





**DAN
7**

DORUČAK: *Palačinke od kokosovog brašna sa kremom od borovnica*

Sastojci (za 3 palačinke):

- 3 kašike kokosovog brašna
- 4 jaja
- 1 kašika kokosovog ulja
- 1/4 čaše kokosovog mlijeka

Priprema:

- Sipajte sve sastojke osim kokosovog ulja u MultiFresh posudi za blendanje i izaberite funkciju blendanja (B).
- Zagrijte ulje u tiganju srednje veličine na umjerenoj temperaturi.
- Sipajte malu količinu tijesta u tiganj da napravite krug. Možete rotirati tiganj dok napravite veću palačinku.
- Pržite jednu stranu oko 2 minuta dok se naprave mjehurići, potom okrenite na drugu stranu i pržite dodatno 2 minuta.
- Servirajte sa blendanim borovnicama i jogurtom od kokosa (sipajte borovnice i jogurt u posudi za blendanje i blendajte sa funkcijom vakuum blendanja (VB)).

UŽINA: *Avokado puding sa urmama*

Sastojci:

- 3 urme
- 1 avokado
- Nekoliko mahuna kaka

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke.
- Postavite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh-u, podesite funkciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost-u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Kakao mahune su mali komadići ili slomljena kakao zrna – imaju gorak, čokoladni ukus. Neubičajeno većini proizvoda od čokolade, kakao mahune imaju prirodno nizak nivo šećera. Takođe, odličan su izvor vlakana, proteina, zdravih masti – nutrijenti pomažu osjećaju sitosti.

RUČAK: *Heljda sa crvenim sočivom, spanaćem i nutritivnim kvascem*

Sastojci:

- 30g heljde
- 10g crvenog sočiva
- 500ml vode
- Crveni luk
- Manji bijeli luk
- Origano
- 100g listića spanaća

Priprema:

- U šerpici za sos stavite heljdu i sočivo i sipajte ključalu vodu. Kuvajte oko 10 minuta.
- U posebnom tiganju u kokosovom ili maslinovom ulju, pržite luk, sjeckani bijeli luk i začine.
- Dodajte listiće spanaća, jednu sjeckanu tikvicu i jednu kašiku paradajz pirea.
- U posebnoj posudi dodajte kuvanu heljdu, povrće, sočivo i promiješajte zajedno.

VEČERA: *Pečena bundeva*

Sastojci:

- Jedna Hokkaido bundeva

Priprema:

- Ogulite i očistite sjemenke iz jedne Hokkaido bundeve, izrežite je na tanku parčad i pecite na 200°C oko 20 minuta.



DAN 8

DORUČAK: *Tortilje od brašna leblebija sa humusom*

Sastojci (za 5 tortilja):

- 1 čaša vode
- 1 čaša brašna od leblebija
- 1 kašika kurkume
- So
- Humus od 250g leblebija (za recept, pogledajte dio „Osnovni recepti“)

Priprema:

- Pomiješajte sve sastojke zajedno i dodajte začine.
- Zagrijte tiganj sa kokosovim uljem, kada se zagrije, sipajte kutlačom u tiganj kao kada pravite palačinke, pecite ih sa obje strane 1 -2 minuta da dobiju braon boju.

UŽINA: *FreshBoost sa celerom, pomorandžom i cveklom*

Sastojci:

- 1 celer
- 1 pomorandža
- 1/4 cvekle
- 3dcl vode

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Postavite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh-u, podesite vakuum blendanje (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost-u, ili sačuvajte za kasnije.

RUČAK: *Paprike punjene braon pirinčem, paradajzom, tofu sirom i crnim pasuljem*

Sastojci:

- 2 crvene paprike
- 1 crveni luk

- 1 paradajz
- 10g kuvane braon riže
- Mljeveni luk
- Kumin
- So
- Kurkuma
- 1 kugla mocarele
- 3 kašike nutritivnog kvasca ili parmezana

Priprema:

- Zagrijte remu na 200°C.
- U posudi za pečenje postavite paprike sa prerezanom stranom u pravcu na gore.
- Zagrijte kokosovo ulje na tiganju, dodajte jednu polovinu luka i pržite oko 5 minuta.
- Dodajte mljeveni bijeli luk, kumin, crvenu papriku, malo morske soli, kurkumu, paradajz i kuvanu braon rižu. Kuvajte dodatno oko 5 minuta.
- Dodajte mocarelu ili tofu, sok jednog limuna i napunite paprike.
- Pecite da paprike postanu mekane, oko 45 minuta, dodajte 3 kašike nutritivnog kvasca ili parmezana preko i pecite još 10 minuta.

VEČERA: Supa od đumbira i šargarepe

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 1/2 luka
- Prstohvat đumbira
- So
- 300ml vode

Priprema:

- Stavite sve sastojke u Delimano MultiFresh posudi za kuvanje do MAX nivoa, podesite toplo blendanje (HB) i pritisnite start dugme.
- Kada program završi, servirajte supu.
- Servirajte sa sjeckanim peršunom i jednom kašičicom kokosovog ili običnog krema.

DA LI STE ZNALI?

Šargarepa je posebno dobar izvor beta karotena, vlakana, vitamina K1, kalijuma i antioksidanata. Oni su prijateljska hrana za gubljenje kilograma, takode, umanjuje holesterol i poboljšavaju zdravlje očiju. Njeni karotenski antioksidanti povezuju se sa smanjenim rizikom od nastanka kancera. Šargarepu možete naći u različitim bojama, uključujući žutu, bijelu, narandžastu, crvenu i ljubičastu. Dostupne su cijele godine i mogu se koristiti u širokom izboru jela, kolača i sokova.



**DAN
9****DORUČAK: Proso sa jagodama i cimetom u posudi****Sastojci:**

- 25g proso
- 350ml kokosovog mlijeka
- 100g jagoda
- Prstohvat cimeta
- Vanilla
- 1 sjeckana urma

Priprema:

- Kombinujte proso, sjeckane jagode, cimet, vanilu i kokosovo mlijeko.
- Pustite da proključa, smanjite na nižu temperaturu kuvajte oko 20 minuta dok upije mlijeko.

UŽINA: Čia puding sa kokosovim jogurtom i bademima**Sastojci:**

- 2 kašike čia sjemenki
- 1 kašičica meda
- 10 kašika kokosovog mlijeka
- 5g sjeckanih badema

Priprema:

- Kombinujte čia sjemenke, med i kokosovo mlijeko.
- Dodajte sjeckane bademe i ostavite u frižideru najmanje 2 sata.
- Čia sjemenke će upiti kokosovo mlijeko i biće spremne za jelo.

RUČAK: Rezanci od heljde sa avokadom i prelivom od indijskog oraha**Sastojci:**

- 100g rezanaca od heljde
- 1/2 avokada
- 1/4 čena luka
- 1/4 kašičice đumbira
- 1/2 luka
- 1/2 kašičice tahinija (za recept pogledajte dio „Osnovni recepti“)
- 1 kašika sjemenki susama
- Sok jednog limuna
- 1 kašika nutritivnog kvasca ili parmezana
- Cvjetovi jedne glavice brokolija
- 1 šargarepa
- Sjeckani korijander

Priprema:

- Kuvajte rezanca od heljde oko 8 minuta u slanoj vodi. Ostavite sa strane.
- U međuvremenu u Delimano MultiFresh posudi za blendanje, izblendajte avokado, bijeli luk, đumbir, tahini i sok od limuna, dodajte nutritivni kvasac ili parmezan.
- Razdvojite brokoli na ruže, presijecite šargarepu na komadiće, isjeckani korijander, luk i dodajte sjemenke susama.
- Zagrijte šerpicu za soseve sa kokosovim uljem, dodajte povrće i kuvajte 3 minuta, da omekša.
- Dodajte rezance i sos.
- Servirajte sa sjeckanim korijanderom.

VEČERA: *Pečeni slatki krompir*

Sastojci:

- 2 slatka krompira
- Malo maslinovog ulja
- So
- Bijeli luk
- Ruzmarin

Priprema:

- Zagrijte remu na 200°C.
- Presijecite slatki krompir na komadiće i rasporedite ih u jednom sloju na površini za pečenje. Začinite ih sa maslinovim uljem, bijelim lukom, ruzmarinom i malo soli.
- Pecite oko 30 minuta.

DA LI STE ZNALI?

Kada grijete slatki krompir, enzimi počinju da se lome, njihov skrob prelazi u šećer pod nazivom maltozni sirup. Brzo spremanje slatkog krompira (na primjer, spremanjem na pari, ili njihovim rezanjem na male komadiće prije pečenja) može smanjiti njihovu slatkoću na kraju. Ukoliko sladak krompir kuvate lagano na tihoj vatri, to će omogućiti enzimu koji stvara maltozu da više skroba pretvori u šećer – time će krompir biti veće slatkoće.





DAN 10

DORUČAK: *Ovsena kaša sa jabukama, urmom i bademovim mlijekom*

Sastojci:

- 30g ovsene kaše
- 5g sjeckanih badema
- 5g suvog grožđa
- 1 urma
- Cimet
- Vanila
- 500ml bademovog mlijeka
- 2 umučena jajeta
- 1 sjeckana jabuka

Priprema:

- Kombinujte kašu, bademe ili lješnike, suvo grožđe, urmu, cimet i vanilu.
- Sipajte bademovo mlijeko i kuvajte zajedno, da bude kremasto.
- Dodajte jaja i rasporedite rezane jabuke na podlozi za pečenje.
- Prelijte sa kašom i lješnicima i pecite još 40 minuta, do zlatne boje.

UŽINA: *FreshBoost sa bananom, vanilom i sirovim kakaom*

Sastojci:

- 1 banana
- 1 kašika kakaa
- Prstohvat vanile
- Voda ili orahovo mlijeko

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite liniju MAX.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh-u, podesite vakuum blendanje (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost-u, ili sačuvajte za kasnije.

RUČAK: *Kinoa salata sa avokadoom, leblebijama i krastavcem*

Sastojci:

- 50g kinoa
- 20g konzerviranih leblebija
- 1 sjeckani luk
- 1 mocarela kugla
- Bosiljak
- Origano

- Vlašac
- 1 rezani krastavac
- 1 kašičica maslinovog ulja
- 1/2 soka 1 limuna
- 1/2 avokada na kockice

Priprema:

- Promiješajte kuvanu kinou, kuvane leblebije, sjeckani luk, sjeckanu mocarelu, bosiljak, origano, vlašac, rezani krastavac, maslinovo ulje, sok limuna, avokado na kockice.

VEČERA: *Pljeskavice od sočiva*

Sastojci:

- 30g crvenog sočiva, potopljenog preko noći
- 1/4 praziluka
- 1/4 bijelog luka
- 1 šargarepa
- 1 kašika lanenog sjemena
- 1 jaje
- 2 kašike badema
- Vlašac i morska so
- 3 kašike badem brašna

Priprema:

- Zagrijte reru na 200°C.
- U Delimano MultiFresh posudi za kuvanje blendajte (B) sočivo, praziluk, bijeli luk, šargarepu, laneno sjeme, jaja i bademe.
- Dodajte morsku so i vlašac.
- Sipajte smjesu u posudu, zatim dodajte bademovo brašno, formirajte kuglice, postavite ih na podlozi za pečenje i pecite do zlatne boje, potrebno vrijeme oko 20 minuta.

DA LI STE ZNALI?

Sočiva su okrugle mahunarke koje postoje u različitim vrstama, veličinama i bojama, uključujući crnu, braon, žutu, crvenu ili zelenu. Ako imate probleme sa spavanjem, ako ste pod stresom ili puno radite, Vaše tijelo bi moglo imati koristi od redovne potrošnje magnezijuma, a sočivo može biti njegov odličan izvor, to bi bilo 71mg po šolji kuvanog sočiva.





DAN 11

DORUČAK: *Tofu ili kajgana sa spanaćem*

Sastojci:

- 1 tofu ili 2 jaja
- 1 kašičica kurkume
- 1 kašičica nutritivnog kvasca
- 2 kašike kremastog indijskog oraha
- Sok od 1 limuna
- 1 kašika zlatnih susam sjemenki

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za blendanje podesite na (B) tofu/jaja, kurkumu, nutritivni kvasac, kremast indijski orah, limun i sjemenke susama.
- Kuvajte na umjerenoj temperaturi na kokosovom ulju oko 10 minuta.
- Na sredini kuvanja dodajte listiće spanaća i malo soli.

UŽINA: *Jabuka pire sa cimetom i kokos kremom*

Sastojci:

- 2 jabuke
- Prstohvat cimeta
- Prstohvat vanile
- 1 kašika kokos krema

Priprema:

- Isjeckajte jabuke na male kockice i kuvajte na umjerenoj temperaturi prelivene vodom.
- Kuvajte oko 15 minuta da omekšaju, isključite temperaturu.
- Viljuškom probušite jabuke, dodajte cimet, vanilu, i servirajte sa kokos kremom.

RUČAK: *Proso kaša sa kremom od krastavca*

Sastojci za pljeskavice:

- 4 čaše vode
- 1 čaša prosa
- 2 kašike kokosovog ulja
- 1 mljeveni luk
- 1 mljeveni čen bijelog luka
- 1 čaša sjeckane tikvice

- 1 kašičice nutritivnog kvasca
- 1 kašičica majčine dušice
- 5 kašika brašna od leblebija
- 2 jaja
- 1 kašika sjemenki susama

Za dresing:

- 1 krastavac
- 100ml kokosovog jogurta
- So

Priprema:

- Pustite proso da proključa i ostavite sa strane.
- Pržite luk do zlatne boje na kokosovom ulju i dodajte tikvice i bijeli luk, kuvajte 5 minuta.
- U posudi kombinujte sve sastojke, zatim dodajte kuvano povrće i proso, pa promiješajte.
- Napravite kuglice i pecite na 180°C oko 25 minuta.
- Za preliv promiješajte krastavac, prstohvat soli i jogurt od kokosa.

VEČERA: Supa od spanaća

Sastojci:

- 500g listića spanaća
- 3 kašike crvenog sočiva
- So
- 500ml vode

Priprema:

- U Delimano Multifresh posudi za kuvanje na funkciji toplog blendanja (HB), sipajte spanać, vlašac, crveno sočivo, morsku so i vodu.

DA LI STE ZNALI?

Spanać se može dodati kao sastojak u mnogim jelima, može se kuvati ili servirati svjež. Nemojte biti skromni kada ga dodajete u svoje porcije prilikom kuvanja. Njegov visok sadržaj vode ukazuje na to da će se umanjiti prilikom kuvanja za četvrtinu.





DAN 12

DORUČAK: *Orasi, sjemenke i puter od kikirikija, granole sa (kokosovim) jogurtom*

Sastojci:

- 20g ovsenih pahuljica
- 2 kašike sjeckanih badema
- 1 kašika lješnika, pistača i kokos pahuljica
- 1 kašika meda
- Prstohvat cimeta i vanile
- Čaša jogurta

Priprema:

- Zagrijte rernu na 120°C i postavite sve izmiješane sastojke.
- Na papiru za pečenje pecite oko 1 sat uz miješanje svakih 20 minuta do zlatne boje.
- Servirajte sa običnim jogurtom.

UŽINA: *FreshBoost sa spanaćem, celerom i kruškom*

Sastojci:

- 300g spanaća
- 1 celer
- 1 kruška
- 3dcl vode

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh-u, podesite opciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost-u, ili sačuvajte za kasnije.

RUČAK: *Njoke od Hokkaido bundeve u pesto sosu*

Sastojci:

- Pire od polovine bundeve

- 2 jaja
- 30g leblebija brašna
- 10g heljedinog brašna
- Morska so
- Majčina dušica
- 4 kašike nutritivnog kvasca ili parmezana

Priprema:

- Pripremite njoke: u posudi promiješajte pire od bundeve, jaja, brašno od leblebija, heljdino brašno, morsku so, majčinu dušicu i nutritivni kvasac ili parmezan. Dodajte malo brašna ako je potrebno.
- Prokuvajte slanu vodu i ubacite ih. Kuvajte 1 minut ili dok isplivaju na površini.
- Zatim, u šerpi na kokosovom ulju sa svježom žalfijom pržite njoke do zlatno braon boje, oko 2 minuta.
- Servirajte sa dodatkom nutritivnog kvasca ili parmezana.

VEČERA: *Kelj čips sa maslinovim uljem i kurkumom*

Sastojci:

- 500g listova kelja
- Tamari sos
- Sok od 1 limuna
- So
- 1 kašika maslinovog ulja

Priprema:

- U posudi rukama promiješajte listove kelja, tamari sos, sok limuna, morsku so, maslinovo ulje i rasporedite smjesu na podlozi za pečenje.
- Pecite dok postane hrskavo oko 20 minuta na 150°C.

DA LI STE ZNALI?

Kelj ima ekstremno visok nivo vitamina C, kao antioksidant ima mnogo važnih uloga u tijelu. Jedna čaša svježeg kelja sadrži više vitamina C nego pomorandža.





DAN 13

DORUČAK: *Krem ovsena kaša sa bademima i kokosovim mlijekom*

Sastojci:

- 30g prosa
- 220ml kokosovog mlijeka
- 2 urme
- 1 kašika brašna od badema
- Prstohvat vanila sjemena
- Malo cimeta
- 2 kašike krema indijskog oraha (za recept pogledajte dio „Osnovni recepti“)

Priprema:

- Kuvajte oko 20 minuta proso, kokosovo mlijeko, urme, bademovo brašno, rendano sjeme od zrna vanile, cimet i krem indijskog oraha.

UŽINA: *FreshBoost sa celerom, krastavcem i jabukom*

Sastojci:

- 1 celer
- 1 krastavac
- 1 jabuka
- 2dcl vode

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Postavite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh - u, podesite funkciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost – u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Iako se obično misli da je povrće, krastavac je zapravo voće jer raste iz cvijeta i sadrži sjeme. Da bi maksimalno iskoristio sadržaj nutrijenata, krastavac bi trebalo jesti neoguljen. Guljenje smanjuje količinu vlakana, kao i količinu vitamina i minerala.

RUČAK: *Kinoa uštupci sa pasiranim krompirom i krem sos od graška*

Sastojci:

- 1 sjeckani luk
- 1/4 mljevenog bijelog luka
- 50g kinoa
- 1 sjeckana crvena paprika
- 1 sjeckana tikvica
- 1 kašika nutritivnog kvasca ili parmezan
- 1 jaje
- 1 kašika bademovog brašna
- 1 kašika kokosovog ulja

Priprema:

- Na kokosom ulju pržite crni luk narezan na kockice i mljeveni bijeli luk oko 3 minuta.
- Dodajte kinou, sjeckanu crvenu papriku, tikvicu i nutritivni kvasac ili parmezan i kuvajte oko 20 minuta.
- Kombinujte sa umućenim jajem i bademovim brašnom ako je potrebno.
- Sa rukama miješajte sve zajedno i formirajte oblik uštupaka.
- Zagrijte 1 kašiku ulja u šerpi i pržite 4 kuglice sa obje strane na umjerenoj temperaturi do zlatno braon boje.
- Servirajte sa kuvanim i blendanim graškom i kremom kokosovog mlijeka.

VEČERA: *Pečeni rezani plavi patlidžan*

Sastojci:

- 1 rezani plavi patlidžan
- 1/2 kašike maslinovog ulja
- Majčina dušica
- So

Priprema:

- Zagrijte remu na 200°C i pokrijte površinu za pečenje sa papirom za pečenje.
- Prepolovite plavi patlidžan i postavite na podlogu za pečenje sa korom u pravcu na dolje.
- Dodajte maslinovo ulje po površini, morsku so i omiljene začine.
- Pecite do zlatne boje oko 30 minuta i poprskajte sa sokom od limuna.



**DAN
14**



DORUČAK: *Tortilje od leblebija obložene spanaćem, paradajzem, maslinama i bosiljkom*

Sastojci:

- 30g konzerviranih leblebija
- 1 kašika tahinija (za recept pogledajte dio „Osnovni recepti“)
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- 3 kašike brašna od leblebija
- 2 jaja
- 1/4 mljevenog bijelog luka
- Sok od 1 limuna
- Peršun
- Morska so
- 1/2 kašike maslinovog ulja
- 3 kašike paradajz sosa
- Ruzmarin
- So

Priprema:

- U Delimano MultiFresh – u, podesite funkciju blendanja (B), sipajte konzervirane leblebije, tahini, nutritivni kvasac, brašno leblebija, jaja, bijeli luk, sok jednog limuna, peršun i morsku so.
- Na kokosovom ulju propržite ravne tortilje, napunite ih kuvanim spanaćem, paradajz sosom, maslinama i bosiljkom i zarolajte ih.

UŽINA: *FreshBoost sa ananasom, kokosovim mlijekom, medom i đumbirom*

Sastojci:

- 1/2 ananasa
- 300ml kokosovog mlijeka
- 1 kašičica meda
- Prstohvat đumbira

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Postavite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh – u, podesite opciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost – u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Pored toga što sadrži mnoštvo vitamina C, ananas takođe sadrži mnogo magnana koji očvršćuje kosti i spaja tkiva. Jedna čaša svježeg soka ananasa sadrži preko 70% potrebne dnevne doze magnana. Djeca, odrasli i starije osobe bi trebale da konzumiraju nekoliko komadića ananasa dnevno kako bi održali svoje tijelo jakim.

