

Kristine Miles

# BIBLE ZELENÝCH SMOOTHIE

více než 300 výtečných receptů



Supervýživné nápoje, které vám pomohou zhubnout  
a dodají vám energii a duševní pohodu

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Tato kniha byla napsána a vydána striktně za informativními a vzdělávacími účely. Neslouží jako lékařské rady a nenabízí žádnou formu lékařské péče. Před jakoukoliv změnou vaší léčby a/nebo stravování včetně rad uvedených v této knize, byste se měli poradit se svým praktickým lékařem. Bez předchozí konzultace s lékařem nevysazujte žádné léky. Tuto knihu používejte rozumně a veškeré změny vašeho režimu konzultujte s lékařem. Tato kniha neslouží jako návod pro jakékoliv diagnózy či léčby jakýchkoliv zdravotních problémů a nenahrazuje lékařskou péči.

Původně vyšlo jako The Green Smoothie Bible, v nakladatelství Ulysses Press, 2012, Berkeley, USA

Copyright © Kristine Miles, 2012

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Theodora Klimentová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-980-9

# OBSAH

Poznámka k českému vydání .....	6
Úvod .....	7

---

## Část první – O zelených smoothie

---

Co jsou to zelená smoothie? .....	10
Čím je listová zelenina tak výjimečná? .....	13
Klíčky a mladé výhonky .....	16
A co bylinky? .....	20
Odšťavňovat nebo mixovat? .....	25
Historie mixování .....	29
Jaký mixér zvolit? .....	32
Raw strava .....	34
Proteinový mýtus .....	37
Sacharidové šílenství .....	40
Mají zelená smoothie obsahovat tuky? .....	45
Mohou vám zelená smoothie pomoci zhubnout? .....	51
Ahoj, cukroušku! .....	57
Proč je rozmanitost tak důležitá? .....	61
Superpotraviny v zelených smoothie .....	67

---

## Část druhá – Recepty na zelená smoothie

---

Jaro .....	82
Léto .....	86
Podzim .....	91
Zima.....	96
Antioxidanty.....	101
Kosti a klouby .....	106
Zažívání.....	110
Kardiovaskulární zdraví.....	114
Zdraví buněk .....	118
Krevní cukr.....	123
Hubnutí.....	126
Hormony v rovnováze .....	130
Dlouhověkost .....	134
Krása .....	139
Nálada .....	143
Plodnost a zdraví matky .....	148
Batolata a děti .....	153
Zelená smoothie bez banánu.....	155
Smoothie s nízkým obsahem fruktózy .....	161
Ovoce pro vybíravé .....	164
Superpotraviny.....	165
Mixované šťávy z listové zeleniny .....	169

V jednoduchosti je krása .....	172
Slaná smoothie .....	175
Dezerty.....	179
Mléka z ořechů a semínek.....	184
Zdroje .....	187
Poděkování.....	191
O autorce.....	191

# CO JSOU TO ZELENÁ SMOOTHIE?

Zelené smoothie se skládá z ovoce rozmixovaného s listovou zeleninou, takže chutná po ovoci, ale má zelenou barvu. Listová zelenina je velmi výživná, ale mnoha lidem se jí nedaří jíst dostatečné množství. Přidáte-li k listové zelenině ovoce, dodáte jí tím příjemnou chuť a zároveň do svého jídelníčku zařadíte i více čerstvého ovoce. Někteří lidé totiž jedí málo ovoce i listové zeleniny a právě pro ně jsou zelená smoothie ideálním řešením.

Ti, kteří do svého jídelníčku zařadili zelená smoothie, udávají mnoho prospěšných zdravotních účinků, jako jsou zdravější pleť, lepší zažívání, hubnutí a zlepšení nálady. Zejména lidé, kteří jedí raw (živou, syrovou) stravu, si zelená smoothie oblíbili a kombinují je se svým už tak dostatečně výživným stylem stravování, protože často mívají pocit, že jim k pevnému zdraví a vitalitě ještě něco schází.

## CO PATŘÍ DO ZELENÉHO SMOOTHIE?

Ráda bych začala tím, že zelená smoothie opravdu nechutnají vůbec špatně, a přestože mají zelenou barvu, chutnají po ovoci, které obsahují. Je jasné, že když to se zeleninou přeženete, bude smoothie chutnat po zelenině, většinou v nich však zeleninu necítíte vůbec nebo jen nepatrně. Zelená smoothie popsaná v této knize jsou raw a většinou také veganská, což znamená, že v receptech nenajdete žádné pasterizované suroviny ani mléčné produkty, které jsou základem tradičních smoothie. V této knize rovněž nenajdete recept na smoothie, které by obsahovalo kravské, kozí nebo ovčí mléko či jogurt ani pasterizovaná mléka, jako je například sójové, rýžové, nebo ovesné. Jako alternativu vody zde najdete pouze

za studena lisovaná rostlinná mléka ze surových ořechů a semínek. Jak už jsem zmínila výše, většina z receptů v této knize je veganských, protože některé z nich obsahují včelí produkty, jako je med a pyl a je samozřejmě jen na vás, jestli tyto suroviny použijete, či nikoliv.

Doporučuji pít smoothie složená ze 40% z listové zeleniny a ze 60% z ovoce. Pokud se zelenými smoothie začínáte, doporučuji začít v poměru 10% listové zeleniny a 90% ovoce a postupně množství listové zeleniny zvyšovat. Přeženete-li to se zeleninou, můžete do smoothie přidat nějaké sladidlo, jako například trochu vanilky nebo citronové šťávy na zmírnění chuti.

---

## JAK PŘIPRAVIT ZELENÉ SMOOTHIE

Příprava zeleného smoothie už nemůže být jednodušší. To jediné, co musíte udělat, je dát do mixéru listovou zeleninu, nakrájené ovoce a nějakou tekutinu (většinou vodu) a zapnout ho na jednu až dvě minuty. Nezáleží na tom, v jakém pořadí budete suroviny přidávat (já dávám tekuté i pevné suroviny zároveň). Pokud je součástí voda, je nejlepší použít filtrovanou nebo pramenitou. Do některých receptů se přidávají šťávy, ořechové mléko nebo bylinkové čaje. Všechny suroviny vždy důkladně rozmixujte, aby se ovoce i zelenina rozmělnily na co nejmenší kousky a dobře se propojily. Následující recept je na dvě porce zeleného smoothie.

### Recept pro začátečníky

- 3 až 4 zralé banány
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 hrnky vody
- hrst čerstvého omytého špenátu

Z každého receptu v této knize získáte zhruba litr zeleného smoothie, tedy dvě velké půllitrové sklenice.

---

Zastávám názor, že je nejlepší dát do smoothie co nejméně surovin, aby v něm byly cítit plodiny, které obsahuje. Můžete si udělat smoothie ze šesti druhů ovoce, ale výsledek bude s největší pravděpodobností chutnat mdlé a neurčitě. Ve smoothie z banánu a lesního ovoce ucítíte jak banán, tak lesní ovoce, ale přidáte-li ještě jablko, hrušku a broskev, smoothie bude chutnat velmi „zmateně“.

Moje rada tedy zní – dávejte do smoothie ovoce, které máte rádi, jinak vám nebudou chutnat a nevydržíte je pít. To, že jsou smoothie zdravá, nemusí znamenat, že nemohou chutnat skvěle. Při vymýšlení vlastních receptů se vám čas od času stane, že narazíte na nevhodnou kombinaci,

Máta existuje v mnoha variantách – peprná, jablečná, ananasová, a dokonce i čokoládová. Aromatické a lékařské účinky máty jsou téměř stejné, jako u bazalky, ovšem obsahuje silnější mentolové oleje, které jí dodávají klasické aroma, a má také silnější zklidňující a protizánětlivý účinek na střeva, chladivé stimulační účinky na pokožku a rovněž výraznější chuť. Mentol se na kůži používá jako mírné analgetikum a obvykle se přidává do krémů a mastí určených ke zmírnění bolesti svalů. Máta se přidává také do produktů pro ústní hygienu, protože má antibakteriální a čistící účinky.

Obsahuje organické sloučeniny, jako je například perillylalkohol, který má protinádorové účinky, nebo kyselinu rozmarýnovou, která má obzvláště silné protizánětlivé účinky na dýchací cesty. Kromě toho, že obsahuje i široké spektrum vitamínů a minerálů, v ní najdete také omega-3 mastné kyseliny, vitamíny E a B<sub>2</sub>, draslík a hořčík.

V zelených smoothie se máta hodí k bazalce, koriandru, citrusům, okurkám, zázvoru, kiwi, limetce, melounu, petrželi a rajčatům.

### **Pěstování a skladování máty**

Každý, kdo někdy pěstoval mátu, dobře ví, že roste jako plevel. Její kořenový systém se rozroste a neustále se objevují nové výhonky. Pokud ji nebudete zastříhávat, začne se plazit. Můžete ji pěstovat v květináčích, ale takto vypěstovaná máta není tak zdravá, jako ta rostoucí v zemi. V každém případě je však dobré ji zasadit, protože jde o všestrannou bylinku, která dodá skvělou chuť mnoha pokrmům i zeleným smoothie. Může růst po celý rok – v chladnějších podnebních v zimě uhynie, ale na jaře začne opět růst.

Pokud si mátu kupujete, nechávejte listy na stoncích a velmi jemně je omývejte. Po omytí je nechejte přirozeně uschnout na vzduchu a skladujte je v krabici vyložené ubrousky nebo utěrkami pět až sedm dní.

### **KORIANDR**

Listy této léčivé bylinky jsou ve Spojených státech a Latinské Americe známé jako „cilantro“ a semínka jako „coriander“. V Asii, Austrálii a v Anglii se listům i semínkům říká „coriander“. Listy se používají již tisíce let a zmínky o nich najdete již ve starověkém Egyptě a ve spisech psaných sanskrtem.

Kromě toho, že má koriandr běžné účinky léčivých bylinek (antibakteriální, protirakovinné a protizánětlivé, podporuje zažívání a zmírňuje úzkostlivé stavy), se rovněž považuje za bylinku vhodnou pro diabetiky,



# ODŠŤAVŇOVAT NEBO MIXOVAT?

Kdybyste tuto otázku položili odborníkům na čerstvé šťávy a smoothie, jedni i druzí by vám dokázaly velice přesvědčivě vysvětlit výhody obou druhů nápojů. Je však jedna z těch metod lepší než ta druhá? Hlavním argumentem pro šťávy je absence vlákniny, která umožňuje snadné vstřebávání koncentrovaných živin, které se tak dostanou rovnou do krevního oběhu bez nutnosti namáhavého trávení. Na druhou stranu je však přítomnost vlákniny ve smoothie jejich jedinečnou výhodou.

Zesnulá doktorka Ann Wigmore, průkopnice v oboru výživy, byla zastánkyní stravy složené ze 70 % z rozmixovaných smoothie a ze 30 % z ostatních organických potravin. Žila extrémně zdravým životním stylem a údajně neměla žádné šedivé vlasy. Autor bestsellerů Steve Meyerowitz, „pán klíčků“ tvrdí, že konzumací čerstvých šťáv šetříte energii, kterou by tělo vynaložilo na trávení, takže můžete věnovat více energie procesům hojení. Je zajímavé, že doktorka Ann Wigmore tvrdila to samé. Oba se zmiňují o „předtrávení“ a o tom, že jim jejich nápoje dodávají velké množství živin.

Šťávy neobsahují vlákninu, takže se živiny z nich pocházející v trávicím ústrojí vstřebávají velmi rychle. Úlohou trávicího systému je rozložit potravu tak, aby bylo možné ji absorbovat, ale v případě šťáv není co rozkládat. Není nutné žvýkat a k jejich zpracování není třeba téměř žádná energie. Smoothie jsou v podstatě šťávy s rozmixovanou vlákninou – a právě přítomnost vlákniny ve smoothie je to, co většina jejich příznivců považuje za největší výhodu.

V potravinách najdete dva typy vlákniny – rozpustnou a nerozpustnou. Nerozpustná vláknina v těle slouží k prevenci zácpy a pomáhá regulovat

# JAKÝ MIXÉR ZVOLIT?

Zelená smoothie můžete připravovat v jakémkoliv mixéru, ale levnější mixéry se vám nejspíše dříve porouchají. Dvě populární a velmi kvalitní, i když dražší, značky jsou Vitamix a Blendtec. Já osobně používám multifunkční kuchyňský spotřebič značky Thermomix, který mixuje, zpracovává, vaří, napařuje, ohřívá a rozpouští při třiceti sedmi stupních a rovněž váží, drtí led, mele obiloviny a má i další funkce. Kuchyňské roboty s jednou možností nastavení vám k přípravě zelených smoothie neposlouží. Na cestování se skvěle hodí Tribest Personal Blender, který je malý a přenosný a prodává se společně s hrnkou na pití.

Chcete-li, aby se vláknina do smoothie dobře zapracovala, musíte nápoj mixovat delší dobu než běžná smoothie, která obsahují pouze ovoce a tekutiny. Pro rozmixování tuhé zeleniny, jako je celer, a také částí ovoce, které obsahují velké množství vlákniny, jako je například střed ananasu, je nutné použít odolný mixér, například Thermomix, Blendtec nebo Vitamix. Tyto mixéry také snadno rozdrťí led, který zachová nízkou teplotu mixovaných tekutin a zabrání tomu, aby v nich příliš stoupala teplota.

Uživatelé Vitamixu a Blendtecu tvrdí, že bez ledu je smoothie po jedné minutě mixování teplé a po dvou velmi teplé a kromě toho tyto mixéry dokážou za tři až devět minut připravit horkou polévku, a to jen díky tření čepelí. Teplé smoothie nechutná dobře a vysoké teploty navíc mohou zničit živiny a enzymy. Zelená smoothie mixuji v mixéru Thermomix maximálně dvě minuty a nikdy je nemám teplá. Pokud se mi smoothie ohřeje jen díky tření čepelí, aktivuje se kontrolka pro teplotu a včas mne varuje.

Levnější mixéry mohou smoothie také ohřát, ale delší mixování většinou zahřívá motor a někdy způsobuje nepříjemný zápach elektrického hoření. Abyste měli smoothie stále studené, budete muset mixér vypínat, což je poměrně obtěžující.

---

## TOP TIPY PRO MIXOVÁNÍ ZELENÝCH SMOOTHIE

Mixér Thermomix je pro mne číslo jedna co se týče kvality, výkonu, funkčnosti a ovládání teploty. Je však také nejdražší. U jiných mixérů experimentujte s nastavením a použijte mražené suroviny, aby smoothie mixováním nezteplalo.

### Pokud používáte levnější mixér, držte se těchto zásad:

- Pokud zaznamenáte zápach pálení nebo bude spodní část mixéru teplá, na chvíli přístroj vypněte.
- Suroviny nakrájejte na co nejmenší kousky.
- Do mixéru nalejte dostatek tekutiny, aby se v něm kousky ovoce a zeleniny pohybovaly – příliš husté smoothie může levnější mixéry zatěžovat.
- Zkuste nejprve rozmixovat listovou zeleninu s tekutinou až potom přidejte ovoce.
- Používejte pouze minimum mražených surovin, protože čepele a motor levnějšího mixéru je nevládnou rozmixovat. Všechny mražené suroviny by měly být nakrájeny na co nejmenší kousky.

Bez ohledu na to, jaký typ mixéru máte, byste měli používat minimum mražených surovin, abyste neměli smoothie příliš studené a zbytečně tak nezatěžovali svůj zaživací systém.

---

Mražené suroviny používejte vždy s rozmyslem. Je pravda, že je pohodlné si kupovat mražené suroviny mimo sezónu, a když do smoothie přidáte třeba mražený banán, je to téměř jako kopeček zmrzliny.

Jak v tradiční čínské, tak v ájurvédské medicíně, se konzumace příliš studených nápojů nedoporučuje. Zažívání je popisováno jako teplá činnost, která zvyšuje aktivitu, a konzumace studených potravin tak údajně zpomaluje trávení a vyžaduje další zbytečnou energii, kterou je třeba vynaložit na ohřátí potravin na tělesnou teplotu – budete-li tedy jíst mražené potraviny, celý tento problém ještě zhoršíte. Existují také dohady o tom, že příliš studené suroviny mohou ovlivnit vstřebávání některých živin, například vitamínu B<sub>12</sub>.

Nejsem velkou příznivkyní ledu v nápojích a nemám ráda ani studenou vodu z lednice. Také jsem zjistila, že když do smoothie přidávám mražené suroviny, výsledný nápoj je potom příliš studený (protože Thermomix obsah mixéru nezahřívá třením). Mým řešením je přidat trochu teplé vody, abych nemusela pít příliš studené smoothie. Budete-li používat velké množství mražených surovin v jiných typech mixérů, získáte také příliš studené smoothie. Chcete-li připravit zelené smoothie, které nebude příliš teplé ani studené, nepřehánějte to s ledem a mraženými surovinami a vezměte v potaz výkon vašeho mixéru.

## VČELÍ PYL

Včelí pyl je skvělým zdrojem živin, není však možné jej vyrobit synteticky. Včely sbírají pyl z květů, smíchají ho s medem z úlu a skladují ho ve formě granulí v kapsách, které mají na nohou. Včelí pyl se v úlu používá jako potrava pro včely – je bohatý na bílkoviny (obsahuje 25 až 40 %), aminokyseliny, hormony, tuky, sacharidy, lecitin, nukleové kyseliny, všechny vitamíny skupiny B a mnohé další vitamíny. Včelí pyl je považován za jednu z nejkompletnějších potravin, která se vůbec v přírodě nachází. Je zásaditý, poskytuje energii, obsahuje velké množství antioxidantů a snadno se vstřebává. Zlepšuje sportovní výkon, podporuje plodnost a může pomoci i v boji s alergiemi, neboť snižuje produkci histaminů.

---

## DOPLŇK STRAVY IN-LIVEN FERMENTED PROBIOTIC SUPERFOOD

Kdybych měla možnost vzít si s sebou na opuštěný ostrov jedinou potravinu či superpotravinu, vzala bych si přípravek In-Liven. Výrazně mi pomohl zbavit se kvasinek druhu candida v zažívacím traktu, a proto nikdy nevynechám svoji denní dávku. Do smoothie si každý den přidávám jednu lžičku tohoto přípravku a každé tři měsíce ho konzumuji týden v kuse, a to třikrát denně.

Přípravek In-Liven je výsledkem více než dvacetiletého výzkumu a vývoje. Jde o raw organickou fermentovanou superpotravinu s obsahem probiotik, která slouží jako doplněk stravy čtyři v jednom:

- Směs probiotik obsahující třináct bakterií s prospěšnými účinky na střevní bakterie rodu Lactobacillus a dva kmeny prospěšných kvasinkových bakterií saccharomyces.
- Směs prebiotik obsahující slad a melasu, které slouží jako stálý zdroj potravy pro prospěšné bakterie.
- Je-li užíván před jídlem, dodá tělu směs trávicích enzymů (enzymy z bakterií a jiných živých složek v přípravku).
- Směs živin obsahující dvacet aminokyselin včetně osmi esenciálních, vitamíny, minerály a stopové prvky spiruliny, prášků z trav, zeleniny a obilovin.

Dvacet šest přírodních potravin, které přípravek In-Liven obsahuje, je před plněním do lahví tři týdny předtráveno a fermentováno pomocí bakterií Lactobacillus, které kompletně rozloží buněčné stěny a uvolní 100 % všech živin (ve srovnání s běžnou konzumací těchto potravin, kdy získáte přibližně pouhých 20 % živin).

Bakterie Lactobacillus v přípravku In-Liven jsou vyšlechtěny tak, aby přežily i za nepříznivých podmínek, jako jsou vysoké, nebo naopak nízké teploty, kyselé prostředí, znečištění nebo vystavení kyselině askorbové, což znamená, že přežijí jen ty nejnvhodnější a nejsilnější z nich. Není nutné je uchovávat v lednici a jsou schopny projít lidským zažívacím traktem a dostat se až tam, kde jsou potřeba.

Pokud je to možné, každý den si své zelené smoothie vypijte na slunci – to je totiž tím nejlepším zdrojem vitamínu D!

Zdravé kosti jsou živou půdou minerálů, které vytvářejí pevnou kostru. Klouby jsou spojením dvou pevných kostí a většina kloubů v těle je synoviálních, jako například prsty, kyčle a kolena, což znamená, že jsou tyto klouby obaleny měkkou tkání, která obsahuje malé množství tekutiny zvlhčující a vyživující jejich povrch. Tyto klouby jsou v případech nedostatečné výživy nebo vnější zátěže, například v podobě zranění, náchylné k degeneraci a zánětům.

Zde uvádím suroviny na zelená smoothie, které mají protizánětlivé účinky a jsou potřebné pro zdraví kloubů:

- avokádo (obsahuje vitamín E),
- kapusta,
- mikrořasy,
- ovoce bohaté na vitamín C,
- para ořechy (obsahují selen),
- plody bohaté na antioxidanty (viz str. 101) a pigmenty,
- slunečnicový olej a semínka (organická),
- špenát.

Omega-3 mastné kyseliny ze lněných a chia semínek, vlašských ořechů a mikrořas se v těle přeměňují na protizánětlivé prostaglandiny. Omega-6 GLA ze spiruliny, brutnáku lékařského a konopných semínek mají stejně jako vojtěška, aloe vera, zázvor a prášek MSM (methylsulfonylmethan) přirozené protizánětlivé účinky.

## RECEPTY PRO ZDRAVÉ KOSTI A KLOUBY

Řasy, jako je modrozelená mořská řasa AFA a spirulina, MSM a oleje, například olej ze lněných semínek a vlašských ořechů, můžete přidat do jakéhokoliv smoothie pro posílení zdraví kostí a kloubů. S práškem MSM to nepřehánějte, protože v množství větším než dvě lžičky nemusí chutnat dobře.

- 1 banán
  - 1 hrnek jakéhokoliv lesního ovoce
  - 2 lžice konopných semínek
  - 1½ hrnku vody
  - listová zelenina
-

# HUBNUTÍ

Jak jsme již uvedli, pomohou vám zelená smoothie zhubnout, pokud je přidáte k běžné i raw stravě – což není překvapivé, neboť zelená smoothie splňují všechny předpoklady pro regulaci hladiny krevního cukru a zasyčení žaludku, protože:

- obsahují vlákninu,
- mají většinou nízké glykemické zatížení (GL), pokud neobsahují příliš mnoho banánů nebo sladidel,
- mají vysoký obsah bílkovin a sacharidů,
- jsou vysoce výživná,
- dodávají buňkám kvalitní palivo bez vedlejších účinků,
- jsou zásaditá a mají zklidňující vliv na tělo,
- pokud je připravíte z organických zdrojů, dodají vám stopové prvky, kterých je v běžných plodinách nedostatek.

Pokud vám však zelená smoothie nepomohou k úbytku na váze, snažte se pít smoothie s nízkým glykemickým zatížením (GL) a všeobecně jezte stravu s nízkým GL (viz str. 41). Holfordova dieta podle výživového poradce z Anglie Patricka Holforda stanovuje, že byste neměli sníst více než 40 GL jednotek denně (10 GL na každé jídlo a dvě svačiny nebo nápoje o 5 GL jednotkách) a měli byste sacharidy konzumovat společně s bílkovinami. Protože GL vylepšuje koncept GI tím, že bere v úvahu také množství potravin, znamená to například to, že by zelené smoothie nemělo obsahovat více než polovinu jednoho banánu na jednu porci, protože jeden banán má GL 12 jednotek. To samé smoothie by také nemělo obsahovat další ovoce s vysokým GL, jako je mango či hrozny, nebo sladidla, jako je med nebo datle.

# SLANÁ SMOOTHIE

Chcete-li využívat všechny výhody rozmixované listové zeleniny, ale nechcete jíst sladké ovoce, jsou pro vás slaná zelená smoothie tou správnou alternativou, pokud chcete omezit konzumaci cukru kvůli hubnutí nebo kvasinkovým infekcím. Tato smoothie je nejlepší konzumovat k obědu nebo k večeři.

Lze je nazvat také raw polévkami a můžete si je udělat i hustší, abyste je mohli jíst lžící, čehož dosáhnete tak, že použijete méně vody, více listové zeleniny nebo přidáte chia semínka a necháte smoothie hodinu odstát, aby zhoustlo.

Některé z těchto receptů obsahují také led, který ve slaných smoothie pomůže důkladně rozmixovat vláknité druhy zeleniny. Chcete-li však trochu teplejší slané smoothie, mixujte ho déle, než jste zvyklí – asi tři minuty, aby se začalo ohřívat třením čepelí. Pokud máte mixér Thermomix, tak se vám smoothie třením čepelí ohřeje, proto si na něm nastavte teplotu třicet sedm stupňů, aby bylo teplé, ale stále si zachovalo všechny enzymy.

## RECEPTY NA SLANÁ SMOOTHIE

Zkuste tyto recepty na slaná zelená smoothie či polévky a vychutnejte si je kdykoliv během dne.

- 1 hrnek zralých rajčat
  - 1 avokádo
  - 1½ hrnku fenyklivé a/nebo celerové šťávy
  - 4 snítky bazalky
  - hrst špenátu
-

# SUPERPOTRAVINY V KAŽDÉM DOUŠKU

Jistě víte, že každodenní strava bohatá na ovoce a zeleninu může posílit vaše zdraví a celkovou tělesnou pohodu. Věděli jste ale také to, že když každý den vypijete smoothie připravené z ovoce a zeleniny, výrazně tím zvýšíte množství životně důležitých živin ve svém těle?

Více než 300 lahodných receptů, které najdete v knize *Bible zelených smoothie*, vás naučí kombinovat listovou zeleninu s lahodným ovocem plným antioxidantů a připravovat z nich ty nejlepší nápoje, díky nimž se budete cítit naprosto skvěle a které vám pomohou:

- zhubnout,
- detoxikovat organismus,
- zvýšit množství energie,
- bojovat proti srdečním onemocněním,
- předcházet cukrovce, depresím a některým druhům rakoviny,
- posílit imunitní systém,
- zlepšit zdraví vlasů a pleti.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY