Super Zielone

Smoothies, soki i koktajle dla zdrowia i urody

60 przepisów na przepyszne, odchudzające i dodające energii soki

SALLY OBERMEDER
MAHA KORAIEM

vivante

Super zielone

SMOOTHIES, SOKI I KOKTAJLE DLA ZDROWIA I URODY

SALLY OBERMEDER
oraz MAHA KORAIEM

vivante

Tytuł oryginału:
Super Green Smoothies: Healthy Recipes for Healing and Happiness

Przełożył: Mateusz Suchecki
Redaktor prowadząca: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Ewa Popielarz
Adaptacja okładki oryginału: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Mateusz Suchecki

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-34-5

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

„Naprawdę wierzę w zdrowy tryb życia. *Smoothies* to doskonały sposób na poprawę stanu *wellness*, zrzucenie zbędnych kilogramów i zwiększenie energii. A w osiągnięciu tego wszystkiego pomogą wam właśnie przepisy przygotowane przez Sally. Wystarczy jeden z jej koktajli, by zapewnić sobie dzienną porcję zdrowia. Wszystkie są bardzo proste w przygotowaniu, a do tego doskonale smakują. Książka *Superzdrowe smoothies* powstała po to, aby zostać waszym osobistym przewodnikiem i najlepszym przyjacielem w kuchni."

James Duigan
trener personalny gwiazd

Na liście jego klientów znajdziemy takie nazwiska, jak Elle Macpherson, Rosie Huntington-Whiteley i Lara Stone; twórca tzw. bodyizmu oraz autor bestsellera *Clean & Lean Diet*.

spis treści

Jak to wszystko się zaczęło 11

Koktajlowy styl życia

Przygotowujemy się 17

Często zadawane pytania 31

Przepisy

Na dobry początek 45

Szybkie i świeże 57

Zadbajmy o sylwetkę 89

Cudowne warzywa 133

Coś słodkiego 145

Dla maluchów 167

Przewodnik po korzyściach 180

Autorzy zdjęć 185

Podziękowania 187

Wciąż chcecie więcej? 188

Kilka słów o Sally 190

Jak to wszystko się zaczęło

Na co dzień jestem bardzo zabieganą osobą. Jednak choć moje życie jest pełne niespodzianek i czasem bywa ogromnie wyczerpujące, czuję się naprawdę spełniona. Bo kocham w nim dosłownie wszystko. Może to banalne stwierdzenie, ale bycie mamą cudownej dwulatki to doświadczenie, które stanowi moje największe życiowe wyzwanie i daje najwięcej satysfakcji. I uwielbiam moje małżeństwo (nawet wtedy, kiedy mój mąż wypomina mi, że za dużo kupuję).

To wielkie szczęście, że mam pracę w telewizji, która daje mi tyle radości. Wspaniale jest pracować w gronie tak zabawnych, niesamowicie interesujących i inteligentnych ludzi, którzy są jednocześnie moimi przyjaciółmi.

Dużą rolę w moim życiu odgrywa również mój blog: swiish.com.au. Wspólnie z moją siostrą Mahą – która jest nie tylko moją najlepszą przyjaciółką, ale także najwspanialszą siostrą na świecie – codziennie podejmujemy na nim wiele tematów związanych ze stylem życia. Oczywiście sprzeczamy się i przekomarzamy tak jak wszyscy, ale ostatecznie zawsze dochodzimy do wniosku, że niczego byśmy w sobie nie zmieniły.

Rodzina, przyjaciele, ćwiczenia i liczne zobowiązania towarzyskie sprawiają, że moje życie jest po brzegi wypełnione różnego rodzaju obowiązkami, ale za nic nie zamieniłabym go na żadne inne! Bo właśnie dzięki temu, że na moim życiowym talerzu znajduje się cała masa różnych rzeczy, czuję się tak wspaniale i przynosi mi ono tyle satysfakcji. Uwielbiam tę niekończącą się gonitwę. Przyznaję, że zdarzają mi się czasem chwile zwątpienia i czuję się naprawdę wykończona, ale mimo to nigdy nie mam ochoty z niczego zrezygnować. Jednak najważniejsze jest dla mnie to, aby z powodu tego ciągłego zabiegania nie ucierpiało moje zdrowie. Dlatego tak uwielbiam *smoothies*.

Podzielę się z wami pewną informacją. Pod koniec 2011 roku, dzień przed narodzinami mojej córeczki Annabelle, zdiagnozowano u mnie trzecie stadium raka piersi. Nowotwór był bardzo rzadki i złośliwy. Kolejny, naprawdę morderczy, rok spędziłam więc na chemioterapii, radioterapii, przeszłam podwójną mastektomię i wiele innych operacji.

Miałam dużo szczęścia, bo już pod koniec 2012 roku udało mi się pokonać chorobę. Stanęłam jednak przed kolejnym wyzwaniem – bo choć udało mi się wygrać z nowotworem, musiałam zacząć powoli odbudowywać swoje ciało, które nie tylko zostało wyniszczone podczas terapii, ale dodatkowo zmagało się także z typowymi dla świeżo upieczonych matek napięciem i zmęczeniem.

Postanowiłam wtedy, że rok 2013 będzie dla mnie powrotem do „prawdziwej mnie". Chciałam odzyskać zdrowie i zrzucić zbędne kilogramy, których przybyło mi po ciąży i w wyniku chemioterapii. Oczywiście bardzo chciałabym mieć geny supermodelki albo zatrudniać własnego kucharza, ale niestety nie można mieć wszystkiego. Musiałam więc ułożyć taki plan działania, dzięki któremu mogłabym dalej spełniać swoje zobowiązania rodzinne i zawodowe. Potrzebowałam szybkiego powrotu do stanu, w którym cieszyłam się dobrym samopoczuciem, byłam zdrowa, pełna wigoru i energii, ale nie chciałam jednocześnie zmieniać całego mojego stylu życia. Wiedziałam, że jeśli dokonam zbyt radykalnej zmiany, może się okazać, że na dłuższą metę po prostu nie będę w stanie prowadzić takiego trybu życia.

Słyszałam wiele dobrego o zdrowych koktajlach i postanowiłam je wypróbować. Nie przypuszczałam wówczas, że tak mała zmiana w diecie może przynieść tak wspaniałe rezultaty. Odchudzanie okazało się prostsze niż kiedykolwiek. Moja skóra znów lśniła, włosy i paznokcie stały się mocniejsze, a poziom energii gwałtownie wzrastał. Poczułam się lekka, szczupła, silna i zdrowa. Znów byłam szczęśliwa.

Naprawdę nigdy nie czułam się tak dobrze (nawet przed chorobą). I wciąż się tak czuję. Dzięki jednej prostej zmianie mam motywację, by prowadzić zdrowsze życie. A kiedy wiem, że się o siebie troszczę, jestem jeszcze szczęśliwsza.

W ciągu ostatniego roku wiele osób powiedziało mi, że zmiana w moim wyglądzie jest niesamowita. A kiedy mówię, jak doskonale się czuję, wzbudzam jeszcze większe niedowierzanie. Każdy zadaje to samo pytanie: „Jak ty to robisz?".

I tak właśnie zrodził się pomysł na tę książkę. Doszłam do wniosku, że to będzie bardzo dobry sposób, by podzielić się tym, co wiem. Koniec spisywania przepisów na samoprzylepnych karteczkach. A od kiedy Maha również prowadzi „koktajlowy" styl życia, uzyskując podobne rezultaty, wspólnie opracowujemy nowe receptury.

Zgodnie stwierdziłyśmy, że naprawdę każdy może osiągnąć stan optymalnego *wellness* i wzmocnić swoje zdrowie poprzez jedną, tak prostą zmianę.

Codziennie jesteśmy bombardowani nowymi informacjami na temat zdrowia. Nieustannie pojawiają się nowe trendy, a opinie o tym, co zdrowe, a co nie, często bywają sprzeczne. Czasem zwyczajnie czujemy, że to wszystko nas przerasta, i jesteśmy bezradni. Picie zdrowych *smoothies* to prosta metoda – nawet dla tych najbardziej zabieganych. A korzyści jest mnóstwo: od pozbycia się zbędnych kilogramów, przez zwiększenie energii i uzyskanie czystej cery, po poprawę trawienia i wzmocnienie układu odpornościowego.

Bycie zdrowym człowiekiem powinno sprawiać radość. Zdrowe koktajle są proste, niedrogie i wyśmienicie smakują. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje was do tego, by zmienić styl życia i cieszyć się szczupłą sylwetką. Liczę na to, że pokochacie *smoothies* tak bardzo jak ja!

