



METAMORFOZA CELIČNEGA ZDRAVJA 5-DNEVNI IZZIV RECEPTI

Vibrant
Longevity
ACADEMY

**“POSTIM SE, KER IMAM POTEM 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.

Dobrodošli v našo knjigo receptov, zasnovano posebej za 5-dnevni izziv modificiranega posta, ki ga imenujemo "Metamorfoza celičnega zdravja".

V današnjem hitrem svetu se pogosto soočamo s prehranskimi izzivi, ki negativno vplivajo na naše zdravje. Modificiran post je zasnovan tako, da omogoča telesu, da se razbremeni in obnovi, hkrati pa zagotavlja potrebna hranila za optimalno delovanje in dodatno podporo razstrupljanju. Program, ki ga predstavljamo v tej knjigi, je skrbno oblikovan, da zmanjša kalorični vnos in sproži pozitivne biološke procese v telesu, kot so izboljšanje metabolizma, povečanje mentalne jasnosti in zmanjšanje tveganja za kronične bolezni.

Kako deluje?

Naš 5-dnevni izziv je sestavljen iz preprostih, a učinkovitih prehranskih načel, ki vključujejo znižanje kaloričnega vnosa, prvi dan na približno 1100 kalorij, nato pa sledi štiridnevni post z maksimalno 800 kalorijami dnevno. Ta metoda omogoča telesu, da preide v stanje avtofagije – naravnega procesa čiščenja celic, ki odstranjuje poškodovane celice in omogoča regeneracijo novih, zdravih celic.

Splošni načrt prehrane

- Nizko beljakovinska in nizko ogljikohidratna prehrana.
- Visoka vsebnost mikrohranil: 30–50 % priporočenega dnevnega vnosa (RDI), kar pomeni veliko antioksidantov, bogatih z nizko vsebnostjo škroba in veliko vlakninami v obliki zelenjave.
- Beljakovine iz rastlinskih virov.
- Ekološki viri: Kadar je le mogoče, izbirajte živila ekoloških virov.
- Prehranska dopolnila: Opcijsko, za dodatno podporo in boljše rezultate.

Kaj boste našli v tej knjigi?

V tej knjigi boste našli natančne recepte in prehranske načrte za vsak dan izziva. Vsebuje tudi nasvete o tem, kako pravilno izvesti prehodno dieto po zaključku posta, da bi zagotovili dolgotrajne koristi za vaše zdravje.

Pomembnost prehrane med postom smo podrobno opisali v delovnem zvezku, e-knjigi in drugih gradivih, ki jih lahko najdete na naši spletni platformi. V tej kratki knjižici z recepti vam želimo predstaviti preizkušene recepte, razdeljene po dnevih, ki so preverjeni in imajo natančno izmerjene kalorije.

Za tiste, ki si želite sami sestavljati jedilnike, smo dodali še nekaj drugih receptov, da si lahko sami po navodilih v naši e-knjigi pripravite obroke. V tej knjigi boste našli kar nekaj navdihov in boste dobili občutek kaj in koliko lahko jeste. Kadar želite bolj natančne meritve lahko to izračunate tudi s pomočjo različnih aplikacij, ena je [cronometer](http://cronometer.com), www.cronometer.com.

Naš cilj je, da vam pomagamo doseči optimalno zdravje in vitalnost skozi celosten pristop, ki združuje najnovejše znanstvene raziskave in starodavno modrost prehrane. Verjamemo, da vam bo ta knjiga v pomoč pri 5-dnevnem modificiranem postu in na poti do boljšega počutja in daljšega, kakovostnega življenja.

Hvala, ker ste se odločili za ta korak k boljšemu zdravju.

Ekipa Vibrant Longevity

Načrt obrokov – splošni pregled

Makrohranila v dieti, ki posnema postenje, so zasnovana tako, da posnemajo učinke postenja. Spodaj so navedena približna razmerja, ki se lahko rahlo razlikujejo med posamezniki.

Pomembno je, da so kalorije v približno istem območju.