RUČAK: *Pečena pileća prsa sa slatkim krompirom*

Sastojci:

- 150g pilećih prsa
- 1 sjeckani slatki krompir
- So
- Ruzmarin

Priprema:

- Zagrijte remu na 180°C, pecite dok pileća prsa i slatki krompir budu pečeni, dekorišite sa maslinovim uljem i ruzmarinom.

VEČERA: *Braon pasulj supa*

Sastojci:

- 250g braon pasulja, potopljenog
- 1 luk
- 1 šargarepa
- 1/2 poriluka
- 1 paradajz
- 1 čen bijelog luka
- 800 ml vode
- Morska so

Priprema:

- U Delimano Multifresh posudi za kuvanje, sipajte potopljeni braon pasulj, luk, poriluk, šargarepu, paradajz, bijeli luk, vodu i morsku so, uključite funkciju toplog blendanja (HB). Vodite računa da ne pređete MAX nivo.




**DAN
15**
DORUČAK: *Hljeb od pšeničnog brašna cijelog zrna sa pasiranim avokadom*
Sastojci:

- 1/2 pasiranog avokada
- 400ml tople vode
- 300g pšeničnog brašna cijelog zrna
- 1 kašika soli
- 50g ovsenih pahuljica
- 50g kokosovog ulja
- 1 pakovanje suvog kvasca

Priprema:

- Kombinujte toplu vodu sa pšeničnim brašnom cijelog zrna i odložite par minuta, dodajte so, ovsene pahuljice, kokosovo ulje, suvi kvasac i promiješajte rukama.
- Postavite na radnu podlogu i ostavite da odstoji 5 minuta, dodajte još brašna ako je potrebno kako biste spriječili lijepljenje.
- Premjestite tijesto u nauljanoj posudi, pokrijte sa najlonskom folijom i ostavite na toplom mjestu da naraste duplo, oko 2 sata.
- Na podlozi za pečenje postavite tijesto i ostavite da naraste oko 30 minuta.
- Pecite u remi oko 30 minuta, dok kora postane zlatno braon boje.
- Za jednu porciju preporučujemo 2 parčeta hljeba sa pasiranim avokadom.

UŽINA: *Zaleđene maline sa kokosovim ili običnim jogurtom*
Sastojci:

- 200g zaleđenih malina
- Jogurt od kokosa

Priprema:

- Blendajte maline i jogurt na funkciji vakuum blendanja (VB) sa Delimano MultiFresh - om.

DA LI STE ZNALI?

Tikvice ne sadrže masnoće, a sadrže visok nivo vode i vlakana. Takođe, sadrže veliki broj različitih vitamina, minerala i biljnih sastojaka. Kuvana tikvica sadrži visok nivo vitamina A, dok svježa tikvica sadrži znatno manji.

RUČAK: *Pljeskavice od tikvica sa kinoom i prelivom od avokada sa limunom*

Sastojci:

- 50g kuvane kinoe
- 2 isjeckane tikvice
- 1 mocarela kugla
- 1/4 bijelog luka
- Sjeckani peršun
- 1 sjeckani paradajz
- 1 jaje
- 3 kašike bademovog brašna

Priprema:

- Iscijedite kuvanu kinou i promiješajte je sa sjeckanim tikvicama –takođe, iscijedite vodu iz tikvica.
- Kombinujte mocarelu, bijeli luk, peršun, sjeckani paradajz, jaje i bademovo brašno.
- Promiješajte dobro.
- Rukama oblikujte male pljeskavice.
- Na vrelom kokosovom ulju pržite ih do zlatne boje.
- Za preliv pasirajte avokado, sok od limuna i nutritivni kvasac ili parmezan.

VEČERA: *Palačinke od bademovog brašna sa džemom od jagoda*

Sastojci:

- 50g bademovog brašna
- 3 jaja
- Vanila
- Prstohvat cimeta
- 2 kašičice meda

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi sipajte bademovo brašno, jaja, vanilu, cimet, med i morsku so i izaberite funkciju za blendanje.
- Na umjerenoj temperaturi pržite palačinke i servirajte ih sa domaćim džemom od jagoda. Naša preporuka za obrok su dvije ili tri.




**DAN
16**
DORUČAK: Kinoa mafini sa jajima i crvenim paprikama
Sastojci:

- 2-3 jaja
- Morska so
- 40g kuvane kinoa
- 1 sjeckana crvena paprika
- 1 kugla mocarele
- 1 kašika nutritivnog kvasca

Priprema:

- Zagrijte rernu na 170°C.
- Umutite zajedno jaja, morsku so, kuvanu kinou, crvenu papriku, sjeckanu mocarelu, nutritivni kvasac i sipajte smjesu u standardni kalup za mafine.
- Pecite oko 25 minuta.

UŽINA: Blendane borovnice, bademovo mlijeko i svileni tofu
Sastojci:

- 250g zaleđenih borovnica
- 200ml bademovog mlijeka
- 30g svilenog tofu - a

Priprema:

- Sve sastojke sipajte u Delimano MultiFresh posudi za blendanje na B (blendanje) funkciji.

DA LI STE ZNALI?

Svileni tofu je tofu koji nije osušen i iscijeden. Sadrži visok sadžaj vode u odnosu na sve vrste tofu-a i napravljen je koagulacijom sojinog mlijeka bez zgrušavanja. Dostupan je u nekoliko stanja u zavisnosti koliko sadrži sojinih proteina.

RUČAK: *Pečeni losos sa kašom od heljde*

Sastojci:

- 2 kašičice ekstra djevičanskog maslinovog ulja, podijeljeno
- 1 čaša pržene heljdine kaše (može biti označena kao 'kasha')
- Morska so+ svježi crni biber u zrnju
- 2 fileta lososa

Priprema:

- Prokuvajte 500ml vode, posolite.
- Na kokosovom ulju, propržite jedan sjeckani luk, iscijedite i nakon 5 minuta dodajte heljдинu kašu.
- Kuvajte oko 2 minuta, dodajte morsku so i ključalu vodu i kuvajte pokriveno oko 20 minuta, dok voda upije, 15-20 minuta.
- Za lososa zagrijte rernu na 200°C na podlozi za pečenje postavite filete lososa sa kožom u pravcu na dolje, dodajte majčinu dušicu i pecite oko 15 minuta.

VEČERA: *Karfiol ušticipci*

Sastojci:

- Cvjetovi od 1 karfiola
- Sok od 1 limuna
- 1/2 bijelog luka
- Bosiljak, origano
- So
- 4 kašike nutritivnog kvasca
- 1 jaje

Priprema:

- Zagrijte rernu na 200°C.
- U Delimano MultiFresh posudi za blendanje sipajte bijeli luk, sok limuna, bosiljak, origano, morsku so, nutritivni kvasac ili parmezan i jedno jaje, izaberite funkciju B (blendanje).
- Rukama promiješajte 500g cvjetova karfiola i sos i pecite oko 10 minuta do hrskavo zlatne boje.





DAN 17

DORUČAK: *Pasirana Hokkaido bundeva sa (kokosovim) jogurtom i granolama*

Sastojci:

- 1 Hokkaido bundeva
- 250ml kokosovog jogurta
- Domaće granole

Priprema:

- Pečena bundeva rezana i blendana u pire.
- Dodajte jogurt od kokosa i domaće granole (pogledajte recept DAN 12, doručak).

UŽINA: *FreshBoost sa šargarepom, keljom, jabukom i limunom*

Sastojci:

- 200g kelja
- 2 šargarepe
- 1 jabuka
- Sok od 1 limuna
- 200ml vode

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh - u, izaberite vakuum blendanje (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost – u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Sjemenke Hokkaido bundeve imaju nutritivnu korist i mogu se koristiti za pripremu salata i soseva. Sjemenke takođe, imaju medicinske odlike i lako su za probavu. Ulje iz sjemenki je blagotvorno za artritis, gubitak kose i prevenciju zubobolje.

RUČAK: *Hokkaido bundeva sa prosom, graškom, paradajz sosom i crvenom paprikom*

Sastojci:

- 100g prosa
- 50g konzerviranog graška
- 1 crvena paprika
- 50g pečurki
- So
- 4 kašike nutritivnog kvasca
- 3 kašike paradajz sosa

Priprema:

- U vodi kuvajte proso i grašak.
- Na kokosovom ulju pržite sjeckanu papriku i pečurke i nakon 10 minuta dodajte kuvani proso i grašak.
- Kuvajte oko 5 minuta, dodajte morsku so, nutritivni kvasac ili parmezan i paradajz sos.
- Zagrijte remu na 180°C.
- Operite Hokkaido bundevu, presijecite na pola, izvadite sjemenke i postavite na površini za pečenje.
- Napunite bundevu sa mješavinom od prosa.
- Pecite 20 - 25 minuta.
- Odlično ide sa mješavinom zelene salate.

VEČERA: *Tortilja sa brašnom od leblebija i tahini prelivom*

Sastojci:

- 1 čaša vode
- 1 čaša brašna od leblebija
- Morska so
- 2 kašika nutritivnog kvasca ili parmezana
- Malo tahinija (za recept pogledajte dio „Osnovni recepti“)

Priprema:

- Promiješajte vodu, brašno od leblebija, morsku so i nutritivni kvasac ili parmezan.
- Zagrijte tiganj sa kokosovim uljem i sipajte malo mješavine i pržite sa obje strane 1 - 2 minuta na umjerenoj temperaturi.
- Kada su tortilje gotove, prelijte ih tahinijem.




**DAN
18**
DORUČAK: *Kajgana sa tofuom i keljom*
Sastojci:

- 1 blok tofu sira
- Prstohvat kurkume
- 1 kašika nutritivnog kvasca
- 2 kašike domaćeg krema indijskog oraha (za recept pogledajte dio „Osnovni recepti“)
- Prstohvat morske soli

Priprema:

- Smrvite tofu rukama, dodate kurkumu, nutritivni kvasac ili parmezan, domaći krem od indijskog oraha, prstohvat soli i dobro promiješajte.
- Kuvajte lagano oko 10 minuta uz povremeno miješanje.
- Začinite sa crnim biberom na kraju.

UŽINA: *FreshBoost sa zaleđenim bananama, kikiriki puterom i kokosovim mlijekom*
Sastojci:

- 1 banana
- 1 kašika kikiriki putera
- 200ml kokosovog mlijeka
- 1 kašičica meda

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh - u, podesite opciju vakuum blendanja (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost – u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Heljda se sastoji uglavnom od ugljenih hidrata. Takođe, sadrži dobru količinu vlakana i otporna je na skrob, koji može poboljšati rad debelog crijeva. Pored toga, pruža i malu količinu visokokvalitetnih proteina.