Love Sally x

Koktajlowy styl życia

1
Przygotowujemy się

Zanim zaczniecie

Na początek postaram się przekazać wam jak najwięcej cennych informacji, aby codzienne przygotowywanie waszych *smoothies* było łatwe i przyjemne. Wy musicie tylko dać się ponieść fantazji i po prostu zacząć je robić. Obiecuję, że dzięki temu poczujecie się lepiej i będziecie wyglądać wspaniale!

Blendowanie kontra wyciskanie

Często jestem pytana o to, czy blendowanie jest lepsze niż wyciskanie, i zawsze odpowiadam tak samo: oba sposoby są równie dobre, ponieważ dzięki nim nasz organizm szybciej i łatwiej przyswaja substancje odżywcze zawarte w warzywach i owocach. (Bo czy zdarza wam się w trakcie jednego posiłku jeść jednocześnie szpinak, jarmuż, seler, awokado, cytrynę i banana? Chyba nie!). Blendowanie i wyciskanie to dwa proste sposoby na szybkie przygotowanie przepysznych napojów.

Różnica pomiędzy nimi polega jednak na tym, że kiedy wyciskamy sok z warzyw albo owoców, pozbawiamy je włókien, czyli błonnika, który jest trochę trudniejszy do przetrawienia, i otrzymujemy tylko substancje odżywcze. Z kolei podczas blendowania włókna te są rozdrabniane tak, by mogły zostać w łatwy sposób przyswojone przez nasz organizm – a w efekcie możemy czerpać korzyści z błonnika, który dobrze wpływa na nasz przewód pokarmowy i sprawia, że dłużej czujemy się nasyceni.

Ostatnio dużo mówi się o sokach wyciskanych na zimno, które uzyskuje się z owoców lub warzyw poprzez zgniatanie i tłoczenie. Ponieważ proces ten nie wytwarza tyle ciepła co blendowanie, składniki odżywcze przeważnie zostają nienaruszone. Jednak choć wyciskanie jest dobrym rozwiązaniem, uważam, że blenowanie jest lepsze, bo dzięki niemu zjadamy owoce i warzywa w całości.

Blendowanie nie tylko oferuje nam substancje odżywcze i błonnik, ale także daje możliwość wykorzystania dodatków, takich jak proteiny, dobre tłuszcze i oleje, oraz *superproduktów*: nasion chia, macy w proszku, pierzgi czy spiruliny. Dzięki tym wszystkim dodatkom zwiększymy ilość przyswajanych witamin i minerałów, a to świetnie wpłynie na formowanie beztłuszczowej masy mięśniowej, doda energii, poprawi trawienie, wpłynie pozytywnie na kondycję skóry, włosów i paznokci oraz zwiększy odporność organizmu. Wasze ciało będzie mogło skorzystać również z cennych składników pokarmowych zawartych w skórkach warzyw i owoców. W większości moich przepisów na koktajle miksuje się bowiem właśnie całe produkty.

Ekwipunek

Tak... więc na pewno potrzebujecie blendera. Ja i Maha postanowiłyśmy zaopatrzyć się w blendery z wyższej półki cenowej i dokonałyśmy dobrego wyboru. Taki zakup to w pewnym sensie inwestycja, i jeśli naprawdę chcecie zmienić swój styl życia i przygotowywać *smoothies* każdego dnia – jestem przekonana, że nie pożałujecie wydanych pieniędzy. Dzięki temu, że mój blender ma odpowiednią moc, mogę przygotować koktajl w niecałe dwie minuty. Z łatwością miksuje on lód i mrożone owoce oraz warzywa. A potrafi zrobić także inne fajne rzeczy – na przykład lody czy zupę (od razu ją podgrzewając), ale szczerze mówiąc, nie wykorzystuję go do tego. Po prostu potrzebowałam blendera, dzięki któremu mogłabym zaoszczędzić czas potrzebny na pokrojenie wszystkich składników.

Oczywiście nie każdy chce – albo po prostu nie może – pozwolić sobie na tak duży wydatek. To zupełnie zrozumiałe. Przepyszne i zdrowe *smoothies* możecie przecież przygotowywać, używając także zwykłych blenderów, które dostępne są w każdym supermarkecie. Będziecie potrzebować trochę więcej czasu, by uzyskać odpowiednią konsystencję swojego koktajlu, ale to przecież w dużej mierze kwestia przyzwyczajenia (więcej informacji znajdziecie na stronie 37).

WSKAZÓWKA: Często spotykam się z pytaniami, czy opłaca się inwestować w blender z wyższej półki cenowej. Otóż jeśli mamy już w domu jakiś blender, najlepiej najpierw go przetestować i przekonać się, czy przygotowywanie koktajli sprawia nam frajdę. Jeżeli okaże się, że naprawdę to kochamy, zawsze możemy zaopatrzyć się w lepszy sprzęt. Zachęcam was do tego, abyście spróbowali już dziś – korzystając z tego, co macie pod ręką.

Kilka porad dla początkujących

Kiedy będziecie tworzyć swoje własne przepisy na *smoothies*, polecam wam proporcje 60% warzyw, 40% owoców. Po pewnym czasie możecie je zmienić na 70% warzyw, 30% owoców, tak jak to robię ja w tej chwili. Szybko odkryjecie, że poszczególne owoce charakteryzują się innym poziomem słodkości, a to pomoże wam lepiej dobierać produkty. Na przykład daktyle i mrożone banany są bardzo słodkie i znajdują się na zupełnie innym biegunie słodyczy niż jabłka. Nasza książka podzielona jest na kilka działów: znajdziecie w nich wiele ciekawych przepisów, dzięki którym rozpoczniecie swoją „koktajlową rewolucję" – od tych łatwych po te składające się w 100% z samych warzyw.

Przed wami dużo miksowania!

Mimo że osobiście uwielbiam szpinak i jarmuż, pamiętam, by nie spożywać codziennie tych samych zielonych warzyw. Dlaczego? Cóż, prawie wszystkie rośliny z rodziny kapustowatych – a więc na przykład szpinak, botwina czy rukola – zawierają niewielkie ilości związków chemicznych zwanych alkaloidami. Jeśli w ramach waszej diety przez całe tygodnie konsekwentnie jedlibyście to samo zielone warzywo, alkaloidy kumulowałyby się w waszym organizmie, a to doprowadziłoby w końcu do zatrucia pokarmowego, objawiającego się biegunką, zimnymi potami, mrowieniem w palcach i bólem głowy. Co prawda musielibyście zjeść naprawdę sporo danego warzywa, żeby nabawić się podobnego zatrucia, ale lepiej dmuchać na zimne. Poza tym jeśli postawicie na różnorodność, dostarczycie sobie dodatkowych korzyści żywieniowych. Spróbujcie na przykład różnych odmian sałaty: od kapusty chińskiej, przez rukolę, cykorię i endywię, a także kiełków.

Pamiętajcie, aby wypijać koktajl najlepiej od razu po przygotowaniu. Jeśli trochę wam zostanie, możecie włożyć go do lodówki w szczelnie zamkniętym naczyniu albo w słoiku i przechowywać przez kolejne 24 godziny. Jeżeli jednak wiecie, że w tym czasie nie uda się wam go wypić, zawsze możecie go zamrozić, a kilka dni później przełożyć z powrotem do blendera razem z lodem i świeżymi ziołami albo – by zyskać wspaniałą porcję energii – sokiem z cytryny.

Uważam, że mrożone składniki są najlepsze z kilku powodów. Po pierwsze, zimne koktajle generalnie lepiej smakują. Po drugie, mrożenie sprawia, że przygotowanie *smoothie* jest znacznie szybsze i łatwiejsze: jeśli przed zamrożeniem obierzemy i pokroimy wybrane produkty (na przykład awokado albo inne owoce lub warzywa z twardą skórką), mamy je zawsze na wyciągnięcie ręki – gotowe do wykorzystania. Dzięki mrożeniu możemy również ograniczyć marnowanie żywności – Jeżeli bowiem macie w lodówce owoce, warzywa lub zioła, które za chwilę staną się przejrzałe albo zaczną się psuć, zamiast się ich pozbywać, możecie je zamrozić i użyć później do zrobienia koktajlu. To naprawdę znakomity pomysł na ich wykorzystanie!