Neizogibno je, da boste naleteli na živila, ki vam ne ustrezajo ali jih ne marate. V tem primeru jih nadomestite. Če ne marate oliv, jih izpustite. Imate težave z orehi? Nadomestite jih s katerimkoli drugim oreščkom ali semenom, ali celo z avokadom za kremasto strukturo, odvisno od recepta.

1. dan

Kalorije: približno 1100 (50% običajnega vnosa)

Makrohranila:

Ogljikovi hidrati: 30 – 40%; ogljikovi hidrati: 50–75 gramov

Beljakovine: 10 – 12%; 28–37 gramov

Maščobe: 45–56%; 58–68 gramov

Hidracija: čaji brez sladkorja, voda

Prehranska dopolnila (opsijsko):

MCT olje, Omega 3, Aminokislina AminoElite+ , Cell Renew, Bindtox, Magnezij

2.-5. dan

Kalorije: Približno 600 – 800 (35 % običajnega vnosa)

Makrohranila:

- Ogljikovi hidrati: 45 – 50 %; ogljikovi hidrati: 50–75 gramov
- Beljakovine: 9 – 11 %; 14 – 16 gramov
- Maščobe: 44 – 55 %; 32–65 gramov

Hidracija: čaji brez sladkorja, voda

Prehranski dodatki (opsijsko):

MCT olje, Omega 3, Aminokislina AminoElite+ , Cell Renew, Bindtox, Magnezij

6. dan (prehodna dieta)

V 24-ih urah, ki sledijo zadnjemu – petemu dnevu diete, sledimo prehranjevanju na osnovi kompleksnih ogljikovih hidratov predvsem iz zelenjave in naj bo podoben, kot prvi dan posta s povečanjem kalorij.

PRIMER MENIJA, KI USTREZA PRIMERNIM KALORIČNIM TER NUTRIENTNIM VREDNOSTIM

OSNOVNI PLAN

Osnovni plan hrane za 5-dnevno modificirano postenje je zasnovan tako, da podpira jetra in razstrupljanje telesa in hkrati omogoča prilagodljivost glede na vaše prehranske potrebe. Vključuje široko paleto zelenjave, ki spodbuja razstrupljanje in zaščito celic, ter zdrave maščobe, ki pomagajo pri občutku sitosti in podpirajo delovanje možganov. S tem načrtom lahko ustvarite prilagojene obroke, ki ustrezajo vašim potrebam, in hkrati izkoristite prednosti postenja.

- 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.

RECEPTI 1.-5. DNEVA Z IZRAČUNANIMI KALORIJAMI

1. DAN: SKUPAJ 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 žlica 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 (290 kcal)

- 1 skodelica rukole
- 1 skodelica solate ali drugega zelenja
- 1 kumara
- 1/2 avokada
- sok 1 limone
- košček ingverjeve 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 (297 kcal)



Foto: Jona Gold

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

TAJSKA ZELENA JUHA (220 kcal)

- 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: SKUPAJ 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 s 1/2 tahini preлива. 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 (102 kcal)



Foto: Jona Gold

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

BREŽŽITNA GRANOLA (131,4 kcal)

Obrok: 1/10 recepta



Foto: Jona Gold



Foto: Jona Gold



Foto: Jona Gold

- 1/4 skodelica orehov
- 1/4 skodelica konopljinih semen
- 1/4 skodelica sončničnih semen
- 1/4 skodelica bučnih semen
- 1 žlica tahini (sezam) paste
- 1/2 žlička vanilije
- 1/2 žlička cimeta
- 1/4 skodelica chia semen
- 1/4 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 namakanjem.

3. DAN: SKUPAJ 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) z 1/4 recepta taco mesom iz orehov, 1/4 recepta kremo iz indijskih oreščkov, solata, paradižnik, 1 metin rožičev bonbon za desert.

KISLA SMETANA IZ INDIJSKIH ORŠČKOV (71,8 kcal)

Sestavine:

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

Obrok: 1/4 recepta

Priprava:

1. Indijske oreščke dajte v skodelico in jih prelijte z vodo. Namočite jih za 4 ure, če imate čas. Hitra metoda: prelijte vrelo vodo čez oreščke in namakajte 1 uro. Nato jih odcedite.
2. Indijske oreščke dajte v blender.
3. Dodajte limonin sok, vodo, jabolčni kis in sol. Blendajte na visoki hitrosti. Morda bo potrebno dodati malo vode in postrgati iz sten blenderja.
4. Pripravljeno kisló smetano dajte v majhno posodico in shranite v hladilniku do 1 tedna ali v zmrzovalniku do 1 meseca. Lahko jih zamrznete v silikonskih modelčkih za porcije.

TACO MESO (recept 148g, 790 kcal)

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

Obrok: 1/4 recepta



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

3. DAN: SKUPAJ 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) z 1/4 recepta taco mesom iz orehov, 1/4 recepta kremo iz indijskih oreščkov, solata, paradižnik, 1 metin rožičev bonbon za desert.

ROŽIČEV METIN BONBON (41 kcal)

Sestavine:

- 2 žlici mandljevega masla
- 2 žlici kokosovega masla
- 10 kapljic koncentrata stevije
- 1 žlička rožičevega pudra (lahko tudi kakav)
- 2 kapljici metinega eteričnega olja
- 3 kapljice pomarančnega eteričnega olja
- 1/4 žličke prahu Mace (po želji)
- malo soli

Priprava:

1. Zmešajte vse sestavine v posodi, dokler zmes ni homogena.
2. Zmes dajte v silikonske modele za bonbone ali pa jo enakomerno razporedite na peki papir.
3. Zmrznite za 30 minut, dokler bonboni niso trdni.

Obrok: 1/10 recepta

4. DAN: SKUPAJ (650-700) KALORIJ

ZAJTRK: Zeleni proteinski shake z jogurtom iz oreščkov z 1/10 recepta granole)

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

VEČERJA: Italijanska zelena juha s solato. 1 rožičev bonbon.

ZELENI CHIA PROTEINSKI NAPITEK

Sestavine:

Obrok: 1/2recepta

- 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

Priprava:

1. Vse sestavine dajte v blender.
2. Blendajte, dokler zmes ni popolnoma homogena.
3. Razdelite napitek na dve porciji.



Foto: Jona Gold

4. DAN: SKUPAJ (650-700) KALORIJ

ZAJTRK: Zeleni proteinski shake z jogurtom iz oreščkov (recept na 10. strani)

KOSILO: Bučkini (cukini) rezanci s pestom in marinara omako (recept st. 10), solata s konopljinimi semeni in kislim zeljem.

VEČERJA: Italijanska zelena juha s solato.

ITALIJANSKA ZELENA JUHA



Foto: Jona Gold

Sestavine:

- 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.

Priprava:

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.

5. DAN: SKUPAJ (650-700) KALORIJ

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 (st.10)

KREMASTI PESTO (79,7 kcal)



Sestavine:

- 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.



Foto: Jona Gold



MARINARA OMAKA ZA CUKINI, KELP ALI KONJAK REZANCE (59,3 kcal)

- 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 bazilike, nasekljane, ali 2 žlici suhe.

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

TAJSKA INGVERJEVA KOKOSOVA JUHA

Sestavine:

- 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).

Priprava:

Narezano zelenje dajte v veliko posodo, posolite in zmešajte v zelenjavo, da se zmehča. Zblendajte zelenjavo, skuhamo 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

Sestavine:

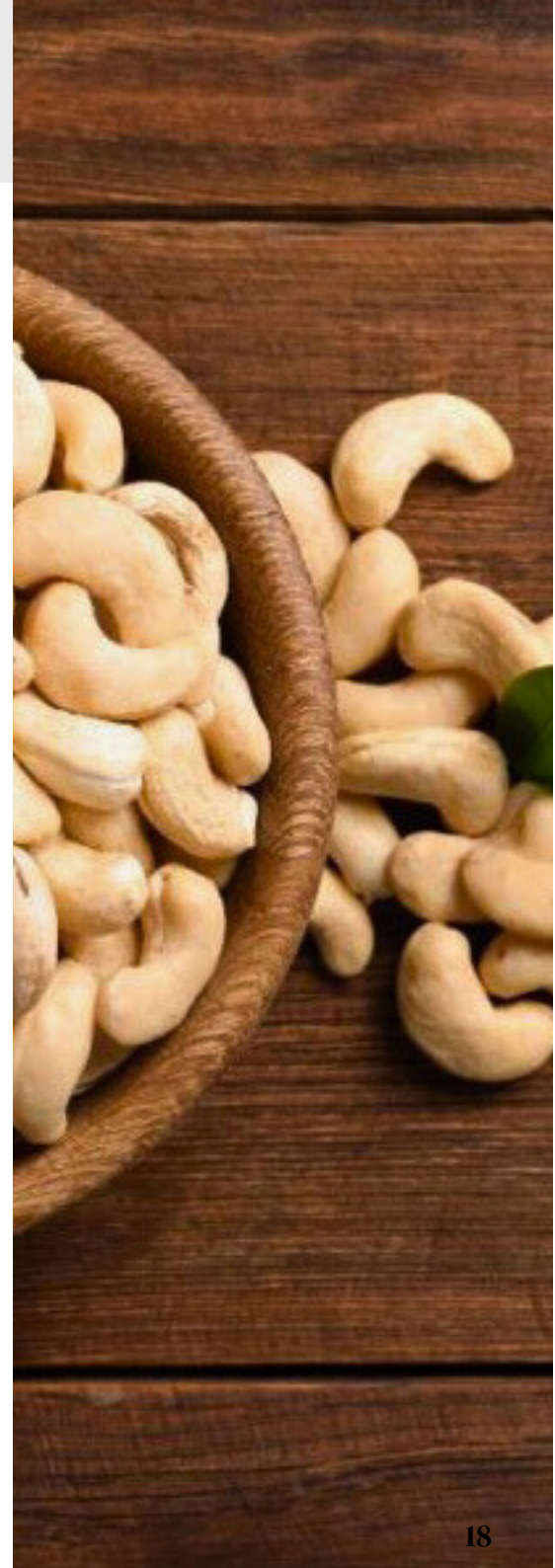
- 1 skodelica vode
- 1 skodelica indijskih oreščkov, namočite, če je možno za 4 ure
- 1 žlička probiotikov (100 bilijonov mikroorganizmov).

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.



DRUGI RECEPTI ZA SAMOSTOJNO RAZISKOVANJE

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.

SMUTIJI

SMUTI Z ROBIDNICAMI IN RDEČO PESO (423 kcal)

Sestavine:

- 1 skodelica zamrznjenih robidnic
- 1 majhna rdeča pesa, olupljena in nasekljana
- 1 skodelica polnomastnega kokosovega mleka
- 1 žlica surovih indijskih oreščkov
- 1 skodelica vode

Priprava:

1. Vse sestavine dajte v blender.
2. Miksajte, dokler zmes ne postane gladka.
3. Smoothie postrezite svež.



SMUTIJI

ZELENI SMUTI Z BROKOLIJEVIMI KALČKI

Sestavine:

- 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

Sestavine:

- košček kurkumine korenine
- košček ingverjeve korenine
- dobro očiščena bio limona z lupino
- 3 dcl vode

2 merici aminokislin
(Aminoelite+)

Priprava:

Kurkumo, ingver in limono damo v blender in zblendamo na visoki hitrosti, dodamo dve merici aminokislin in na hitro zblendamo.



Foto: Simona Vilčnik

SMUTIJI

ZELENC



Fotograf: Jona Gold

Sestavine:

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

SMUTIJI

CHIA SEMENA Z BOROVMICAMI IN MALINAMI



Fotograf: Darja Romić

Sestavine:

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

CHIA SEMENA Z BOROVMICAMI



Fotograf: Andreja Jesihar

Sestavine:

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

KONJAK PUDING S ČRNIM RIBEZOM



Fotograf: Ursula

Sestavine:

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

Priprava:

Potresete lahko tudi z zdrobljenimi lešniki ali kokosovim čipsom ipd.

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

Po želji sladkajte s priporočenimi sladili.

JUHE

JUHE

PROSENKA



Foto: Dragica Čarna

Sestavine:

- brokoli
- ovhrot
- prosena kaša
- začimbe.

Priprava:

Zmiksajte in juhica je pripravljena.

PAPRIKAŠICA

Sestavine:

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

Priprava:

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.



Foto: Jona Gold

TININA TAJSKA JUHA



Foto: Simona Vilčnik

Sestavine:

- 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

Priprava:

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

DRAGIČINA JUH'CA Z ARTIČOKAMI IN KOROMAČEM

Sestavine:

- 1/2 čebule
- ena popečena bučka
- malo kuhane kvinoje

Priprava:

Zmiksajte in juhica je pripravljena.



Foto: Dragica Čarna

CVETAČNA ŽUPCA



Foto: Petra Batagelj

Sestavine:

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

Priprava:

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

Sestavine:

- brokoli
- cvetača
- čemaž
- začimbe.

SONCE NA KROŽNIKU

Kolerabo in korenje skuhamo 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.

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



Foto: Jona Gold

ČISTILKA TELESA IN DUHA



Foto: Jona Gold

Sestavine:

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

HLADNA KUMARIČINA JUHA



Foto: Petra Batagelj

Sestavine:

- 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.

Priprava:

Vse sestavine zblendajte in juha je tu!

Pri solatah 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 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

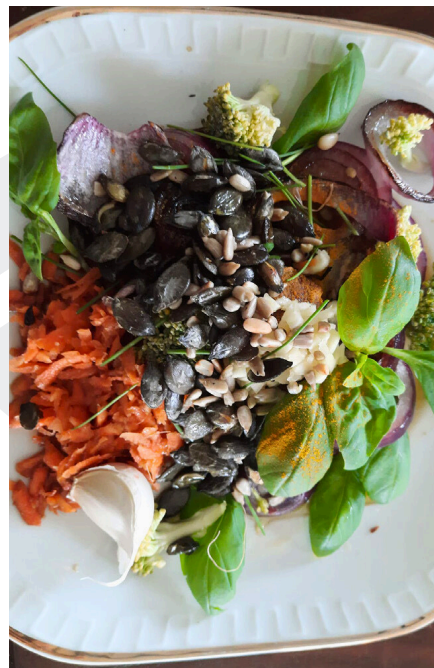


Foto: Mojca Sodin



Foto: Andreja Tomše Zupan



Foto: Jona Gold



Foto: Dragica Čarna



Foto: Metka Damjan

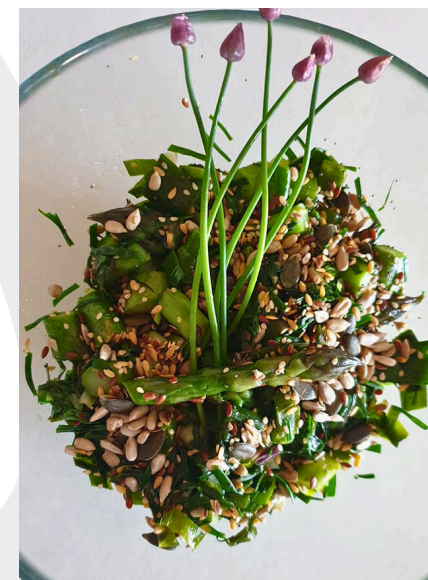


Foto: Nin Cula

OSTALE JEDI

KOSILO S CVETAČNIM RIŽEM



Foto: Vida Oberčkal

Sestavine:

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

ARTIČOKE IZPOD ROK DRAGICE



Foto: Dragica Čarna

Sestavine:

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

OSTALE JEDI

CVETAČNI RIŽ

Sestavine:

Naribamo cvetačo v multipraktiku s pulziranje.

Priprava:

Prepražimo čebulo, dodamo cvetačo, solimo in zalijemo.

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

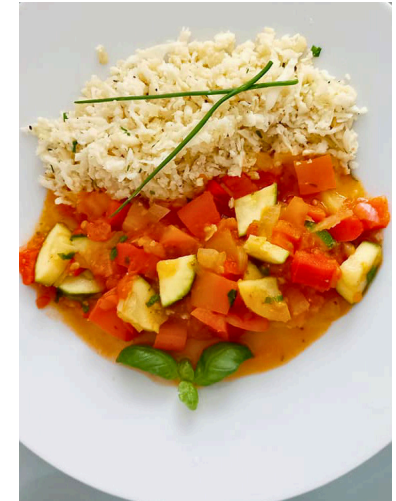


Foto: Darja Romić

KONJAK REZANCI Z DOMAČIM PESTOM ALLA GENOVESE

Sestavine:

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



Foto: Simona Vilčnik

OSTALE JEDI

BUČKINI ŠPAGETI ALLA PETRA (160 kcal)

**Sestavine:**

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

Priprava:

1. Naredimo bučkine špagete z rezilom za špagete.
2. Začinimo in posujemo s semeni.

NASITNO BUČKINO KOSILO (180 kcal)

Sestavine:

- 1 mala bučka (160 g ali 20 kolesčkov)
- 2 stroka česna (10 g)
- 1 skodelica (40 g) mlade špinače
- 1 steblo (50 g) stebelne zelene, narezano
- 10 g peteršilja
- 1 mali korenček (20 g), nariban
- 1 žlica oluščenih konopljinih semen
- 1 mali radič (160 g)
- Jabolčni kis in bučno olje po okusu

Priprava:

1. Bučko narežite na kolesčke in rahlo popecite česen na žlici olivnega olja.
2. Položite mlado špinačo na krožnik kot posteljico.
3. Dodajte ostalo zelenjavo, semena
4. Radič zmešajte z jabolčnim kisom in bučnim oljem ter ga dodajte na krožnik.



Foto: Petra Batagelj

OSTALE JEDI

KONJAK REZANCI Z AVOKADOM (160 kcal)

Sestavine:

- Konjak rezanci 200g
- Avokado 100g
- 2 stroka česna
- Peteršilj 10 g

Solata 150 g z bučnim oljem



Foto: Petra Batagelj

RDEČE ZELJE Z AVOKADOM IN KONOPLJINIMI SEMENI (257 kcal)

Sestavine:

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

Priprava:

1. Rezance svežega zelja le toliko podušite na malo vode, da se malo omehčajo in segrejejo (da imate občutek toplega obroka).
2. Servirajte podušeno zelje na krožnik.
3. Dodajte sesekljan česen, rezine avokada in sol po okusu.
4. Potresite s konopljinimi semeni.

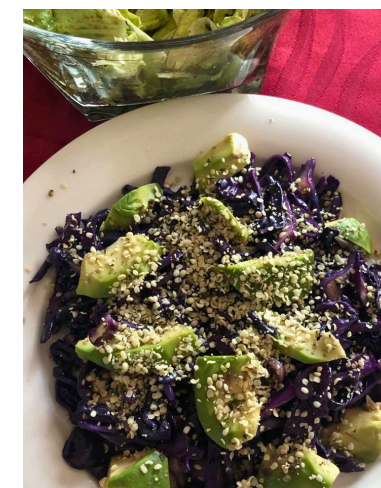


Foto: Petra Batagelj

OSTALE JEDI

OHROVT Z AVOKADOM (cca 296 kcal)

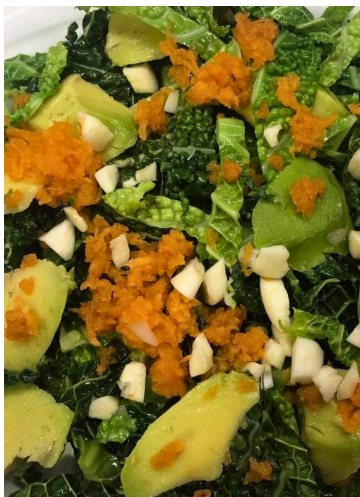


Foto: Petra Batagelj

Sestavine:

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

Priprava:

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

CVETAČA S TAHINI OMAKO (cca 262 kcal)



Sestavine:

- 385 g cvetače

Tahini omaka:

- 1 žlica (JŽ) tahinija (20 g)
- 2 žlici (JŽ) limoninega soka
- 1 čajna žlička (ČŽ) vode
- Malo naribanega svežega ingverja
- 1 strok česna, sesekljan
- Sol po okusu

OSTALE JEDI

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

Sestavine:

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

Priprava:

Jajčevac 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 zmečajo. 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 (250 kcal)

Sestavine:

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

Priprava:

1. Zeljnato glavo narežite na 1,5 cm debele rezine in jih položite na peki papir.
2. Preljite rezine zelja s prelivom iz olivnega olja, začimb in strtega česna.
3. Poškropite z vodo.
4. Pecite v pečici približno 30 minut na 90 °C.



Foto: Petra Batagelj

OSTALE JEDI

POPEČEN BROKILI (294 kcal)

Sestavine:

- 3 skodelice cvetov brokolija
- 1 žlica kokosovega olja
- 1 žlica tamari omake
- 1 žlica gomasija
- 1 skodelica kumare (kot priloga)

Priprava:

1. V ponvi segrejte kokosovo olje na srednji temperaturi.
2. Dodajte cvetove brokolija in jih sotirajte, dokler ne postanejo svetlo zeleni.
3. Primešajte tamari omako in gomasio ter še naprej sotirajte, dokler se brokoli ne zmehta, vendar ostane hrustljiv.
4. Postrezite s sveže narezano kumaro na strani.



AVOKADO S SOLJO IN POPROM (cca 160 kcal)

Sestavine:

- 1 Hass avokado
- Limonin sok
- Sol
- Popper

Priprava:

1. Prerežite avokado na pol, odstranite koščico in izdolbite meso z žlico.
2. Po želji pokapajte avokado z limoninim sokom.
3. Posolite in popoprajte po okusu.



OSTALE JEDI

MAŠČOBNI ALI KETO POST (500-1000 kcal)

Zaužijte 500-1000 kalorij na dan, večinoma iz maščob (90+ % kalorij iz maščob) v obliki avokadov, masla, MCT olja, oliv/oljčnega olja, kokosove maščobe...

Primer:

Zjutraj: kava z 1 žlico masla pašne reje, 1 žličko MCT olja
Sredi dneva: 1-2 skodelici listnate zelenjave z 1 avokadom, 2 žlicama oljčnega olja, 1 žlico limoninega soka, prelitega čez solato, ter soljo in zelišči po okusu.
Preostanek dneva postite in pijte samo vodo in zeliščni čaj. Uporabite lahko tudi sol in odmerek eksogenih ketonskih dodatkov ter MCT olje, da ohranite ravnovesje elektrolitov in zmanjšate občutek hipoglikemije.

ZELENJAVNA MEŠANICA S POROM, CVETAČO, ŠPARGLJI (246 kcal)

Sestavine:

- Por
- Čebula
- Ingver
- Olje (približno 1 žlica za 2 porciji)
- Česen
- Cvetača (naribana ali drobno sesekljana)
- Šparglji (sesekljeni)
- Sol, poper in zelišča de Provence
- Konopljinna semena
- Olivno ali konopljinno olje za preliv

Priprava:

1. Na majhni količini olja prepražite por, čebulo in ingver, dokler ne postanejo prosojni. Približno 1 žlica olja za 2 porciji bo dovolj.
2. Dodajte česen, nato cvetačo (naribano ali drobno sesekljano).
3. Po nekaj minutah dodajte sesekljane šparglje.
4. Začinite s soljo, poprom in zelišči de Provence.
5. Okrasite s konopljinimi semeni in rahlim prelivom olivnega olja

OSTALE JEDI

KALE KREKERJI (181 kcal)

Sestavine:

- 1 skodelica nasekljanega kodrolista (kale)
- 1 skodelica sončničnih semen
- 1 skodelica mletih lanenih semen
- 3/4 skodelice indijskih oreščkov
- 1/3 skodelice sezamovih semen
- 1/4 skodelice konopljinih semen
- 1/4 skodelice prehranskega kvasa
- rožmarin
- sol po okusu
- 1/4 skodelice vode

Priprava:

1. Vse sestavine dajte v kuhinjski mešalnik.
2. Miksajte, dokler se sestavine dobro ne povežejo.
3. Dodajte dovolj vode, da nastane lepljivo testo (približno 1/4 skodelice).
4. Testo razvaljajte na peki papir na debelino približno 0,6 cm.
5. Pecite pri 180 °C približno 20 minut.

Naredi približno 12 krekerjev



SEMENSKI KREKERJI (180 kcal)

Za dva nizka pekača iz pečice

Sestavine:

- 80 g sezama
- 80 g lanenih semen
- 160 g sončničnih semen
- 2 žlici psylliuma – cca 10g
- 1 žlica chia semen – cca 10g
- žlička soli
- 360g vode



Priprava:

1. Zmešajte skupaj vse sestavine. Pustite stati vsaj eno uro, da se psyllium in chia prepojita z vodo in napihneta (morebitno odvečno vodo odlijete)
2. Ko je masa gosta in lepljiva, jo z lopatko na tanko razporedite po dveh pekačih, obloženih s peki papirjem (debelina nekaj milimetrov).
3. Pečete v pečici, segreti na 160 stopinj.
4. Po 10 minutah vzamete iz pečice in z nožem zarezete mrežo, kolikor želite velike krekerje.
5. Nato pečete še približno 20 minut oziroma dokler masa ni povsem hrustljava. Lahko jih tudi posušite v sušilniku skozi noč.
6. Ko se masa ohladi, jo prelomite na zarezanih linijah in dobite krekerje.
7. Uporabite lahko različna semena in začimbe po želji.

Obvestila o avtorskih pravicah

Vse vsebine, ki jih najdete v okviru spletnega paketa izobraževanja "Metamorfoza vitalnosti", so namenjene izključno vaši osebni uporabi.

Vse vsebine, objavljene na spletnem mestu www.vibrantlongevity.com, so neodvisno od načina prenosa in platforme, preko katere uporabnik dostopa do vsebin, zaščitene z avtorskimi pravicami. Dovoljeno jih je uporabljati zgolj v obsegu in na način, kot ju določa zakonodaja, ki ureja varstvo avtorskih pravic, in v skladu s pogoji uporabe vsebin, kot so opredeljeni v nadaljevanju. Imetnik vseh avtorskih pravic je podjetje Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik.

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. Vsa vsebina in gradiva v tem izobraževanju so namenjena le za osebno uporabo in učinkovito izvedbo programa.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev ne podarjate, delite, objavljate ali uporabljate teh gradiv, gesel na spletnem mestu, v glasilih ali za kakršnekoli komercialne namene.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda, avtorske lastnine in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, namenjenih vašemu učinkovitemu izvajanju tega sklopa e-izobraževanja.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Poleg zgoraj naštetih pravil veljajo običajna pravila, ki jih določa zakonodaja, ki ureja varstvo avtorskih in sorodnih pravic. V primeru kršitve avtorskih pravic ste kazensko in odškodninsko odgovorni in si podjetje Vibrant Longevity d.o.o. pridržuje pravico do pravnega ukrepanja.

Če imate dodatna vprašanja ali bi želeli uporabljati vsebine na načine, ki niso opredeljeni zgoraj, nam, prosimo, pošljite vprašanje na naslov info@vibrantlongevity.com in vam bomo odgovorili v najkrajšem možnem času.

Druga pravna obvestila

Tehnike in nasveti, opisani v tem paketu e-izobraževanja, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo odgovornost za kakršnokoli izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki bi domnevali, da je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem programu.

Odgovornosti za posledice uporabe kateregakoli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, podjetje ali distributerji teh gradiv. To izobraževanje in gradiva niso nadomestilo za zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnemkoli dvomu, akutni situaciji, bolečini ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na svojega osebnega zdravnika. Priporočamo, da se posvetujete z osebnim zdravnikom, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga.

Za več informacij pišite na: info@vibrantlongevity.com

Prva izdaja je bila objavljena 23. 05. 2024 v Ljubljani, Slovenija.

Vibrant Longevity ACADEMY