RUČAK: *Heljda sa pečurkama i zelenim pasuljem*

Sastojci:

- 100g heljde
- 1/2 sjeckanog praziluka
- 70g pečurki šampinjona
- 2 kašike nutritivnog kvasca
- 2 kašike paradajz soka
- Sjeckani peršun i mirodžija
- Morska so

Priprema:

- Zagrijte tiganj sa kokosovim uljem.
- Dodajte jedan sjeckani praziluk i sjeckane šampinjone i kuvajte oko 5 minuta.
- Dodajte heljdinu kašu i malo vode.
- Nakon 10 minuta dodajte nutritivni kvasac ili parmezan, paradajz sos i začine kao što su mirodžija i peršun, kuvajte oko 5 minuta ili dok heljda postane mekana.

VEČERA: *Supa od pečenog paradajza i crvene paprike*

Sastojci:

- 300g čeri paradajza
- 1 čen bijelog luka
- 1 kašika maslinovog ulja
- Listići bosiljka
- 1 kašika nutritivnog kvasca
- 1 crveni luk

Priprema:

- U Delimano MultiFresh posudi za kuvanje na fukciji toplo blendanje (HB) funkciji sipajte čeri paradajz, bijeli luk, maslinovo ulje, listiće bosiljka, nutritivni kvasac ili parmezan i crveni luk.



**DAN
19****DORUČAK:** *Kinoa sa jabukom i cimetom***Sastojci:**

- 30g kinoe
- So
- Prstohvat vanile i cimeta
- 1 kašika javorovog sirupa
- 2 kašike kokosovog mlijeka
- 1 jabuka
- 2 kašike kokosovog jogurta

Priprema:

- U šerpici za soseve, sačekajte da voda proključa, zatim dodajte kinou i morsku so.
- Kuvajte oko 15 minuta dok se tečnost apsorbuje.
- Dodajte prstohvat vanile, cimet, javorov sirup i kokosovo mlijeko. Miješajte sve zajedno i ostavite pokriveno oko 10 minuta.
- U šerpici za soseve na kokosovom ulju kuvajte sjeckanu jabuku i jednu kašiku javorovog sirupa dok jabuka omekša.
- Umutite zajedno kinou, jabuku i preko svega dodajte malo kokosovog jogurta.

UŽINA: *FreshBoost sa avokadom, krastavcem i keljom***Sastojci:**

- 1 avokado
- 1 krastavac
- 100g kelja

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu na Delimano MultiFresh - u, podesite vakuum blendanje (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost - u, ili sačuvajte za kasnije.

RUČAK: *Kuskus sa povrćem*

Sastojci:

- 80g kuvanog kuskusa
- 1 sjeckani luk
- 1 čen bijelog luka
- Prstohvat mljevenog đumbira
- Prstohvat kumina i korijandera
- 2 sjeckane šargarepe
- 200g sjeckane hokkaido bundeve
- 50g paradajza
- 1 čaša vode
- Morska so
- 100g konzerviranih leblebija

Priprema:

- U tiganju zagrijte kokosovo ulje i dodajte luk, bijeli luk, mljeveni đumbir, kumin i korijander. Dodajte sjeckanu šargarepu, sjeckanu bundevu, čašu vode, morsku so i leblebije.
- Kuvajte 40 minuta i servirajte sa kuskusom.

DA LI STE ZNALI?

Kuskus je odlična zamjena za rižu ili kinou i svestran je, može se servirati u salatama, supama, prilogima, pa čak i glavnim jelima. Pored toga što ima nutritivnu vrijednost, prednost kuskusa je i laka i brza priprema - dodate vruću vodu i viljuškom promiješajte.

VEČERA: *Supa sa šargarepom i đumbirom*

Sastojci:

- 4 šargarepe
- 1 crveni luk
- Prstohvat đumbira
- Morska so

Priprema:

- Sipajte sve sastojke u Delimano MultiFresh posudi za kuvanje, pratite liniju MAX, podesite toplo blendanje (HB) i pritisnite start dugme.
- Kada program završi, servirajte supu.





**DAN
20**

DORUČAK: *Kaša u badem mlijeku sa vanilom, borovnicama i javorovim sirupom*

Sastojci:

- 30g ovsenih pahuljica
- 100g borovnica
- 300ml badem mlijeka
- Prstohvat vanile
- 1 kašika kikiriki putera
- 1 kašičica javorovog sirupa

Priprema:

- U posudi sipajte mlijeko od badema, vanilu, borovnice, ovsene pahuljice, jednu kašiku kikiriki putera, jednu kašičicu javorovog sirupa i promiješajte.
- Ostavite u frižideru preko noći.

UŽINA: *FreshBoost sa cveklom, spanaćem i sokom od limuna*

Sastojci:

- 1/2 cvekle
- 200 g spanaća
- Sok od 1 limuna

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Sipajte vodu ili drugu tečnost do Max linije.
- Zatvorite sječivo.
- Postavite posudu na Delimano MultiFresh - u, podesite VB (vakuum blendanje) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost – u, ili sačuvajte za kasnije.

DA LI STE ZNALI?

Istina je da cvekla ima više šećera nego ostalo povrće – oko 8 grama u porciji od 2 male cvekle. Ali, nije isto kao i šećer dobijen iz kolača jer je cvekla bogata vlaknima, koji hvataju šećer i postepeno ga oslobađaju u krvotok.

RUČAK: *Ćuretina sa povrćem*

Sastojci:

- 150g ćuretine
- Sjeckani crveni luk
- Sjeckana crvena paprika
- Sjeckana zelena paprika
- Čen bijelog luka
- 1 kašika paradajz pirea
- 1 sjeckana tikvica
- So

Priprema:

- U tiganju kratko ispržite ćuretinu, tek toliko da ne bude roze boje.
- Dodajte sjeckani crveni luk, sjeckanu crvenu i zelenu papriku, promiješajte bijeli luk, morsku so, pržite oko 7 minuta.
- Dodajte jednu kašiku paradajz sosa i poklopljeno kuvajte oko 10 minuta, zatim, dodajte sjeckanu tikvicu i kuvajte 10 minuta ili dok tikvica omekša.

VEČERA: *Leblebije i kari supa*

Sastojci:

- 250g konzerviranih leblebija
- Prstohvat karija
- 250ml vode
- 250ml kokosovog mlijeka

Priprema:

- Sipajte leblebije, morsku so, malo karija i pola vode/pola kokosovog mlijeka u Delimano MultiFresh posudi za kuvanje, pratite liniju MAX, podesite toplo blendanje (HB) i pritisnite start dugme.
- Kada program završi, servirajte supu.




**DAN
21**

DORUČAK: *Kinoa pita sa brokolijem, jajima veganskim ili običnim sirom*

Sastojci:

- 100g kuvane kinoa
- 1 kašičica senfa
- Prstohvat kurkume
- So
- 1 umučeno jaje

Priprema:

- Zagrijte rernu na 180°C.
- Za pripremu kinoa: promiješajte kuvanu kinou, senf, kurkumu, morsku so i umučeno jaje.
- Postavite kinoa mješavinu po dnu manje podloge za pečenje i pecite oko 15 minuta.
- Izvadite kada završite.

Sastojci punjenje:

- 150g cvjetovi brokolija
- 1 čen bijelog luka
- Morska so
- 1 kašika nutritivnog kvasca

Priprema punjenje:

- Kuvajte cvjetove brokolija u šerpi oko 5 minuta.
- Izvadite ih iz vode i pecite ih na maslinovom ulju.
- Dodajte bijeli luk, morsku so, nutritivni kvasac.
- Kuvajte oko 5 minuta.

Sastojci preliv:

- 1 umučeno jaje
- Prstohvat morske soli
- 200ml kokosovog mlijeka
- 100g običnog ili veganskog sira

Priprema preliv:

Umutite jaja, prstohvat morske soli, kokosovo mlijeko, obični ili veganski sir i sipajte mješavinu preko brokolija i pecite oko 40 minuta.

DA LI STE ZNALI?

Pita (Quiche) je Francuski kolač od kore, pecivo punjeno sa slanim kremom i komadićima sira, mesa, morske hrane ili povrća. Najpoznatija varijanta pite je Lorriane, koju čini slanina i obični sir. Pita se može servirati vrela ili topla. Popularna je širom svijeta.

UŽINA: *FreshBoost sa keljom, breskvom i kokosovim mlijekom*

Sastojci:

- 200g listića kelja
- 1 sjeckana breskva
- 200ml kokosovog mlijeka

Priprema:

- Odvojite ventil na posudi za blendanje, sipajte sve sastojke, pratite MAX liniju.
- Zatvorite sječivo.
- Podesite posudu za blendanje na Delimano MultiFresh - u, podesite vakuum blendanje (VB) i pritisnite start dugme.
- Kada završite, uživajte u svom FreshBoost – u, ili sačuvajte za kasnije.

RUČAK: *Proso burgeri sa crvenom paprikom, spanaćem i jajima*

Sastojci:

- 200g prosa
- 1 crveni luk
- 1 sjeckana šargarepa
- 1 sjeckana tikvica
- 1/2 celera
- 50g listića spanaća
- 100g kuvanih leblebija
- 1 umučeno jaje
- Prstohvat dimljene paprike

Priprema:

- Kuvajte proso u vodi oko 20 minuta.
- Isjeckajte na male komadiće crveni luk, šargarepu, tikvicu, celer i listiće spanaća.
- Kuvajte u šerpici za soseve oko 5 minuta.
- Prenesite u posudi i promiješajte sa povrćem i prosom sa leblebijama. Dodajte jaje i promiješajte.
- Dodajte morsku so, dimljenu papriku i napravite 4 pljeskavice.
- Zagrijte šerpicu za soseve sa kokosovim ili maslinovim uljem i pržite ih sa obje strane do zlatno braon boje.
- Naša preporuka, odlično idu uz pasirani avokado.





VEČERA: *Crveno sočivo i supa od kurkume*

Sastojci:

- 200g crvenog sočiva, potopljenog preko noći
- 1/2 sjeckanog crvenog luka
- Prstohvat korijena đumbira, kurkume, morske soli
- 200ml vode
- 200ml kokosovog mlijeka

Priprema:

- Sipajte crveno sočivo, luk, korijen đumbira, kurkumu, morsku so i vodu i kokosovo mlijeko u Delimano MultiFresh posudi za kuvanje, pratite MAX liniju, podesite toplo blendanje (HB) i pritisnite start dugme.
- Kada program završi, servirajte supu.

NABAVITE PRAKTIČNE DODATKE

Iskoristite najbolje od Delimano MultiFresh uređaja!

delimano

MULTIFRESH
PROCESOR
ZA HRANU



delimano

MULTIFRESH
VAKUUM
KESICE



delimano

MULTIFRESH
VAKUUM
POSUDE ZA
ODLAGANJE
(3 komada)



delimano

MULTIFRESH
VAKUUM
ZATVARAČ
ZA FLAŠE