Czasem gdy eksperymentujemy z nowymi kombinacjami warzyw i owoców, zdarza się nam zrobić *smoothie*, które nie smakuje zbyt dobrze. Nie wylewajcie go jednak, tylko przelejcie do formy na lód i włóżcie do zamrażarki. Następnego dnia wrzućcie kilka kostek do kolejnego koktajlu, który zrobicie. Mrożenie w formie na lód jest świetnym rozwiązaniem również wtedy, gdy przygotowanego napoju jest po prostu za dużo. Koniec z marnotrawstwem!

Świeże i mrożone

Często jestem pytana o to, jakie owoce i warzywa wykorzystywane w koktajlach mogą być mrożone, a jakie nie powinny. Przygotowując *smoothie*, możemy postawić tylko na składniki mrożone albo tylko na świeże – możemy je także ze sobą połączyć.

Ja zazwyczaj używam tych mrożonych, ponieważ lubię być zorganizowana i mieć wszystko pod ręką – przygotowane i posegregowane w zamrażarce.

Oczywiście jeśli chcecie, możecie korzystać ze świeżych produktów, ale dodawajcie zawsze kilka kostek lodu – dzięki temu wasze *smoothie* stanie się orzeźwiające i lepsze w smaku. Pamiętajcie jednak, że konsystencja napoju ze świeżych owoców będzie bardziej płynna, a jego smak trochę mniej wyrazisty. A to kolejny powód, dla którego wolę produkty mrożone.

Składniki, które zawsze powinniście mieć w lodówce:

Awokado. Usuńcie skórkę i pestkę. Przed zamrożeniem przekrójcie na pół.

Banan. Obierzcie ze skórki, a następnie pokrójcie na kawałki.

Jagody. Zawsze używam mrożonych jagód, ponieważ są tańsze i mam je pod ręką niezależnie od sezonu. Przygotujcie porcje po 70 g (około pół szklanki) i włóżcie do zamrażarki.

Brokuł. Połamcie na małe różyczki.

Brukselka. Przed zamrożeniem pokrójcie na połówki.

Seler naciowy. Używajcie całych łodyg razem z liśćmi, ale pokrójcie przed włożeniem do zamrażarki.

Ogórek. Przekrójcie na pół.

Winogrona. Ja zamrażam zarówno zielone, jak i czerwone.

Endywia. Zamrażajcie w porcjach po 25 g (1 szklanka).

Zielona fasolka. Wkładajcie do zamrażarki w porcjach po 60 g (około 1/2 szklanki).

Zioła. Wykorzystujcie miętę, bazylię i liście pietruszki – przechowujcie je w pęczkach.

Jarmuż. Przygotujcie porcje po 50 g (2 szklanki) każda.

Kiwi. Obierzcie ze skórki i przekrójcie na pół.

Cytryny. Obierzcie ze skórki i przekrójcie na pół.

Limonki. Zostawcie skórkę i przekrójcie każdy owoc na cztery części.

Sałata. Zamrażajcie w porcjach po 40 g (1 szklanka).

Mango. Ja kupuję te owoce w lokalnym sklepie z owocami i przechowuję je nawet przez rok. Jeżeli używacie świeżego mango, przed włożeniem do zamrażarki obierzcie je ze skórki i usuńcie pestkę.

Marakuja. Wydrążcie przed zamrożeniem.

Ananas. Jeśli nie uda wam się zdobyć świeżego ananasa, wykorzystajcie ten z puszki. Wylejcie wodę, a następnie przepłuczcie owoce przed włożeniem ich do zamrażarki.

Rukola. Podzielcie na porcje po 20 g (1 szklanka).

Groszek. Zamrażajcie w porcjach po 50 g (1/2 szklanki).

Szpinak. Podzielcie na porcje po około 45 g (1 szklanka) każda i włóżcie do zamrażarki.

Śliwki. Zamrażajcie je tylko wtedy, gdy są już dojrzałe. Usuńcie pestkę i pokrójcie.

Pomidory. Przed zamrożeniem pokrójcie.

Arbuz. Zamrażajcie w porcjach po 175 g (1 szklanka).

Lodówka i spiżarnia

Jest kilka rzeczy, które lubię mieć zawsze w zasięgu ręki – w lodówce i spiżarni. Dzięki nim koktajle zyskują jeszcze więcej smaku. Ale w żadnym wypadku nie musicie mieć ich wszystkich. Ja po prostu uwielbiam *smoothies*, które nie tylko odżywiają, ale również doskonale smakują.

Na początek zacznijcie od kilku z nich:

Kakao. Możecie dodawać zarówno ziarna, jak i kakao w proszku.

Woda kokosowa. Osobiście lubię wodę ze świeżego kokosa, ale jeśli akurat nie mogę go zdobyć – kupuję wodę w kartonie.

„Wzmacniacze smaku". Wypróbujcie na przykład ekstrakt z wanilii albo płatki kokosowe.

Suplementy w proszku. Możecie je kupić w każdym sklepie ze zdrową żywnością. Stanowią one mieszankę ziół, błonnika, owoców, warzyw, witamin, minerałów i antyoksydantów.

Mleko. Krowie, migdałowe, ryżowe, kokosowe, owsiane, sojowe albo z komosy ryżowej.

Masło orzechowe. Migdałowe, z orzechów nerkowca albo zwykłe masło orzechowe.

Mąka orzechowa. Migdałowa, z orzechów laskowych lub siemię lniane.

Orzechy i nasiona. Surowe migdały, orzechy brazylijskie, włoskie, makadamia i pestki dyni.

Olej. Kokosowy, lniany, z konopi.

Proszki proteinowe. Wykorzystanie proszku proteinowego to doskonały sposób na to, by zapewnić sobie dodatkową porcję białka. Dzięki niemu przez dłuższy czas nie będziecie odczuwać głodu. Nie musicie trzymać się żadnych sztywnych reguł – ja na przykład najczęściej dodaję go do koktajlu po ćwiczeniach. Jeśli chodzi o smaki, moje ulubione to waniliowy, bananowy i kawowy. Ale jeżeli wy bardziej lubicie czekoladowy albo jagodowy, nie ma sprawy – po prostu wybierajcie to, co zaspokoi wasze kubki smakowe. Warto mieć w spiżarce kilka smaków, spośród których można wybierać.

Przyprawy. Imbir, cynamon, kurkuma, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.

Naturalne słodziki. Stewia i syrop ryżowy, miód, syrop z agawy, daktyle.

Superfoods. Jagody goji, pierzga, nasiona chia, maca w proszku, spirulina, chlorofilina, proszek probiotyczny. Superskładniki są „super" dlatego, że dzięki nim nasz organizm naprawdę zyskuje całą masę korzyści: poprawę trawienia, większy poziom energii, zwiększoną odporność i lepszą kondycję stawów.

Holy Cacao
CONTENTS
Fat Flush

Kuchenny swap

Produkty, których możecie używać wymiennie:

Mleko. Macie z czego wybierać: mleko pełnotłuste, odtłuszczone, sojowe, migdałowe, ryżowe, owsiane albo kokosowe. Jeśli chodzi o mleko kokosowe, mam na myśli to z kartonu – nie z puszki. Różnią się one bowiem zawartością tłuszczu i kalorii – w mleku kartonowym jest ona znacznie mniejsza. Jeżeli jednak zamierzacie skorzystać z mleka kokosowego w puszce, najlepiej rozcieńczcie je wodą albo szukajcie wersji „light". A jeśli w ogóle nie chcecie używać mleka, po prostu zastąpcie je wodą.

Kakao. Ziarna albo kakao w proszku.

Rośliny zielone. Jeśli nie macie pod ręką konkretnych warzyw – na przykład botwiny, endywii albo cykorii – możecie zamiast nich wykorzystać to, czym akurat dysponujecie: sałatę rzymską, szpinak etc.

Cytryny. Cytryny albo limonki – w zależności od sezonu i dostępności.

Olej. Osobiście używam dużo oleju kokosowego ze względu na jego właściwości zdrowotne: zmniejszenie poziomu złego cholesterolu, pozytywny wpływ na przemianę materii oraz kondycję włosów i skóry. Ale jeśli akurat nie możecie go zdobyć, użyjcie oleju lnianego, konopnego, ryżowego, z awokado, z orzechów makadamia, z pestek dyni albo orzechów włoskich.

Proszki proteinowe. Wykorzystujcie takie, jakie najbardziej wam odpowiadają: białka grochu, białko serwatkowe, kelp, białka ryżu brązowego czy kazeinę. Możecie też dodać do koktajlu surowe jajko. Wiem, że nie każdemu takie rozwiązanie przypadnie do gustu, ale ja je uwielbiam.

