



# 5-DNEVNI IZZIV



“POSTIM SE, KER IMAM POTEH VEČ TAKO  
OD TELESA KOT OD DUHA.”

(- Platon 428-348 pr.n.št.)

Rada bi poudarila sledeče - če imate kakršnokoli metabolno bolezen ali kakšne druge zdravstvene izzive, je dobro, da se posvetujete s svojim zdravnikom pred pričetkom posta (verjetno boste morali prilagoditi zdravila). Otroci ter ljudje s prenizko telesno težo naj ne vključujejo kakršnegakoli posta v svojo prehrano.

Tina P.

Cilj diete je zmanjšanje kaloričnega vnosa na 1.000 kalorij prvi dan in nato sledi 4 dnevni post z 800 kalorijami dnevno.

Kako pogosto naj bi naredili FMD dieto?

1. Enkrat mesečno za ljudi s povišano telesno težo in vsaj dvema rizičnima faktorjema za diabetes, rak, srčno-žilne ali regenerativne bolezni.

2. Enkrat vsaka dva meseca za ljudi z normalno telesno težo in vsaj dvema rizičnima faktorjema za diabetes, rak, srčno-žilne ali regenerativne bolezni.

3. Enkrat vsake tri mesece za ljudi z normalno telesno težo in enim rizičnim faktorjem.

4. Enkrat vsake štiri mesece za zdrave posameznike na normalni dieti, ki niso fizično aktivni.

5. Enkrat na šest mesecev za zdrave ljudi na mediteranski dieti z redno fizično aktivnostjo.

Če želite svojo domačo obliko, lahko npr. pojedete dve zelenjavni juhi na dan, nekaj oreščkov in oliv. Pijte veliko vode in zeliščnih čajev in če res ne gre drugače, lahko popijete še eno kavo ali zeleni čaj na dan.

Naslednjič bo moja FMD potekala takole: zjutraj ali zgodaj popoldan macha čaj z žličko ghee masla in MCT olje s kaprilno maščobno kislino, ki pomaga telesu pri hitrejšem povečanju ketonov. Naredila si bom domačo kostno juho, ki vsebuje dragocene aminokisliline (le-te pripomorejo k lažjem razstrupljanju telesa) in zelenjavno juho z bio zelenjavo.

## Prvi dan (1.100 kalorij)

- 500 kalorij iz polnovrednih ogljikovih hidratov (zelenjava kot so: korenje, brokoli, paradižnik, bučke, gobe itd.)
- 500 kalorij iz zdravih maščob (oreščki, olivno olje)
- 1 mineralni in multivitaminski dodatek
- 1 omega 3 / omega 6 dodatek
- čaji brez sladkorja
- 25 g rastlinskih proteinov, v glavnem iz oreščkov
- voda.

## Dan 2-5 (800 kalorij)

- 400 kalorij iz polnovrednih ogljikovih hidratov (zelenjava kot so: brokoli, paradižnik, bučke, gobe itd.)
- 400 kalorij iz zdravih maščob (oreščki, olivno olje)
- 1 mineralni in multivitaminski dodatek
- 1 omega 3 / omega6 dodatek
- čaji brez sladkorja
- 25 g rastlinskih proteinov, v glavnem iz oreščkov
- voda.

Vse zgoraj omenjene sestavine lahko razdelimo med zajtrk, kosilo in večerjo in jih imamo kot dva obroka in priboljšek.

## Dan 6 (prehodna dieta)

V 24-ih urah, ki sledijo zadnjemu - petemu dnevni diete, sledimo prehranjevanju na osnovi kompleksnih ogljikovih hidratov predvsem iz zelenjave in minimaliziramo ribe, meso, nasičene maščobe, mleko, peciva, sire itd.

# NASVETI ZA DOBER ZAČETEK IN KVALITETNO IZVEDBO

## AKTIVACIJA ŽIT, SEMEN, OREŠČKOV IN STROČNIC



Semena, žita, oreščki in stročnice vsebujejo encimske inhibitorje in fitate, ki jim v naravi preprečujejo, da bi vzklila v neugodnih razmerah.

Z namakanjem le-teh v vodi, se odstrani velik delež inhibitorjev, začneja se proces oživitve semena (kaljenje) in tako se aktivirajo koristne speče snovi v semenu. Semena med kaljenjem dobesedno oživijo, saj so bila prej hranila zaklenjena pod ovojem zrnja in zato telesu težje dostopna. Razpoložljivost vitaminov, mineralov in drugih snovi se s kaljenjem bistveno poveča, telo pa jih lažje absorbira.

Sicer pa raziskave razkrivajo tudi pozitivne učinke fitinske kisline na telo, zato ni nič narobe, če občasno uživamo tudi nenamočena semena in oreščke. Med namakanjem lahko vodo tudi zamenjamo, po končanem namakanju pa semena in ostala zrna dobro speremo pod tekočo vodo. Lahko jih še malo kalimo, osušimo v dehidratorju ali v priprti pečici pri 42 °C, lahko pa uporabimo kar mokre.

## SINERGIJE

PEPERIN



BIOFLAVONOIDI



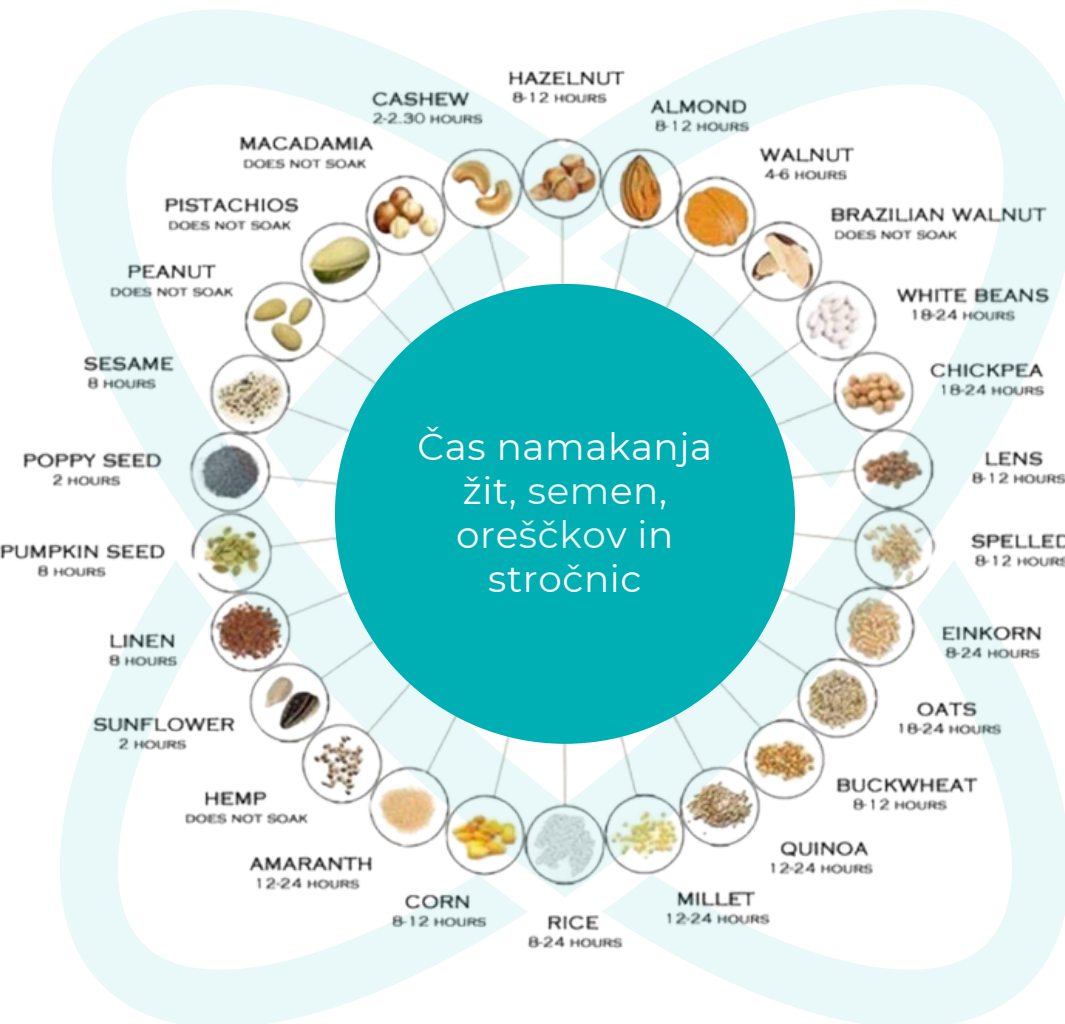
GINGEROL



KURKUMIN



Čas namakanja  
žit, semen,  
oreškov in  
stročnic



Spodbujajo delovanje drug drugega in v kombinacijah delujejo v našem telesu še močneje!

# O, TI (ZELENA) ZELENJAVA!

Slikovni prikaz zelenjave z najmanj ogljikovih hidratov. Pod imenom je zapisana količina ogljikovih hidratov na porcijo 1 cup = cca 80 g zelenjave.

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <br><i>Kale</i><br>0 G OF CARBS            | <br><i>Broccoli Raab</i><br>0 G OF CARBS        | <br><i>Watercress</i><br>0.2 G OF CARBS     | <br><i>Spinach</i><br>0.3 G OF CARBS       |
| <br><i>Arugula</i><br>0.4 G OF CARBS       | <br><i>Green Leaf Lettuce</i><br>0.5 G OF CARBS | <br><i>Swiss Chard</i><br>0.7 G OF CARBS    | <br><i>Celery</i><br>1.4 G OF CARBS        |
| <br><i>Cucumber</i><br>1.5 G OF CARBS      | <br><i>White Mushrooms</i><br>1.5 G OF CARBS    | <br><i>Radish</i><br>2 G OF CARBS           | <br><i>Eggplant</i><br>2.3 G OF CARBS      |
| <br><i>Asparagus</i><br>2.4 G OF CARBS   | <br><i>Zucchini</i><br>2.6 G OF CARBS         | <br><i>Bell Peppers</i><br>2.6 G OF CARBS | <br><i>Cabbage</i><br>2.9 G OF CARBS     |
| <br><i>Cauliflower</i><br>3.2 G OF CARBS | <br><i>Broccoli</i><br>3.6 G OF CARBS         | <br><i>Fennel</i><br>3.6 G OF CARBS       | <br><i>Green Beans</i><br>4.2 G OF CARBS |

# RECEPTI

## PRIMER MENIJA, KI USTREZA PRIMERNIM KALORIČNIM TER NUTRIENTNIM VREDNOSTIM

### OSNOVNI PLAN

- 5 skodelic zelenjave iz skupine križnic - zaradi razstrupljevalnega učinka. Če jih ne tolerirate, jih zamenjajte z drugo zelenjavo.
- 1/2 čebule, 3 stroki česna ali 1 por - zaradi razstrupljevalnega učinka in vsebnosti kvercetina. Če jih ne tolerirate, jih lahko izpustite.
- Kumare, bučke, solata in druga zelenjava z visoko vsebnostjo vode.
- Sadje z nizkim glikemičnim indeksom - minimalno-kontroliraj krvni sladkor.
- Avokado, oreščki, semena, olive in kokosova maščoba.
- Zeliščni čaji.
- 1-2 žlici kokosovega olja ali MCT, če potrebujete malo več maščobe zaradi lakote, regeneracije črevesja in za možgane.

# 1. DAN: 1.100 KALORIJ

**ZAJTRK:** Zeleni smuti z 1/2 avokada. Če ga ne morete pojesti do konca, ga pojejte pri večerji ali kosilu.

**KOSILO:** Velika solata, lahko tudi z ohrovtom (kale) kuhanim na pari in 1 žlico konopljinih semen. Če ne morete pojesti do konca, jo pojejte pri večerji.

**VEČERJA:** 1/2 recept tajske zelene juhe z ostanki solate ali smutija, 1/2-1 skodelica borovnic za desert.

## ZELENI SMUTI Z BROKOLIJEVIMI KALČKI

- 1 skodelica rukole
- 1 skodelica solate ali drugega zelenja
- 1 kumara
- 1/2 avokada
- Sok 1 limone
- Košček ingverjove korenine
- 1 žlička kurkume
- 1 strok česna
- 1/4 čebule
- 1 skodelice filtrirane vode
- 2 1/2 žličke konjak korenine (prah)
- 1/2 paketa brokolijevih kalčkov.



Foto: Simona Vilčnik

## SOLATA



Foto: Jona Gold

- radič
- zelena solata
- brokoli kuhan na pari
- 1 žlica konopljinih semen.

## TAJSKA ZELENA JUHA

- 2 skodelici brokolija
- 1 majhna cukini bučka
- 1 skodelica listnatega zelja
- 1 žlica kokosovega masla
- 1 šalica filtrirane vode
- 1 skodelica cvetače
- kari, sol
- 1/2 avokada.



Foto: Jona Gold

## DESERT

1/2-1 skodelica borovnic.

## 2. DAN: 650-700 KALORIJ

**ZAJTRK:** 1/2 recepta zelenega smutija z brokolijevimi kalčki z 1/10 recepta granole brez žit. Lahko dodate žličko konjak prahu (v trgovinah z zdravo hrano) zaradi občutka sitosti (ni nujno).

**KOSILO:** Rukola ali druga zelena solata, kolikor želite z 1/2 tahini preliva. Če želite, lahko pustite nekaj granole od zajtrka in posujete po solati.

**VEČERJA:** Ostanek juhe in solate ali smutija.



Foto: Simona Vilčnik



Foto: Jona Gold

### TAHINI PRELIV



Foto: Jona Gold

- 2 žlici tahinija
- 1/4 posodice limoninega soka
- 2 stroka česna
- košček ingverja
- sol
- zmiksajte.

### BREZZITNA GRANOLA



Foto: Jona Gold



Foto: Jona Gold



Foto: Jona Gold

- 1 skodelica orehov
- 1 skodelica konopljinih semen
- 1 skodelica sončničnih semen
- 1 skodelica bučnih semen
- 1 žlica tahini (sezam) paste
- 1 žlička vanilije
- 1 žlička cimeta
- 1 skodelica chia semen
- 1 skodelica lanenih semen
- nizko kalorično sladilo - stevija, monk sadež, eritritol, xylitol.

1. V majhni posodici zmešajte chia in lanena semena in dodajte 11 skodelic vode. Počakajte vsaj 15 minut, da se naredi gel. Grobo narežite semena in oreščke in jih dajte v skledo. Dodajte cimet, vanilij, sladila.

2. Tahini zmešajte s chia, lanenim gelom, da dobite lepljivo zmes.

3. Dodajte gel v suho zmes oreščkov in semen ter dobro premešajte.

4. Dajte granolo na peki papir in pustite, da se posuši na toplem ali v dehidratorju.

5. Servirajte kar tako ali s smutijem.

6. Hranite v hladilniku ali zmrzovalniku.

7. NE POZABITE: vse oreščke je zaželeno predhodno pripraviti z namaknajem.



## 3. DAN: 650-700 KALORIJ

**ZAJTRK:** 1/2 recepta zelenega smutija iz prejšnjega dne z 1/10 recepta granole.

**KOSILO:** Rukola in zelena solata s kislim zeljem in tahinijevim prelivom od prejšnjega dne. Lahko dodate katerokoli zelenje ali zelenjavo z malo škroba.

**VEČERJA:** Kokosov ovoj (ali list solate) s taco mesom iz orehov, kremo iz indijskih oreščkov, solata, paradižnik, 1 metin rožičev bonbon za desert.



Foto: Simona Vilčnik



Foto: Jona Gold

### TACO MESO

- 1 skodelica orehov
- 1 šop koriandra
- 1 strok česna
- 1 žlička čilija po okusu
- 1 žlička kumine
- malo kajenskega popra
- sol
- poper (opcija).



Foto: Jona Gold

Orehe grobo zmeljite v multipraktiku (pulzno). Dodajte ostale sestavine in pulzno sekljajte, dokler ni podobno mleti govedini.



Foto: Jona Gold



Foto: Jona Gold

## 4. DAN: (650-700) KALORIJ

**ZAJTRK:** Zeleni proteinski shake z jogurtom iz oreščkov.

**KOSILO:** Bučkini (cukini) rezanci s pestom in marinara omako, solata s konopljinimi semeni in kislim zeljem.

**VEČERJA:** Italijanska zelena juha s solato.

### ITALIJANSKA ZELENA JUHA



Foto: Jona Gold

- 1 skodelica listnatega zelja, kale
- 1 skodelica zelja
- 1 skodelica brokolija
- 1 srednji cukini
- 1 strok česna
- 1/2 avokada
- 1 žlička kelp prahu (opcija)
- 2 žlici italjanskih začimb.

Na pari skuhajte kale, zelje, brokoli in cukini bučke. Dajte zelenjavo v blender, skupaj z avokadom, česnom, kelpom in začimbami. Dodajte vodo, ki je ostala od kuhanja, začnite z 1 skodelico. Zblendajte, dokler ni kremasto ter dodajte sol in poper.

Druga možnost je, da nekaj zelenjave narežete in drugo zblendate in polijete po zelenjavi.

**ZAJTRK:** Zeleni smuti (1/2 recepta ali več, če je potrebno) z granolo brez žit (1/10 recepta).

**KOSILO:** Solata s kislim zeljem (100 g) in tahini polivko (1/2 recepta).

**VEČERJA:** Tajska ingverjeva kokosova juha (1/3 recepta) s cukini rezanci.

### KREMASTI PESTO



Foto: Jona Gold

- 1 šop bazilike
  - 1/2 skodelice bučnih semen, namočenih 6 ur ali čez noč
  - 1/4 skodelice konopljinih semen
  - 1/4 makadamije
  - 2 stroka česna
  - 1/2 žličke soli
- Dajte v multipraktik in zmiksajte.

### ZELENI CHIA PROTEINSKI NAPITEK



Foto: Jona Gold

- 1/4 skodelice chia gela
- nekaj kapljic eteričnega olja poprove mete
- sok 1/2-1 limone
- 1 merica zelenega pudra po izbiri
- 1 merica proteinov po izbiri

Zblendajte (zadostuje za 2 porciji).



## MARINARA OMAKA ZA CUKINI, KELP ALI KONJAK REZANCE

- 1 skodelica suhih paradižnikov namočenih nekaj ur (dokler niso mehki) v skodelici vode
- 1/2-3/4 skodelice vode, v kateri so se namakali paradižniki
- 2 skodelici paradižnika
- 1 žlička origana
- 1 strok česna
- 1 žlička soli
- 1/4 skodelice sveže bazilke, nasekljane, ali 2 žlici suhe.

Zmiksajte vse, razen sveže bazilike, vmešajte baziliko, dodajte tekočino in začimbe po okusu.

## TAJSKA INGVERJEVA KOKOSOVA JUHA

- 4 skodelice zelenjave kuhane na pari
- 2 skodelici vode ali ostanka vode kuhane zelenjave na pari
- 4 skodelice narezane listnate zelenjave
- 1 stebelna zelena na drobno narezana
- košček ingverja
- čili po želji
- 2 žlici kokosovega masla
- 1/4 kelpovih kosmičev
- 1/2 žličke soli
- 1 žlička kari pudra
- 1 cukini (s spiralnikom naredite rezance) ali paket konjak ali kelp rezancev
- limeta (limona), limonska trava ... eterično olje (nekaj kapljic).

Narezano zelenje dajte v veliko posodo, posolite in zmešajte v zelenjavo, da se zmehča. Zblendajte zelenjavo, skuhano na pari (s tekočino), in drugo zelenjavo. Nato dajte zelenje in po želji še drugo zelenjavo ter rezance v posodico in prelijte z juho.

## JOGURT IZ INDIJSKIH OREŠČKOV

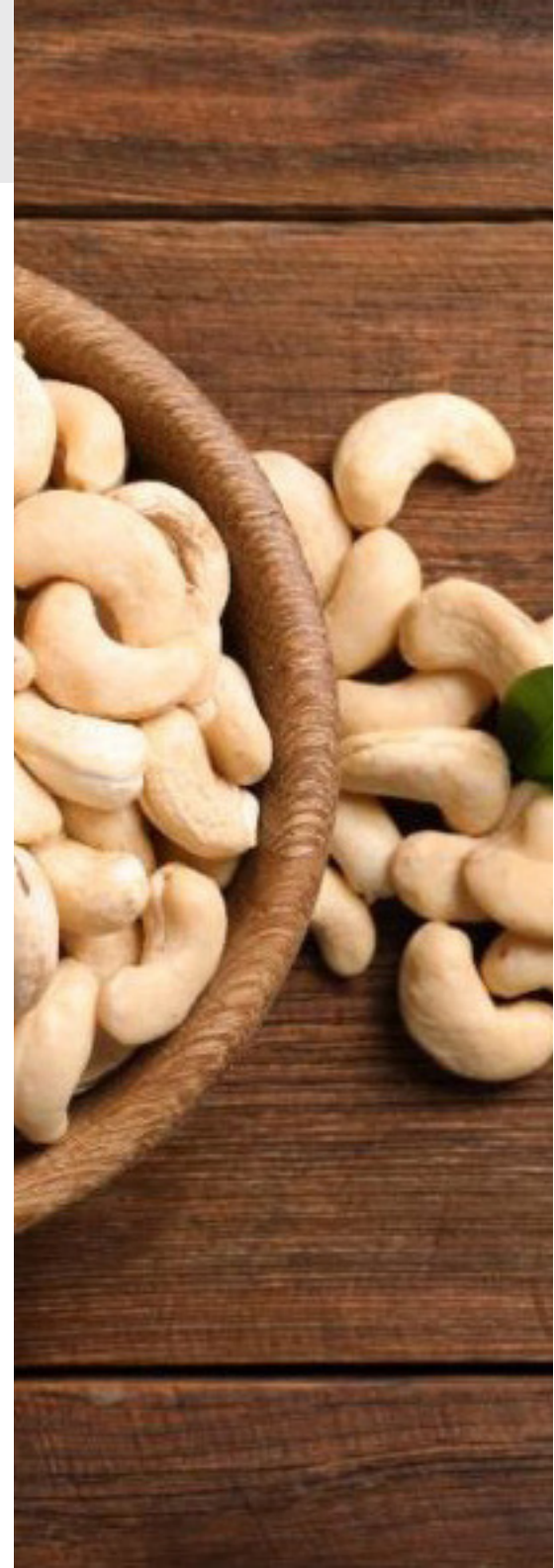
- 1 skodelica vode
- 1 skodelica indijskih oreščkov, namočite, če je možno za 4 ure
- 1 žlička probiotikov (100 bilijonov mikroorganizmov).

Vodo in indijske oreščke zblendajte na visoki hitrosti. Dodajte probiotike in zmešajte na nizki hitrosti. Dajte v stekleno posodico in pokrijte z bombažno krpo.

Možnosti:

- pustite na toplem za 24 ur
- dajte v dehidrator, odkrito, na nizki temperaturi za 24 ur
- dajte v posodo za jogurt za 24 ur.

Poskusite po 24-ih urah. Ko je končano, dajte v posodico s pokrovom in hranite v hladilniku.



## KISLA SMETANA IZ INDIJSKIH OREŠČKOV

- 1 1/2 skodelice (225 g) indijskih ali drugih namočenih oreščkov
- 3/4 skodelice (190 ml) vode
- 2 žlici limoninega soka
- 2 žlici jabolčnega kisa
- 1/2 žličke soli.

Dajte indijske oreščke v skodelico in jih prelijte z vodo. Namočite za 4 ure, če imate čas. Hitra metoda je, da prelijete vrelo vodo čez oreščke in namakate 1 uro. Odcedite. Dajte jih v blender in dodajte limono, vodo, kis in sol. Blendajte na visoki hitrosti. Mogoče bo potrebno dodati malo vode in postrgati iz sten blenderja.

## ROŽIČEV METIN BONBON

- 2 žlici mandeljevega masla
- 2 žlici kokosovega masla
- 10 kapljic koncentrata stevije
- 1 žlička pudra rožiča (lahko tudi kakav)
- 2 kapljici metinega eteričnega olja
- 3 kapljice pomarančnega eteričnega olja
- 1/4 prahu mace (opcija)
- malo soli.

Zmešajte sestavine in maso dajte v silikonske modele za bonbone ali pa na peki papir. Zmrznite za 30 minut.

## SMUTIJI

### ZELENI SMUTI Z BROKOLIJEVIMI KALČKI

- 1 skodelica rukole
- 1 skodelica solate ali drugega zelenja
- 1 kumara
- 1/2 avokada
- košček ingverjeve korenine
- 1 žlička kurkume ali košček sveže
- 1 strok česna
- 1/4 čebule
- 2 1/2 žličke korenine konjak v prahu
- 1/2 paketa brokolijevih kalčkov
- 1 skodelica filtrirane vode.



Foto: Simona Vilčnik

### KURKUMIN NAPITEK

- košček kurkumine korenine
- košček ingverjeve korenine
- dobro očiščena bio limona z lupino
- kokosova maščoba ali omega 3 za boljšo absorpcijo
- filtrirana voda.



Foto: Simona Vilčnik

# SMUTIJI

## ZELENC



Fotograf: Jona Gold

- kumara
- rukola
- košček ingverjeve korenine
- dobro očiščena bio limona z lupino
- filtrirana voda.

## CHIA SEMENA Z BOROVMICAMI IN MALINAMI



Fotograf: Darja Romić

- chia semena
- filtrirana voda
- maline, borovnice
- voda.

## CHIA SEMENA Z BOROVMICAMI



Fotograf: Andreja Jesihar

- chia semena
- filtrirana voda
- borovnice
- indijski oreščki.

## KONJAK PUDING S ČRNIM RIBEZOM



Fotograf: Ursu La

- 2 žlici gostega kokosovega mleka
- peščica črnega ribeza (oz. drugo jagodičevje)
- čajna žlička konjak moke in če je pregosto, dodajte še malo vode.

Potresete lahko tudi z zdrobljenimi lešniki ali kokosovim čipsom ipd.

Po želji sladkajte s priporočenimi sladili.

Potresete pa lahko tudi z zdrobljenimi lešniki ali kokosovim čipsom ipd.

# JUHE

## PROSENKA



Foto: Dragica Čarna

- brokoli
- ovhrot
- prosenka kaša
- začimbe.

Zmiksajte in juhica je pripravljena.

## PAPRIKAŠICA



Foto: Jona Gold

- 10 rumenih paprik
- česen
- ghee
- začimbe
- sončnična semena.

Paprike olupite in pecite meso, zmiksajte z vrelo vodo in ostalimi sestavinami.

10 rumenih paprik pecite v pečici, na žaru ali plinskem lamenu, dokler niso popolnoma pečene.

## TININA TAJSKA JUHA



Foto: Simona Vilčnik

- 2 skodelici brokolija
- 1 majhna cukini bučka
- 1 skodelica listnatega zelja
- 1 žlica kokosovega masla
- 1 šalica filtrirane vode
- 1 skodelica cvetače
- karij, sol
- 1 avokado

Skuhajte zelenjavo na pari in jo z ostankom vode zmiksajte. Dodajte kokosovo maslo, tajski kari (pasta), avokado, sol in poper. Lahko dodate limonino ali limetino eterično olje (nekaj kapljic).

## DRAGIČINA JUH'CA Z ARTIČOKAMI IN KOROMAČEM



Foto: Dragica Čarna

- na 1/2 čebule
- ena popečena bučka
- malo kvinoje.

Zmiksajte in juhica je pripravljena.

# JUHE

## CVETAČNA ŽUPCA



Foto: Petra Batagelj

- 835 g cvetače kuhane na pari
- 40 g kokosovega olja
- 10 g svežega ingverja
- 0,5 l vroče vode
- sol

Zblendamo in dodamo koriander.

Recept zadostuje za 1,5 l juhe.

## ZELENJAVNA OBAR'CA TRADICIONALKA

Mislím, da ga ni človeka, ki ne bi poznal recepta za zelenjavno tradicionalko.

Vseeno pa ne pozabite na dve glavni sestavini: domišljijo in ljubezen!



Foto: Metka Damjan

## ČEMAŽEVA ZELENJAVKA



Foto: Darja Romić

- brokoli
- cvetača
- čemaž
- začimbe.

## SONCE NA KROŽNIKU

Kolerabo in korenje skuhajte na pari.

Ingver, kurkumo in česen narežite na drobno in prepražite na kokosovi maščobi (ne šparajte z njimi, kar pogumno!).

Zalijte s kropom in kokosovim mlekom ter zmiksajte.

Popper in kajenski čili ter limetin sok pa dodajte na koncu.



Foto: Jona Gold

# JUHE

## ČISTILKA TELESA IN DUHA



Foto: Jona Gold

- zelena
- brokoli
- cvetača (samo malo, toliko, da doda gostoto in malenkost priokusa)
- malenkost kodrolistnega ovhrota (če ga dodamo preveč, juha zagreni)
- maslo oz. ghee
- poper, sol, olivno olje in sončnična semena.

## HLADNA KUMARIČINA JUHA



Foto: Petra Batagelj

- kumare 780 g
- koromač 95 g
- por 45 g
- indijski oreščki 1/3 skodelice (45 g)
- kokosovo maslo 20 g
- 1 strok česna
- sok 1 limone
- 8 melisinih listov
- 3 dcl vode
- sol.

Vse sestavine zblendajte in juha je tu!

# SOLATKE

## Pri solatkah bodite pozorni na:

- Da je zelenjava lokalna/ekološka ali iz domačega vrta.
- Slikice naj vam bodo v pomoč, a glavni kreator naj bo vaša domišljija.
- Uporabljajte kvalitetne maščobe (hladno stiskano olivno, kokosovo olje, svetlinovo olje ipd.).
- Če letni čas dopušča (pomlad), uporabljajte divje rastline in cvetove.
- Dodajajte semena (ne pozabite na predhodno pripravo le-teh!)
- Namesto kisa lahko dodate doma pripravljene dresinge (tahini polivka, limonina polivka, taciki ipd.).
- Solato lahko jeste kot samostojno glavno jed ali kot dodatek k obroku. Odvisno, kako bogata in velika bo.
- Uporabljajte pravilo petih barv (na krožniku naj se znajde čim več različnih barv - stremimo k temu, da je 5 različnih).
- Če vam vseeno ne gre z idejo, katero zelenjavo bi uporabili, si pomagajte s tabelo.





Foto: Teo Dora



Foto: Cvetka Avguštin



Foto: Mojca Sodin



Foto: Andreja Tomše Zupan



Foto: Jona Gold



Foto: Dragica Čarna



Foto: Metka Damjan



Foto: Nin Cula

# OSTALE JEDI

## KOSILO S CVETAČNIM RIŽEM



Foto: Vida Oberčkal

- cvetačni riž
- popečene bučke
- malo zelenjave z regratom,
- narezan paradižnik
- skodelica zelene solate.

## CVETAČNI RIŽ

Naribamo cvetačo v multipraktiku s pulziranjem.

Prepražimo čebulo, dodamo cvetačo, solimo in zalijemo.

Kuhajte odprto, da voda izpari. Na koncu dodajte peteršilj in drobnjak.



Foto: Darja Romić

## ARTIČOKE IZPOD ROK DRAGICE



Foto: Dragica Čarna

- sveže dušene artičoke
- en srednji koromač
- 1 žlička olivnega olja
- petršilj.

## KONJAK REZANCI Z DOMAČIM PESTOM ALLA GENOVESE

- konjak rezanci
- domači pesto
- popečeni šparglji
- začimbe.



Foto: Simona Vilčnik

# OSTALE JEDI

## BUČKINI ŠPAGETI ALLA PETRA



Foto: Petra Batagelj

- bučkini špageti z olivnim oljem
- limona
- česen
- semena konoplje
- bazilika
- začimbe
- ribez za dekor.

## KONJAK REZANCI Z AVOKADOM



Foto: Petra Batagelj

- Konjak rezanci 200g
  - Avokado 100g
  - 2 stroka česna
  - Peteršilj 10 g
- Solata 150 g z bučnim oljem

## NASITNO BUČKINO KOSILO



Foto: Petra Batagelj

- 1 mala bučka( 160 g ali 20 koleščkov)
- 2 stroka česna (10 g) rahlo popečemo na žlici olivnega olja.
- Položite na posteljico 1 skodelico (40 g) mlade špinače, dodajte na male koščke narezano steblo (50 g) stebelne zelene, 10 g peteršilja, 1 mali korenček (20 g) - nariban in JŽ oluščениh konopljinih semen.
- 1 mali radič (160 g) z jabolčnim kisom in bučnim oljem.

## RDEČE ZELJE Z AVOKADOM IN KONOPLJINIMI SEMENI (cca 257 kcal)

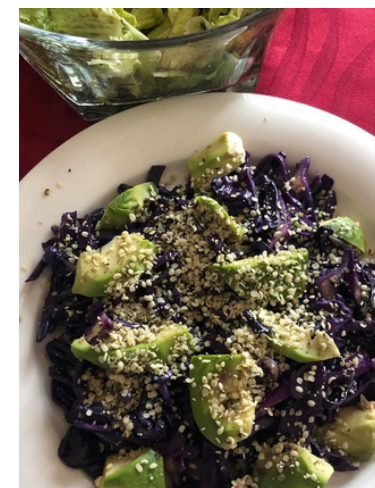


Foto: Petra Batagelj

- 200 g rdečega zelja
- 2 stroka česna
- 60 g avokada
- sol
- zvrhana JŽ oluščениh konopljinih semen (15 g).

Rezance svežega zelja le toliko podušite na malo vode, da se malo omehkajo in segrejejo (da imate občutek toplega obroka). Servirajte na krožnik, dodajte česen, rezine avokada, sol in konopljina semena.

# OSTALE JEDI

## OHROVT Z AVOKADOM (cca 296 kcal)

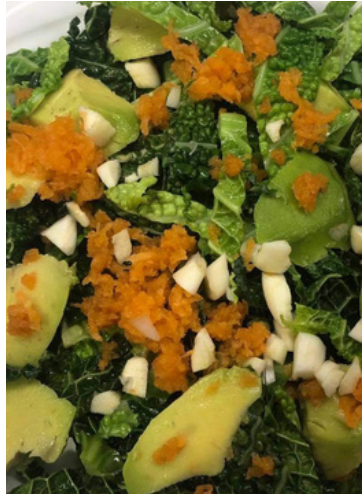


Foto: Petra Batagelj

- 200 g ohrovta
- 60 g avokada
- 2 stroka česna
- 20 g korenja
- 2 žlici konopljinega olja
- sol.

Ohrovt narežite na rezance in ga skuhamte na pari. Položite ga na krožnik in dodajte ostale sestavine.

## CVETAČA S TAHINI OMAKO (cca 262 kcal)



Foto: Petra Batagelj

- cvetača (385 g).

Tahini omaka:

- 1 JŽ tahini (20 g)
- 2 JŽ limoninega soka
- 1 ČŽ vode
- malo naribanega svežega ingverja
- 1 strok česna
- sol.

## KONJAK (SHIRATAKI) RIŽOTA Z JAJČEVCI (cca 212 kcal)

- konjak (shirataki) riž (200 g)
- 1 mali jajčevец (250 g)
- 1 čebula (50 g)
- 1 strok česna
- 2 JŽ olivnega olja
- sol, poper, peteršilj.

Jajčevец olupite in ga razrežite na čim manjše kockice, posolite in počakate 15 minut. Nato iz njih iztisnete odvečno vodo. Podušite jih z malo vode, toliko, da se popolnoma zmehčajo. Odstavite iz grelne površine in dodajte še na drobno nasekljano čebulo, česen ter konjak. Riž pripravite po navodilih proizvajalca. Vse skupaj dobro zmešajte. Začinite še s poprom in okrasite z nasekljanim peteršiljem.



Foto: Petra Batagelj

## SONCE NA KROŽNIKU

- 1 mala glava zelja (575 g)
- 5 žlic olivnega olja (20 g)
- timijan, majaron, šetraj, sol, poper
- 4 stroke česna.

Zeljnatu glavo narežite na 1,5 cm debele rezine in položite na peki papir. Preljite jih s prelivom iz olivnega olja, začimb in strtega česna. Poškropite z vodo in pecite v pečici cca 30 minut na cca 90 °C.



Foto: Petra Batagelj

# OSTALE JEDI

## SEMENSKI KREKERJI

Za dva nizka pekača iz pečice zmešate skupaj:

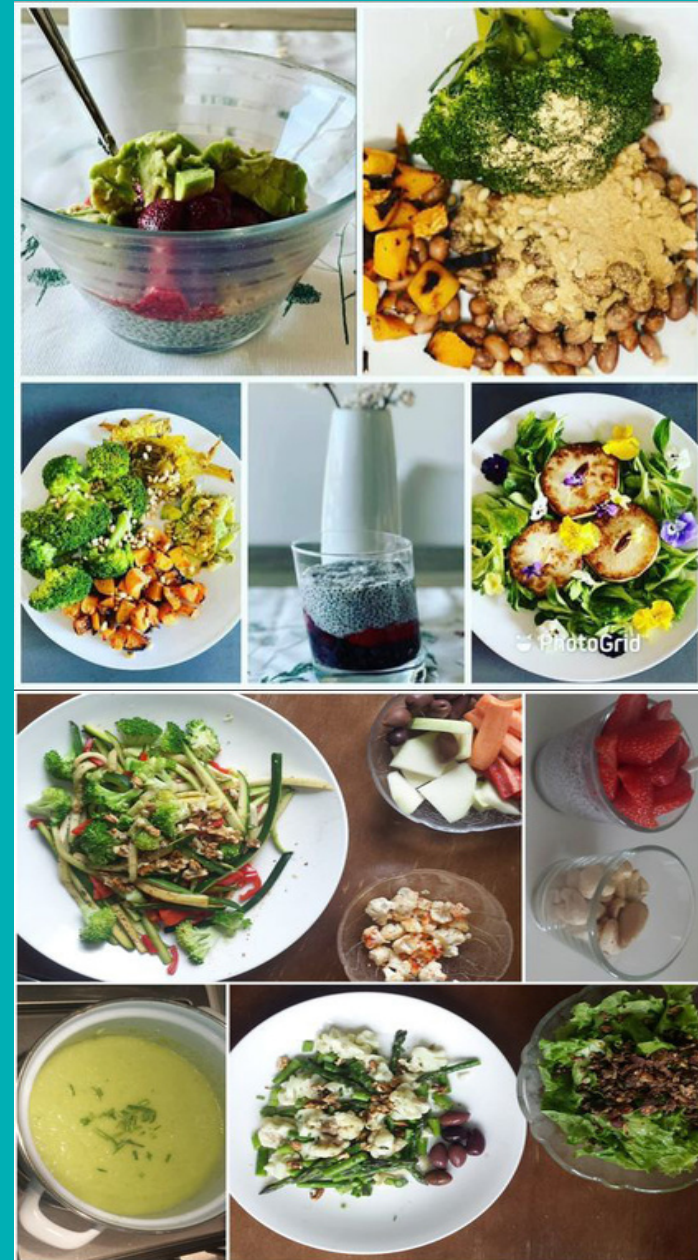
- 80 g sezama
- 80 g lanenih semen
- 160 g sončničnih semen
- 2 žlici psylliuma (cca 10 g)
- 1 žlica chia semen (cca 10g)
- žličko soli
- 360 g vode.

NE POZABI: vse oreščke je zaželeno predhodno pripraviti z namaknajem. :)



Foto: Ursu La

Pustite stati vsaj eno uro, da se psyllium in chia semena prepojijo z vodo in napihnejo. Ko je masa gosta in lepljiva, jo z lopatko na tanko razporedite po dveh pekačih, obloženih s peki papirjem (debelina nekaj milimetrov). Pecite v pečici segreti na 160 °C. Po 10-ih minutah vzemite iz pečice in z nožem zarezite mrežo, kolikor želite velike krekerje. Nato pecite še cca 20 minut oz. dokler ni cela masa hrustljava. Lahko jih tudi posušite na peči ali v pečici na 50 °C. Ko se masa ohladi, jo prelomite na zarezanih linijah in dobite krekerje. Uporabite lahko različna semena po želji.



Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način - bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače - je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.

Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornosti za kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva ni namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje pričevanje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo tako, da razmislite o naših drugih programih in izdelkih.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornosti za kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativni programov in izdelkov.

# EMPOWER YOUR VITALITY

