

# RECEPTI "ŽIVA HRANA"



# Uvod

Če se boste najprej osredotočili na sezonska živila, je tukaj neizčrpen seznam najboljših izbir za pozno zimo in zgodnjo pomlad.

Za popestritev je na seznamu tudi tropsko sadje.

Naj vas navdihnejo sveži pridelki na lokalni tržnici, katerih razpoložljivost se spreminja tudi glede na vreme! Seveda lahko dodate tudi uvožene izdelke, po možnosti ekološko pridelane, in tako razširite svojo izbiro.

Sezonsko sadje in zelenjava sta boljšega okusa in cenejša, zato ne oklevajte pri izbiri!

Z upoštevanjem teh navodil, poslušanjem svojega telesa in prilagajanjem jedilnikov svojim potrebam v času razstrupljanja boste dosegli izjemne rezultate.

Recepte lahko prilagodite svojemu okusu tako, da dodate ali odstranite sestavine po svoji izbiri in izbirate sezonske sestavine.

Predlagani jedilniki so samo okvirni in jih lahko spreminjate po svoji presoji, tako da se bolj prilegajo vašemu življenjskemu slogu, vključite pa lahko tudi svoje recepte.



# Voda

Pitje vode čez dan, zlasti zjutraj, takoj ko se zbudite, in nato med obroki, je bistvenega pomena za dobro razstrupljanje. Če je le mogoče, naj bo to čista, filtrirana voda. Tukaj je še nekaj drugih možnosti, ki vas bodo navdihnile, da pijete več!

## Voda za prebujanje

- 2,5 dl vroče vode,
- pol stisnjene limone,
- 1 ščepec kajenskega popra (neobvezno).

Pijte jo takoj zjutraj, razen če so vaše dlesni ali zobje zelo občutljivi na limono

## Zelena voda

- pest zelenja,
- košček ingverja,
- olupljena limona ali nekaj listov mete.

Zmešajte v litru vode in pijte ves dan.



# Voda

## Energizirajoča voda

- 1 liter vode,
- 1 žlica semen chia,
- 2 kapljici eteričnega olja mete,
- sok ene ali dveh limon ali limete.

Dobro premešajte v steklenici, počakajte 15 minut in nato zjutraj popijte.

## Zelena voda Chia

- 1 liter vode,
- 1 žlica zelenega prahu,
- 2 žlici chia gela (glej spodaj),
- 1 žlica limoninega soka,
- 2 kapljici eteričnega olja mete.

Dobro premešajte v steklenički ali zmešajte v mešalniku. Za aromatiziranje lahko uporabite druga eterična olja (vanilijevo, pomarančno, mandljevo, cimetovo).

## Voda za razstrupljanje

- 1 kozarec vode,
- 2 žlici jabolčnega kisa,
- 2 žlici limoninega soka,
- 1 žlica cimeta v prahu,
- 1 ščepec kajenskega popra (neobvezno).

Dobro premešajte v kozarcu, ni potrebe po sokovniku!

# Sokovi

Sokovi so bogati s hranilnimi snovmi, vendar vsebujejo malo vlaknin, zato zelo hitro vstopijo v krvni obtok brez prebavnega dela. Lahko so podpora pri razstrupljanju! Jutro je idealen čas za pitje sokov. Veliko bolje se prenašajo in absorbirajo, ko je želodec prazen. To je optimalen način prekinitve nočnega posta z vnosom hranljive hidracije in je tudi zelo prijeten. Te recepte lahko prilagodite svojemu okusu!

## Kurkumin napitek

- 1 kurkumina korenina,
- 1 cm ingverja,
- 1 limona,
- 4 dcl vode,

Zmiksajte z močnejšim blenderjem /mešalnikom/ (ali s sokovnikom) in pijte zjutraj ali čez dan.

## Zeleni sok z zeljem

- 1 velika pest zelja,
- 3 stebila zelene,
- 1 jabolko.



# Sokovi

## Osnovni zeleni sok

- 1 kumara,
- 3 stebila zelene,
- 100 g špinačnih listov,
- 2 jabolki,
- 1 limona,
- 1 kos ingverja.

## Prebavni sok

- 1 jabolko,
- 3 korenja,
- 100 g špinače,
- ½ limone.

## Sok iz pšenične trave

- 5 velikih pesti pšenične trave

Svojo pšenično travo lahko preprosto vzgojite. Semena pšenice kalite 48 ur.

Nato v posodo za gojenje dajte 2 do 3 cm univerzalne zemlje in nanjo posujte vzklijata semena pšenične trave. Temeljito zalijte s toplo vodo in pokrijte za en dan.

Naslednje dni odstranite pokrov in zalivajte zjutraj in zvečer.

Po enem tednu jo poberte in precedite skozi sokovnik. Pripravite lahko več obrokov in sok zamrznete v posodicah za ledene kocke.

# Sokovi

## Zeleni sok s peteršiljem

- 1 kumara,
- 8 stebel zelene,
- 1 limona brez lupine,
- 2 veliki pesti peteršilja.

## Prebavni sok z zeljem in brokolijem

- 8-10 korenčkov,
- ¼ zelenega ali rdečega zelja,
- 6 majhnih glav brokolija,
- 1 pest špinače,
- 1 limona (brez lupine).

## Pomirjujoč prebavni sok

- 8-10 korenčkov,
- 1 pest špinače,
- 5 stebel zelene,
- ¼ rdečega zelja.

# Sokovi

## Hormonski tonik

- 3 korenja,
- 2 stebli zelene,
- ½ kumare,
- 5 redkvic z vršički,
- ½ limone,
- 1 kos ingverja.

## Sok iz brokolija in koromača

- 1 glava brokolija,
- 1 koromač,
- 1 pomaranča,
- 1 strok česna,
- 1 ščepec kajenskega popra.





# Zeleni smutiji

Zeleni smutiji so gladki napitki iz zrelega sadja, zelenih listov in vode. Vsi smoothiji so pripravljani na enak način. Vse sestavine zmešajte s toliko vode, da dobite zeleno teksturo. Izbira zelenja je odvisna od letnega časa. Če sadje ni v sezoni, lahko uporabite zamrznjeno sadje, ki bo vaš napitek naredilo bolj osvežujoč. Z dodatkom avokada bo smuti bolj kremast in boste dodali zdrave maščobe. Svojim smoothijem lahko vedno dodate zeleni prah (mešanico morskih alg v prahu in zeliščnega soka v prahu) in/ali začimbe ali arome. Uporabite sadje ali liste stevie za sladkost, stebila zelene za sol, limono za izravnavo grenkobe zelenja in čim več zelenja. Če imate pri roki nakaljena semena, jih dodajte na veliko za dodatno hranljivost in prebavljivost.

## Jabolčni energijski smuti – Ginger

- 1 avokado,
- ¾ jabolka,
- ½ kivija,
- ½ cm svežega ingverja,
- 3 dl vode,
- 2 veliki peščici ohrovta,
- 2 žlički cimeta v prahu,
- po želji: 1 žlica konoplje v prahu.



# Zeleni smutiji

## Smuti iz gozdnih jagod

- ½ vrečke zamrznjenih gozdnih jagod,
- ½ rimske solate,
- 1 žlička vanilje v prahu,
- 1/2 avokada.

## Pikantni zeleni smoothie z borovnicami

- 1 avokado,
- 50-100 g borovnic (1/2-1 skodelica),
- 1 velika pest špinačnih listov,
- 1/2 jabolka,
- ½ žličke cimeta v prahu,
- ½ žličke vanilje v prahu,
- ½ žličke kardamoma v prahu,
- 2,5 dl vode.

## Zeleni smuti s kokosovo vodo

- 3,5 dl kokosove vode,
- 1 pest ohrovta,
- 1 pest peteršilja,
- 1 pest špinače,
- 1 bučka,
- 1 jabolko,
- 1 cm svežega ingverja,
- 3-4 kocke ledu.

## Čokoladni zeleni smuti

- 2 žlici kakava v prahu,
- 1/3 zamrznjenih borovnic,
- 1 žlica surovih kakavovih zrnec,
- pest špinače ali drugega zelenja,
- pest ledenih kock,
- 2,5 dl kokosove vode ali drugo.

# Surove juhe

Načeloma dajte prednost zelenjavi, bogati z vodo (kumare, zelena, bučke, paradižnik, paprika, koščki korenja, koromač, šparglji, gobe, cvetača, brokoli itd.), in zelenim listom. Če se želite izogniti soli, za aromatiziranje uporabite naslednje sestavine: česen, čebulo, šalotko, zelišča, začimbe (kari, kurkuma in kajenski poper) in morske alge v prahu. Po želji dodajte limonin ali limetin sok in malo jabolčnega kisa.

Bodite ustvarjalni in uporabite ostanke zelenjave v hladilniku, pri tem pa pazite, da poskusite in dodate sestavine za prijeten okus. Skrivnost je v tem, da vključite 5 osnovnih okusov SGPKS (sladko, grenko, pikantno, kislo in slano).

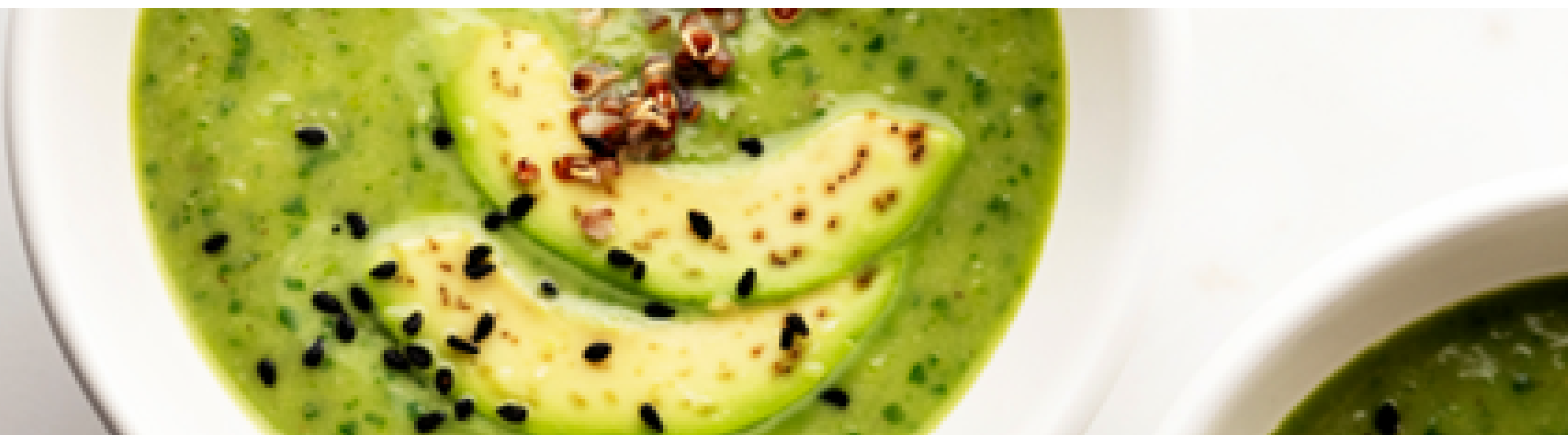
**Sladko:** sadje, paprika, korenje, paradižnik, rdeča pesa, cimet, kardamom.

**Grenko:** zeleni listi, zelišča.

**Pikantno:** ingver, meta, kajenski jezik, kumina, kurkuma, koriander, gorčica.

**Kislo:** limona, limeta, grenivka, pomaranča, jabolčni kis.

**Slano:** zelena, morske alge, kislo zelje, miso, tamari.



# Surove juhe

Surove juhe niso po okusu vseh. Po potrebi dodajte miso in mandljev pire za izboljšanje okusa ali avokado. Polovico avokada lahko nadomestite tudi s tremi ali štirimi žličkami chia gela in štirimi ali petimi gomoljnicami. Nekatere so zelo okusne, pri drugih pa vas lahko razočara tekstura, ki ni podobna kuhanim juham.

Kuhane juhe lahko pripravite na naslednji način, da izboljšate teksturo in okus: sestavine kuhajte v sopari čim krajši čas, nato jih takoj zmešajte z malo tekočine in uživajte. Če želite vročo, a ne kuhano juho, dodajte vročo vodo.

## Špargljeva juha

- 1 šopek špargljev, spodnji del narezan,
- 1 bučka,
- 1 pest motovilca,
- 1 steblo zelene,
- 1 rdeča čebula,
- 1 pomaranča,
- 2 limoni,
- 1 žlica jabolčnega kisa.

## Miso juha

- 6 dl vode,
- 1 žlica miso pireja,
- 1 žlička tamarija (brez glutena),
- ½ stroka česna,
- 1 cm svežega ingverja,
- 1 korenček,
- 1 goba,
- 1 spomladanska čebula ali por,
- 2 vejici svežega peteršilja.

Strok česna zmeljite in ingver naribajte. Sesekljajte peteršilj. Korenje narežite na tanke rezine, gobe na tanke trakove, čebulo ali por pa na tanke rezine. Miso in začimbe zmešajte z vodo in segrejte v ponvi na najnižji stopnji do 40°C. Nato dodajte peteršilj in zelenjavo.

# Surove juhe

## Juha iz čemaža ali vodne kreše

- 150 g čemaža (ali vodne kreše),
- 2 stebli zelene,
- 1 bučka,
- 1 strok česna,
- sok 2-eh limon,
- ½ čajne žličke kajenskega korena,
- 1 kos naribanega ingverja.

## Probiotična juha

- 2 skodelici kaljenih semen,
- 2 skodelici surovega kislega zelja,
- 1 jabolko,
- 1 rdeča pesa (v soku),
- 5 dl sadnega kefirja ali vode,
- sok ene limone.

## Pikantna juha

- 2 korenčka,
- ½ stebela zelene,
- ¼ cvetače ali ohrovta,
- 2,5 dl vode,
- 1 limona (sok),
- 1 žlica koriandra ali pehtrana,
- 1 ščepec soli,
- 1 ščepec popra,
- 1 ščepec timijana in rožmarina,
- 1 ščepec kajenskega popra.

Vse te sestavine popolnoma zmešajte, da dobite "osnovo" juhe.

# Solate

Solate so odlična jed za razstrupljanje. Pripravite lahko zelo lahke solate in hkrati zelo hranljiva, z mešanimi in okusnimi omakami.

## Osnova solate:

- **vse vrste zelenih listov**  
(solata, rukola, špinača, solata, motovilec, blitva, zelje ...),
- **različna nakaljena semena**  
(lucerna, triplat, vodna kreša, čebula, gorčica, sončnica, rdeča pesa itd.),
- **druga narezana zelenjava**  
(paradižnik, kumare, redkvice, paprika, koromač, gobe, korenje, bučke itd.) **ali**
- **narezano sadje**  
(jabolko, grenivka, pomaranča, kivi, jagodičevje itd.),
- **zelišča**: čebula, česen, šalotka, gorčica v prahu, morske alge v prahu.

## Solata iz koromača in redkvic

- 1 velik koromač, nasekljan,
- 1 grenivka, nasekljana,
- 1 šopek redkvic, nasekljanih,
- 1 rdeča čebula, tanko narezana,
- morske alge v prahu,
- sok 1 limone,
- ekstra deviško olivno olje.



# Solate

## Obarvana zelena solata

- 1 pest špinače,
- 1 nariban korenček,
- ½ rdeče paprike, mlete,
- 1 rdeča čebula,
- 1 strok česna,
- stisnjen sok 1 limone,
- ½ zelenega zelja, narezanega na tanke rezine,
- ¼ skodelice sesekljanega rdečega zelja,
- ekstra deviško oljčno olje.

## Solata Treviso z endivijo in mandarinami

- 1 endivija,
- 1 solata treviso/radicchio,
- ½ rožnate grenivke ali 1 mandarina,
- nekaj listov motovilca,
- 1 pomaranča (sok),
- 1 žlička misa 1 ščepec soli,
- 1 ščepec popra.

Endivijo in solato treviso narežite na koščke. Mandarinsko pomarančo olupite in odstranite krhlje. Dodajte oprane in odrezane liste motovilca. Poškropite s pomarančnim sokom, zmešanim z misom in začinite, sol in poper dodajte po okusu.

## Mango čatni

- 1 mango,
- 2 paradižnika,
- 1 majhna rdeča čebula,
- ½ rdeče paprike,
- 1 žlica jabolčnega kisa,
- 1 limeta (sok),
- 1 pest svežega koriandra,
- 1 cm svežega ingverja,
- 1 ščepec soli,
- 1 ščepec kajenskega popra.

Ingver naribajte. Mango in paradižnik narežite na kocke. Dodajte drobno sesekljano čebulo, papriko in koriandrove liste, nato kis, limono in začimbe ter dobro premešajte. Postreže se kot priloga k solati ali drugim jedem.

# Solate

## Polnjeni paradižniki z nakaljenimi semeni

- 2 peščici nakaljenih semen lucerne,
- 1 pest mladih sončničnih poganjkov,
- 1 pest vodne kreše,
- 1 pomaranča (sok),
- 2 žlici sesekljanе čebule,
- 1 žlička shoyu ali tamari,
- 2 paradižnika,
- ½ stebła zelene,
- ščepec soli,
- 1 ščepec popra,
- po želji: 1 žlica kelpa (morske alge v prahu).

Sončnične kalčke, vodno krešo, alge (po želji), shoyu, pomarančni sok ter sol in poper zmešajte v kuhinjskem robotu, da dobite maso. Dodajte sesekljano čebulo in zeleno ter še naprej pulzirajte, da zmes ostane čvrsta. Mešanico prenesite v skledo in z rokami vmešajte kalčke lucerne ter jo previdno pregnetite, da iz semen izločite sok in dobite vlažno maso. Paradižnike izdolbite in jih napolnite z mešanico.

## Surovi Tabbouleh

- ½ cvetače,
- 5-7 češnjevih paradižnikov,
- 1 limona (sok),
- 1 žlička misa,
- 1 pest svežih zelišč: peteršilj, drobnjak, meta, divji česen itd.,
- 1 ščepec popra,
- po želji: črne olive, sultanine in oljčno olje.

Cvetačo operite in osušite, cvetove pa razdelite na majhne koščke. V kuhinjskem robotu (rezilo S) jo obdelujte, dokler ne dobite konsistence, ki spominja na zdrob.

Dodajte na četrtnine narezane češnjeve paradižnike in izbrana zelišča v večjih količinah ter jih drobno seseklajte. Poškropite z limoninim sokom, zmešanim z misom, in začinite s poprom.



# Solate

## Marinirana zelenjava

- 1 bučka,
- 3 paradižniki,
- 3 paprike (rdeča, rumena in oranžna),
- 1 čebula,
- 1 jajčevac,
- 1 velika pest gob,
- 1 por,
- 1 korenček,
- 1 brokoli,
- 2 limoni (sok),
- sveža zelišča.

Pripravite izbrano zelenjavo: operite jo in pripravite – olupite in narežite jo na tanke rezine ali majhne koščke. Za bučke in jajčevce uporabite mandolino, da dobite zelo tanke in pravilne rezine. Dodajte toliko limoninega soka, da jih dobro prekrije. Dodajte sveža zelišča (baziliko, drobnjak, timijan, peteršilj itd.). Po okusu dodajte sol in poper. V hladilniku marinirajte vsaj 2 uri ali čez noč in nato pojedite kot ratatouille.

## Super špinača in mangova solata

- 1 velika pest poganjkov špinače,
- 1 mango,
- 1 rdeča ali oranžna paprika,
- 1 velika pest češnjevih paradižnikov,
- 1 pomaranča (v soku),
- 1 ščepec soli,
- po želji: 1 avokado in ekstra deviško oljčno olje.

Zelene liste za solato operite in pripravite. Avokado, rdečo papriko in mango narežite na majhne koščke in jih dodajte solati skupaj s paradižniki, ki jih razrežite na 2 ali 4, odvisno od velikosti. Poškropite jih s pomarančnim sokom in posolite.

# Solate

## Solata s citrusi

- 1 endivija,
- 1 roza grenivka,
- 1 pomaranča,
- 1 limona (sok),
- 4 vejice peteršilja,
- 1 ščepec soli,
- 1 ščepec popra,
- po želji: avokado in oljčnega olja,

Endivijo narežite na tanke rezine, agrume pa na četrtine. Peteršilj drobno sesekljajte. Dodajte limonin sok. Po okusu dodajte sol in poper.

## Solata iz brstičnega ohrovta

- 250 g brstičnega ohrovta,
- 1 limona (sok),
- 2 pomaranči,
- 1 ščepec soli,
- 1 ščepec popra,
- po želji 1 pest orehov in ekstra deviško oljčno olje.

Brstični ohrovt operite z vodo in obrežite: odrežite sredico, odstranite in zavržite zunanje liste, preostale pa ločite. Lahko ga tudi narežete z rezalnim diskom kuhinjskega robota. Zavrite vodo in pustite, da se ohladi za 5 minut. Z njo prelijte brstični ohrovt in pustite stati 3 minute. Ta metoda zmehča liste, ne da bi poškodovala hranilne snovi, in spremeni barve (zelo priročen trik pri brokoliju).

Odcedite liste zelja in jih prelijte v skledo. Dodajte limonin sok in sol. S prsti dobro premešajte in liste skoraj masirajte. V hladilniku pustite marinirati pol dneva ali čez noč. Postrezite s pomarančami, narezanimi na lepe kolobarje.

# Solatni prelivi

Zmešajte sestavine in jih prelijte po solati.

## Osnovni recept:

- 1 pest sesekljane zelenjave (bučke, paradižnik, paprika, koromač itd.),
- sok 1-2 limon in/ali jabolčni kis,
- malo vode za mešanje zelenjave,
- začimbe (kurkuma, kajenski poper, kari, kumina itd.),
- aromatična zelišča (peteršilj, bazilika, koriander, koper, timijan itd.),
- začimbe (česen, čebula, gorčica v prahu, šalotka, drobnjak itd.),
- 1 žlica chia gela (neobvezno) za vezavo,
- za sladkanje po želji dodajte nekaj kapljic stevie ali košček sadja za soljenje: morske alge v prahu ali steblo zelene.

## Italijanska omaka

- 1 majhna bučka,
- 1 paradižnik / 3 suhi paradižniki,
- 1 kos stebila zelene,
- 1 pest listov bazilike,
- italijanske začimbe,
- ½ stisnjene stroka česna,
- sok 1 limone.

## Gorčična omaka

- ½ rdeče paprike,
- 1 žlička gorčice,
- 1 žlica kisa,
- 1 žlička čebule v prahu,
- 1 žlička česna v prahu,
- malo vode za omako.

# Zelenjavni zavitki

Surovi zelenjavni zvitki so narejeni iz surove zelenjave ali solate brez omake, zavite v liste zelja, rimske solate ali drugih zelenih listov, ki so dovolj veliki, da jih lahko napolnimo v zvitek. To je priročno zlasti na potovanjih.

Pomislite na svojo najljubšo mešanico surove zelenjave ali mešanico sesekljane zelenjave in sadja za blažjo različico. Zelenjavo ali zelenjavo in sadje sesekljajte, nato pa začinite z začimbami, kot sta česen in čebula, ter zelišči.

## Korenčkovi zvitki

- 1 nariban korenček,
- 1 steblo zelene,
- nasekljan šopek drobnjaka,
- nasekljano nekaj listov mete,
- morske alge v prahu,
- malo limoninega soka.

Dobro premešajte in zvijete v liste rimske solate s peščico nakaljenih semen.

## Zvitki Nori

- 1 nariban korenček,
- ½ kumaričnih palčk,
- 1 kos pora, tanko narezan,
- ½ rdeče paprike, mlete,
- narezane gobe, gomoljnice ali šitake,
- 1 cvetača ali pastinak, drobno sesekljana v kuhinjskem robotu,
- 1 strok česna, sesekljan,
- 1 kos naribanega ingverja,
- malo limoninega soka.

Na dno lista nori položite sesekljano cvetačo, nato jo prekrijte z drugimi sestavinami, ki jih dobro premešate v skledi, zvijete list nori in narežite na majhne koščke.

# Kuhane jedi

**Kuhana zelenjava** vseh vrst (vključno s šparglji in artičokami ali križnicami, ki imajo visoko razstrupljevalno moč – izogibajte se preveč sladkega kuhanega korenja).

**Kuhane juhe**, in sicer tako, da kuhano zelenjavo na pari 10-15 minut mešate samo z vodo, v kateri se je kuhala. Tudi zelenjavna juha, ki jo pripravimo tako, da 15 minut kuhamo korenje, steblo zelene in repo s peteršiljem.

**Koreninasta zelenjava**, kuhana na pari, ali pečena, obložena z aromatičnimi zelišči in surovimi začimbami (buča, pastinak, sladki krompir, topinambur, različne vrste pese, repa, zelena) ali celo zmešana v pire.

**Kuhana žita brez glutena**, če čutite potrebo, da želite upočasniti proces razstrupljanja, kot so: kvinoja, proso, amarant, rjavi riž, črni riž ali divji riž. Priporočljivo je, da obrok vedno začnete s solato ali surovo zelenjavo, nato pa kuhane sestavine zmešate s surovimi.



# Kuhane jedi

## Marinirana zelenjava

- 1 liter filtrirane vode,
- 4 bučke, drobno narezane,
- 3 stebela zelene, drobno sesekljana,
- 1 pest sesekljanega stročjega fižola,
- 1 velika pest sesekljanega peteršilja,
- 3 drobno sesekljani paradižniki,
- 3 stroki sesekljanega česna,
- 2 žlički soli ali misa,
- 2 čajni žlički posušenega timijana, rožmarina, origana ali provansalskih zelišč.

Vse sestavine dajte v ponev, zavrite, nato pa zmanjšajte temperaturo in kuhajte 30 minut. Postrezite vroče. Zaužijte v enem tednu po pripravi.

## S kalijem obogatena juha

- 1 liter filtrirane vode,
- 4 bučke, drobno narezane,
- 3 stebela zelene, drobno sesekljana,
- 1 pest sesekljanega stročjega fižola,
- 1 velika pest sesekljanega peteršilja,
- 3 drobno sesekljani paradižniki,
- 3 stroki sesekljanega česna,
- 2 žlički soli ali misa,
- 2 čajni žlički posušenega timijana, rožmarina, origana ali provansalskih zelišč.

Vse sestavine dajte v ponev, zavrite, nato pa zmanjšajte temperaturo in kuhajte 30 minut. Postrezite vroče. Zaužijte v enem tednu po pripravi.

# Kuhane jedi

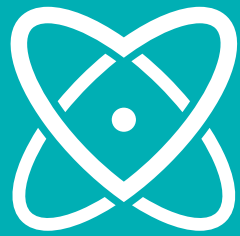
## Solata iz kvinoje in pernatega zelja

- Pripravite zeleno solato ali drugo zeleno listje.
- Dodajte 1 skodelico kuhane kvinoje in dobro premešajte.
- Dodajte narezan paradižnik, papriko ali gobe.

## Rastlinska juha

- 2 rumeni čebuli, narezani na rezine,
- 3 korenja, olupljena in narezana na rezine,
- 1 bučka,
- 1 pest blitve,
- 1 pest zelenja,
- 1 pest koriandra (po želji),
- 2 stebila zelene, sesekljana,
- 3 stroki česna, razpolovljeni,
- 3 lovorjevi listi,
- 4 vejice peteršilja,
- 1 ščepec soli.

Vse sestavine dajte v 3,5 litra vode in zavrite v veliki posodi. Nato zmanjšajte temperaturo in kuhajte 2 uri. Odstranite vse sestavine in preostanek precedite skozi drobno sito. Pustite, da se ohladi, in shranite v hladilniku za največ 3 dni.



# Vibrant Longevity

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 stran in gradiv 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.



Kot vidite lahko veliko različne hrane, ki ste jo bili navajeni jesti čez leta, naredite na bolj zdrav in podporen način za svoj metabolizem.

Še enkrat čestitke za odločitev zase in dajte domišljiji prosto pot!