Słodziki. Używajcie syropu z agawy lub miodu, chyba że wolicie daktyle. Ewentualnie możecie sięgnąć po stewię albo syrop ryżowy.

Wanilia. Laski wanilii, ekstrakt z wanilii albo cukier waniliowy.

Woda. Czasem zamiast zwykłej wody stosujcie wodę kokosową.

Porcjowanie

Nasze przepisy umożliwią wam przygotowanie jednej lub dwóch porcji koktajlu. Jedna porcja to 500 ml, czyli dwa kubki. Dwie porcje to mniej więcej litr, a więc cztery kubki. Ja zazwyczaj wypijam około 750 ml na śniadanie, a resztę zostawiam sobie na popołudniowy deser. Oczywiście to tylko moje przyzwyczajenie – wy postępujcie wedle własnego uznania.

Śniadanie, obiad czy kolacja?

Osobiście traktuję *smoothie* jako zamiennik śniadania, ponieważ rano robię zawsze milion różnych rzeczy jednocześnie i staram się jak najszybciej wyjść z domu. Dzięki warzywom, owocom, proteinom i superproduktom rozpoczynam dzień od ekstra porcji zdrowia. Niezależnie od tego, co wydarzy się później, wiem, że dostarczyłam sobie odpowiednią ilość witamin i składników odżywczych. Każdy kolejny owoc albo warzywo, które zjadam potem w ciągu dnia, to już po prostu zdrowotny bonus. Poza tym *smoothie* zapewnia mi tak

niesamowitą dawkę energii, że nie potrzebuję już kofeiny. Bardzo lubię mieć poczucie, że się o siebie troszczę. A kiedy wypiję rano koktajl, mam pewność, że zaczęłam dzień we właściwy sposób.

Drugi koktajl piję po południu, gdy jestem spięta i bardziej podatna na jedzenie tego, co tłuste lub słodkie. *Smoothie* zawsze smakuje doskonale, daje uczucie sytości i zwalcza chęć na żywność przetworzoną.

WSKAZÓWKA: Kiedy zatem najlepiej pić smoothie? Jakie są reguły? Otóż nie ma żadnych reguł. Możecie pić swoje koktajle, kiedy tylko macie ochotę.

Jeśli wolicie pić *smoothies* zamiast lunchu albo obiadu – nic nie stoi na przeszkodzie. Ja osobiście lubię wieczorem usiąść do zwykłego posiłku, ale mam przyjaciół, którzy za tym nie przepadają i koktajle są dla nich lepszym rozwiązaniem.

Wszystko zależy od was i waszego stylu życia. Być może w ogóle nie chcecie traktować koktajlu jako zamiennika regularnych posiłków. W takim wypadku po prostu pijcie *smoothies* do posiłków – tylko w trochę mniejszych porcjach.

Róbcie to, co jest dla was dobre. Tak naprawdę nie ma znaczenia, o której będziecie pić swoje koktajle – czy będzie to 7 rano, czy 19 wieczorem. Wasze ciało i tak wam za to podziękuje.

„Chodź, pomaluj mój świat"

Staram się jeść różne warzywa i dlatego *smoothies*, które przyrządzicie według moich przepisów, będą miały różne kolory: zielony, czerwony, biały, żółty, pomarańczowy i brązowy. Mój cel to zmaksymalizowanie korzyści zdrowotnych, jakie daje jedzenie. I pragnę tego samego dla was. A można to osiągnąć właśnie poprzez spożywanie możliwie największej ilości różnych warzyw i owoców.

Bazą koktajli są przeważnie warzywa zielone, ale postanowiłam podzielić się z wami również kilkoma moimi ulubionymi przepisami, w których znajdziecie buraki, kalafior, dynię, a nawet rzodkiewki. Bo najlepsze diety to takie, które wykorzystują połączenie wszystkiego, co jest dobre.

Aby pomóc wam w sprecyzowaniu konkretnych potrzeb, takich jak zrzucenie zbędnych kilogramów, zwiększenie energii czy poprawa trawienia, przygotowałam krótki przewodnik, dzięki któremu dowiecie się, jakie przepisy na koktajle będą dla was najlepsze. Znajdziecie go na stronie 180. Dodatkowo przy każdym *smoothie* zamieściłam również krótki wykaz korzyści, jakie możecie dzięki niemu zyskać.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SUPER ZIELONE

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl