

Cudowna moc ROŚLINNYCH koktajli

Blenduj
dla zdrowia
i urody

Magdalena Olszewska
Tomasz Olszewski
Autorzy bloga
SUROJADEK

septem
septem.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

OPIEKA REDAKCYJNA: EWELINA BURSKA
PROJEKT OKŁADKI: AGATA PABIAN
PROJEKT GRAFICZNY SKŁADU I SKŁAD: AGATA PABIAN

Materiały graficzne w książce pochodzą z archiwum autorów.
Materiały graficzne na stronach 65, 77, 89, 101, 113, 133, 143, 155, 165, 177, 193 oraz na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://septem.pl/user/opinie/uzmoko>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3156-3
Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp.....9

Rozdział 1.

PRAWIE WSZYSTKO O KOKTAJLACH.....15

Zielone koktajle to nie dieta, to styl życia.....15

Dlaczego zielone koktajle?.....18

Czym jest (zielony) koktajl?.....19

Rozdział 2.

NAJCZĘSTSZE PYTANIA.....21

Jaki sprzęt wybrać?.....21

Czy trzeba zmieniać rodzaj zielonych liści w koktajlach?.....23

Powody, by pić koktajle, czyli jak zostałam przemytnikiem warzyw i owoców.....24

Koktajl czy sok?.....28

Dlaczego mam pić koktajle, przecież jem warzywa i owoce?.....29

Jarmuż na surowo? Przecież zielenina jest niesmaczna, więc jak ją jeść?.....31

Czy nie prościej kupić w sklepie gotowy koktajl?.....32

Rozdział 3.

POZNAJ 6 NAJCZĘSTSZYCH POPEŁNIANYCH BŁĘDÓW.....35

Picie koktajli bezpośrednio po posiłku.....35

Czy owoce są dla Ciebie dobre, czy złe? Oto słodka prawda.....36

Rozdział 4.

UZDRAWIAJĄCA MOC ROŚLIN.....41

Zielone liście.....42

Chwasty.....46

Owoce i warzywa.....46

Przyprawy i zioła.....49

Lista produktów, które warto mieć zawsze pod ręką.....50

Woda, sok, a może mleko, czyli co dodać do koktajlu.....56

Superpokarmy.....57

Rozdział 5.

PRZEPISY NA ZDROWIE.....61

KOKTAJLE NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI.....64

Koktajl pełen witaminy C z czarną porzeczką i jarmużem.....66

Koktajl z kurkumą i pyłkiem pszczelim.....69

Koktajl z kielkami słonecznika.....70

Pogromca wirusów z imbirem i werbeną cytrynową.....72

Moc witaminy C w koktajlu z kurkumą i dziką różą.....75

KOKTAJLE WSPOMAGAJĄCE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU.....76

Mango z pokrzywą.....79

Zielony detoks z chwastami.....80

Zielone trio z mniszkiem, jarmużem i natką pietruszki.....83

Koktajl z aromatyczną kolendrą i mniszkiem lekarskim.....84

Tropikalna pokrzywa.....87

KOKTAJLE O DZIAŁANIU ANTYNOWOTWOROWYM.....88

Mojito z brukselką.....91

Koktajl z brokułem, ananasem i jabłkiem.....92

Red velvet, czyli koktajl z czerwoną kapustą.....94

Koktajl truskawkowy z brokułem.....97

Owoce jagodowe z brokułem i siemieniem lnianym.....98

KOKTAJLE NA LŚNIĄCĄ SKÓRĘ I MOCNE WŁOSY.....100

Orzeźwiający koktajl z grejfrutem, pomarańczą i wodą kokosową.....103

Supernawilżający koktajl z natką pietruszki i jarmużem.....104

Dwa pomysły na pyszny koktajl z kaki i dynią.....106

Koktajl ze spiruliną, burakiem i truskawkami.....109

Przeciwwzapalny koktajl z papają i kurkumą.....110

KOKTAJLE WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE.....112

Koktajl z awokado, jarmużem i rukwią wodną.....114

Koktajl z zielonym koperkiem, ananasem i ogórkiem.....117

Koktajl z grejfrutem, jabłkiem i szpinakiem.....118
Zielony koktajl z ananasem i kolendrą.....120
Orzeźwiający koktajl ze szpinakiem, brzoskwiniami i miętą.....123
Zielony slim fit z koprem włoskim.....124
Koktajl z liśćmi nasturcji i brzoskwiniami ufo.....126
Zielony koktajl z roszonką, ogórkiem i awokado.....128
Prosty zielony koktajl z kiwi i mango.....131

KOKTAJLE PODNOŚĄCE POZIOM ENERGII.....132

Energia z herbatą matcha i jarmużem.....135
Miętowe mango z dużą dawką zielonej energii.....136
Energetyczny koktajl z guaraną.....138
Koktajl z herbatą matcha i płatkami owsianymi.....140

KOKTAJLE DLA OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORT.....142

Koktajl z malinami, burakami i kakao.....144
Wiśniowy koktajl z burakiem, białkiem konopnym i korzeniem maca.....146
Orzeźwiająca moc zielonych liści.....148
Migdałowe płatki owsiane z jabłkiem i gruszką.....150
Zielony koktajl z herbatą matcha i białkiem konopnym.....152

KOKTAJLE NA ZDROWE SERCE.....154

Koktajl truskawkowy z burakiem i granatem.....156
Koktajl z granatem, kurkumą i pomarańczą.....158
Zielona misa pełna jabłek.....160
Różowa misa pełna antyoksydantów.....163

KOKTAJLE NA ŚNIADANIE.....164

„Ciasto” marchewkowe z pyłkiem pszczelim.....166
Złota misa z kurkumą.....168
Zielony koktajl z mango dla początkujących.....170
Lekki koktajl z zielonym koperkiem i mango.....172
„Ciasto” śliwkowe ze szczyptą przeciwutleniaczy.....175

DOMOWE MLEKA ROŚLINNE — NATURALNE I SMAKOWE.....176

Mleko z nerkowców.....178

Złote mleko z nerkowców z imbirem, kardamonem i kurkumą.....180

Zielone mleko.....182

Mleko z pestek dyni.....185

Mleko z pestek dyni o smaku czekoladowym.....187

Mleko konopne.....188

Ekspresowe mleko konopne.....188

Mleko konopne truskawkowe.....190

ZDROWE DESERY.....192

Piernikowe lody z dynią i karmelizowanymi orzechami.....194

Karmelizowane orzechy.....196

Podwójnie czekoladowe lody na patyku.....198

Proste lody bananowe z korzeniem maca.....200

Lody bananowe z lekkim musem daktylowym i karmelizowanymi orzechami.....202

Rozdział 6.

KILKA DODATKOWYCH WSKAZÓWEK.....205

Jak skutecznie myć warzywa i owoce?.....205

Jak myć sprzęt?.....206

Czy warzywa i owoce muszą być ekologiczne?.....206

Zostań mistrzem blendowania.....208

Superkremowe smoothie.....209

Zdrowie przez cały rok, czyli jak mrozić owoce i warzywa (i jak tego nie robić).....210

Mrożony banan.....210

Mrożone liście.....211

Zakończenie.....213

Indeks.....214

Koktajle podnoszące poziom energii



To, co jemy i w jakich ilościach, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i poziom energii. Pokarmy o dużej zawartości tłuszczu i kalorii mogą powodować uczucie zmęczenia i sprawić, że jedyne, na co będziesz mieć ochotę, to drzemka na kanapie. Dlaczego tak się dzieje? Tłuste i ciężkostrawne pokarmy kradną mnóstwo energii, ponieważ organizm potrzebuje jej na ich strawienie.

Aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i zachować odpowiedni poziom energii przez cały dzień, warto wybierać najlepszej jakości paliwo.

Warzywa, szczególnie zielone, i świeże owoce są niezwykle bogatym źródłem przeciwutleniaczy, witamin i minerałów. Owoce zawierają naturalnie występujące cukry, które znakomicie pobudzą Twój organizm. A w dodatku są lekkostrawne i w połączeniu z naturalnym błonnikiem zapewniają długotrwały zastrzyk energii.





ENERGIA Z HERBATĄ MATCHA I JARMUŻEM



Matcha to naturalny produkt podnoszący poziom energii na długo, nawet na kilka godzin. Wpływa również na poprawę pamięci i lepszą koncentrację, a przy tym przyspiesza spalanie tłuszczu w organizmie. To bogate źródło antyoksydantów, które wymiatają wolne rodniki i przywracają równowagę organizmu. Dzięki dużej zawartości chlorofilu matcha posiada również właściwości oczyszczające organizm. Warto dodać jedną łyżeczkę matcha do ulubionego koktajlu.



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj, aż połączą się w kremowy koktajl.

Ten napój sprawi, że nie zabraknie Ci zdrowej energii.

Składniki:

- 1½ kubka jarmużu (bez lodyg) lub innych zielonych liści
- 1 – 2 kubki mleka roślinnego
- 1 banan (zamrożony)
- 2 brzoskwinie (bez pestek)
- 1 łyżeczka herbaty matcha w proszku
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru

MIĘTOWE MANGO Z DUŻĄ dawką zielonej energii



Czy wiesz, że mięta jest najbardziej „napakowana” przeciwutleniaczami wśród powszechnie dostępnych zielonych roślin³¹? Bardzo lubimy jej orzeźwiający smak i zapach, które w naturalny i zdrowy sposób budzą do życia i dodają energii. Podobne pobudzające działanie ma natka pietruszki. To idealne składniki porannego koktajlu.

Sposób przygotowania:

Zielone składniki starannie umyj i pokrój na mniejsze części. Razem z pozostałymi produktami umieść w blenderze i zmiksuj, aż powstanie superzielony, aromatyczny koktajl.

Jeśli jesteś fanem słodkich koktajli, dodaj opcjonalnie świeże daktyle lub ulubiony słodki owoc. Dobrego dnia!

Składniki:

- 1 kubek szpinaku lub innych zielonych liści
- 1 kubek sałaty rzymskiej lub innych zielonych liści
- ½ kubka liści mięty
- 1 garść natki pietruszki
- 1½ – 2 kubki wody kokosowej lub wody filtrowanej
- sok z 1 limonki
- 1 duże dojrzałe mango (bez skórki i pestki)

³¹ Carlsen M.H., Halvorsen B.L., Holte K. i in., *The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide*, Nutr. J., 2010, 9, s. 3.



ENERGETYCZNY KOKTAJL Z GUARANĄ



Czy wiesz, że guarana działa mocniej i dłużej niż klasyczna kawa? Ten koktajl z dodatkiem guarany z pewnością postawi Cię na nogi. Sproszkowana guarana jest dosyć gorzka w smaku, więc nie przesadzaj z jej ilością.

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z koktajlami, możesz zmniejszyć ilość zieleniny lub zamiast jarmużu użyć bardziej delikatnych w smaku liści, np. sałaty rzymskiej lub roszponki. Jarmuż, jak większość warzyw krzyżowych, ma zdecydowanie intensywny smak.



Sposób przygotowania:

Dokładnie umyte i pokrojone na kawałki zielone liście umieść wraz z pozostałymi składnikami w blenderze. Miksuj do momentu dokładnego połączenia się składników.

Ten koktajl postawi Cię na nogi!

Składniki:

- 1 kubek szpinaku lub innych zielonych liści
- ½ kubka liści jarmużu (bez łodyg)
- ½ kubka natki pietruszki lub liści mięty
- 1 – 2 kubki wody kokosowej lub świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- ½ grejpfruta sweetie lub 1 pomarańcza (bez skórki i pestek)
- 1 kubek ananasa
- 1 gruszka (bez gniazda nasiennego)
- 1 płaska łyżeczka guarany



KOKTAJL Z HERBATĄ MATCHA I PŁATKAMI OWSIANYMI



Matcha jest uznawana za najlepszą zieloną herbatę na świecie, przede wszystkim ze względu na niezwykle właściwości zdrowotne. Skutecznie i na długo dodaje energii, nie podwyższając ciśnienia krwi oraz tętna. Warto zastąpić kolejną kawę szklanką superzdrowego koktajlu z herbatą matcha. Dzięki dodatkowi płatków owsianych i mleka roślinnego energii wystarczy Ci z pewnością na długo.

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalej niewielką ilością gorącej wody i zostaw na kilka minut, żeby zmiękły. Następnie razem z pozostałymi składnikami umieść je w blenderze. Miksuj, aż powstanie koktajl o jednolitej konsystencji. Smacznego!

Składniki:

2 – 3 łyżki płatków owsianych
1 – 1½ kubka mleka roślinnego
1 kubek ananasa
1 łyżeczka herbaty matcha
2 – 3 świeże daktyle medjool (bez pestek)
szczypta soli (najlepiej himalajskiej)



Koktajle dla osób uprawiających sport



Koktajl to doskonały napój dla osób aktywnych fizycznie. Dodaje energii i regeneruje. Dostarcza niezbędnej dawki białka i uzupełnia poziom elektrolitów.

Podczas ćwiczeń Twoje ciało się poci, tracąc elektrolity, co może być powodem zmęczenia i niewłaściwej pracy mięśni. Co zatem dodawać do koktajli, by łatwo i ze smakiem uzupełnić poziom elektrolitów? Bogate w elektrolity składniki to woda kokosowa, seler naciowy, jarmuż, szpinak, sałata rzymska, buraki, ogórek, pomarańcza, banan, awokado, truskawki, kiwi, brokuł, natka pietruszki, migdały i kakao.



KOKTAJL Z MALINAMI, BURAKAMI I KAKAO



Ten koktajl zapobiega zmęczeniu, przyczynia się do poprawy wyników sportowych, a także zmniejsza uszkodzenia komórek spowodowane ćwiczeniami fizycznymi. Dużo w nim cennych składników. Jednym z nich są maliny.

Maliny są dobrym źródłem witaminy C i manganu, dwóch ważnych przeciwutleniaczy, które chronią komórki przed uszkodzeniem związanym z utlenianiem. Dzięki dużej ilości manganu i błonnika utrzymują silny metabolizm organizmu, co wspomaga spalanie tłuszczu. Duża ilość błonnika sprawi, że długo będziesz odczuwać sytość. To dawka zdrowej energii, którą możesz wykorzystać przed treningiem (zaplanuj spożycie koktajlu odpowiednio wcześniej, żeby uniknąć ćwiczenia z pełnym żołądkiem).

Warto wspomnieć również o liściach buraka. Banany należą do najlepszych źródeł potasu, ale liście buraka biją je na głowę pod tym względem — zawierają dwa razy więcej tego pierwiastka.

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie zmiiksuj w blenderze kielichowym. Koktajl gotowy!

Jeśli nie masz buraka naciowego, wykorzystaj inne zielone liście, np. szpinak.

Składniki:

- 2 – 3 liście buraka liściowego (bez łodyg)
- 1 – 2 kubki mleka roślinnego
- sok z ½ cytryny
- 1 mały burak korzeniowy (obrane i pokrojony na drobne kawałki)
- 1 kubek mrożonych malin
- 1 świeży daktyl (bez pestki)
- 2 łyżeczki surowego kakao



WIŚNIOWY KOKTAJL Z BURAKIEM, białkiem konopnym i korzeniem maca



Czy wiesz, że regularne jedzenie wiśni może zapobiegać krótko- i długotrwałym uszkodzeniom mięśni³²? To właśnie dlatego wiśnie są doskonałą przekąską zarówno przed treningiem, jak i po nim.

Burak to bogate źródło azotanów, które zwiększają wydolność organizmu, a tym samym poprawiają jakość ćwiczeń fizycznych. Jeśli jesteś osobą aktywną, w Twojej diecie nie powinno zabraknąć właśnie buraków.

Jeżeli chcesz mieć lepszą kondycję i więcej energii, sięgnij również po korzeń maca. Skutecznie pobudza i dodaje energii bez efektu rozdrażnienia, jaki może powodować np. kawa. Korzeń maca jest w smaku delikatnie karmelkowy. Nie dodawaj go jednak zbyt dużo, żeby nie zepsuł smaku koktajlu.



³² Kuehl K.S., Perrier E.T., Elliott D.L., Chesnut J.C., *Efficacy of tart cherry juice in reducing muscle pain during running: a randomized controlled trial*, Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2010.

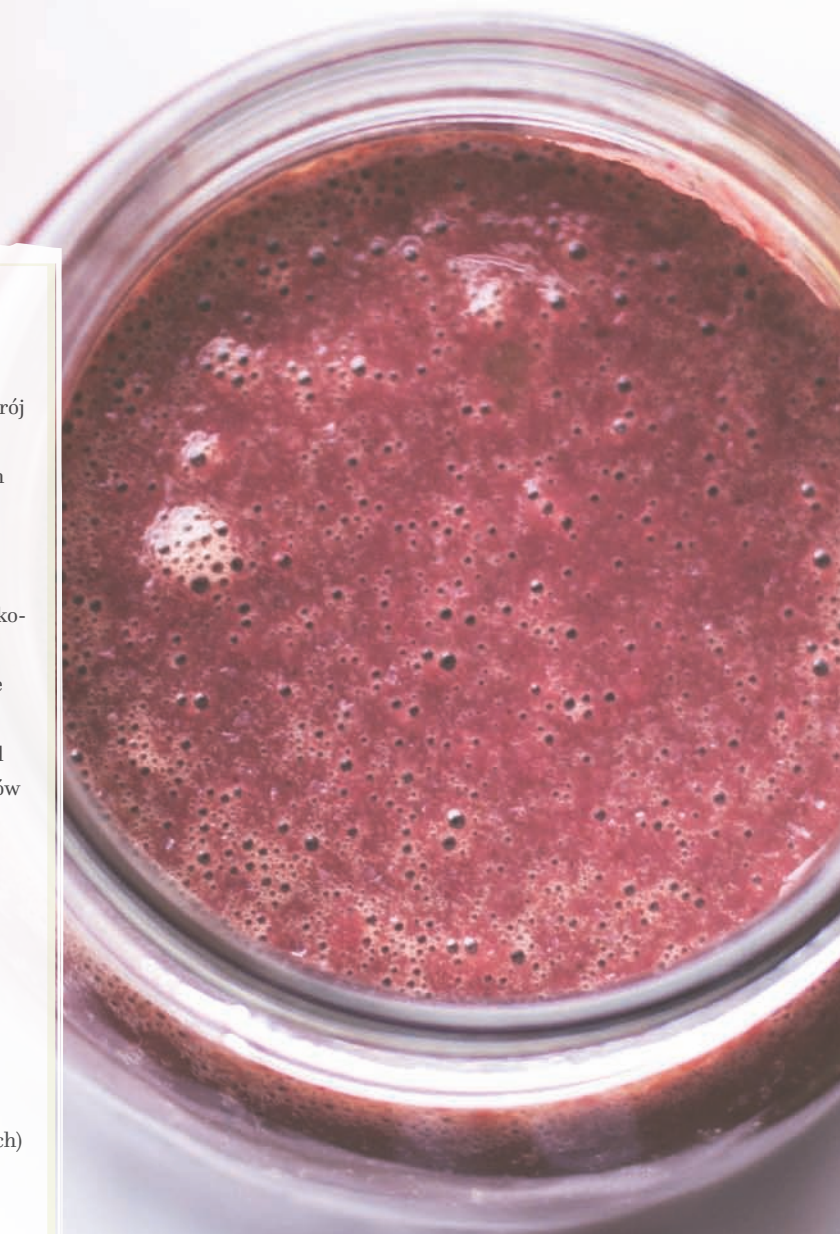
Sposób przygotowania:

Burak jest twardym warzywem, więc pokrój go na małe kawałki, żeby ułatwić pracę blenderowi. Częstki buraka umieść razem z pozostałymi składnikami w kielichu blendera. Dokładnie zmiksuj.

Jeśli nie masz pod ręką wiśni, możesz wykorzystać inne owoce, takie jak truskawki, maliny czy borówki. My dodaliśmy wiśnie z zamrażarki, możesz oczywiście użyć świeżych, jednak naszym zdaniem koktajl lepiej smakuje, jeśli jeden z jego składników jest mrożony.

Składniki:

- 1 mały burak (obrane)
- 1 kubek liści szpinaku
- 1 – 2 kubki mleka roślinnego,
np. migdałowego
- sok z 1 limonki
- 1 kubek wiśni (wydrylowanych, mrożonych)
- 1 banan (bez skórki)
- ½ pomarańczy (bez skórki i pestek)
- 1 łyżka białka konopnego
- 1 łyżka korzenia maca w proszku



INDEKS

A

aflatoksyna, 42
alergia wziewna, 10
ananas, 66, 73, 80, 85, 91, 92, 117, 120, 138, 140
anemia, 42, 46, 55, 79
antyoksydant, 26, 37, 42, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 58, 64, 94, 100, 104, 106, 109, 110, 132, 135, 136, 144, 154, 156, 163, 172, 175, 194
antyutleniacz, *Patrz:* antyoksydant
awokado, 51, 103, 104, 105, 114, 128, 142, 160, 198, 199, 206
azotany, 147

B

babka lancetowata, 80
banan, 51, 57, 61, 70, 94, 97, 98, 105, 118, 131, 135, 142, 144, 147, 148, 150, 152, 163, 168, 200, 202
mrożenie, 211
bazylia, 52
betaina, 54
beta-karoten, 53, 55, 106, 110, 170, 172
białko
 roślinne, 57
 konopne, 146, 147, 152
biotyna, *Patrz:* witamina B7
blender, 21, 22
 mycie, 206
blonnik, 27, 28, 50, 57, 58, 118, 144, 163, 170, 175, 202
 rozpuszczalny, *Patrz:* inulina
bok choy, 54
borówki, 98, 147, 163
ból artretyczny, 53
brokuł, 24, 62, 88, 92, 94, 97, 98, 142
bromelaina, 66, 120
brukselka, 62, 88, 91, 94
brzoskwinia, 57, 69, 123, 126, 135
burak, 41, 142, 144, 146, 147, 156
 korzeniowy liście, 54
 liściowy, 41, 54, 109, 114, 144

C

cebula, 94
chlorofil, 41, 79, 135
cholesterol, 47, 84, 160, 176
cholina, 53
cukier, 36
cukinia, 152
cynamon, 150, 175, 180, 187, 195, 196
cynk, 57, 185
cytryna, 51, 75, 144
czosnek, 94

D

daktyle, 144, 150, 163, 175, 180, 182, 187, 198, 202
 barhi, 202
 medjool, 140, 166, 199, 202, 203
dieta
 Gersona, 16, 17
 raw, 16
dopamina, 112
dynia, 106, 194, 195
 pestki, *Patrz:* pestki dyni
dzika róża, *Patrz:* owoce dzikiej róży

E

elektrolity, 25, 142

F

fenkuł, *Patrz:* koper włoski
fenole, 53
fitozwiązek, 26, 42, 48, 53
flawonoidy, 79
formuła ANDI, 44
fosfor, 53, 54, 57, 58
fruktoza, 36
Fuhrman Joel, 44

G

gęstość odżywcza, 10, 17, 30, 43, 44
gingerol, 52
glukozytolany, 91
goździki, 175, 195
granat, 57, 156, 158
grejpfrut, 51, 103, 118, 138, 156
gruszka, 57, 69, 80, 83, 87, 103, 126, 128, 150, 152, 168, 172
guarana, 138
guz mózgu, 11

H

herbata matcha, 57, 58, 135, 140, 152
hesperydyna, 158
hiperoksaluria, 23
homocysteina, 47

I

imbir, 41, 49, 51, 52, 62, 72, 73, 83, 110, 128, 135, 168, 180, 195
inulina, 84
izotonik, 25, 56

J

jabłko, 48, 50, 70, 73, 79, 85, 92, 118, 124, 150, 160
jagody, 48, 49, 148, 163

acai, 57
goji, 58
leśne, 50
jarmuż, 23, 24, 31, 42, 53, 62, 66, 73, 83, 88, 94,
104, 105, 114, 135, 138, 142, 148, 152
jęczmień zielony, 160
jod, 53

K

kakao, 57, 142, 144, 187, 198, 199
kamienie nerkowe, 23
kapusta, 53, 54, 88, 94
chińska, *Patrz:* bok choy
czerwona, 94
kardamon, 175, 180, 190
karotenoidy, 53
katechiny, 58
kielki
brokuła, 55
rzeżuchy, 54
rzodkiewki, 55
słonecznika, 55, 70
kinetyna, 103
kiwi, 131, 142
koktajl, 28, 29
antynowotworowy, 88
czekoladowy, 57
dla osób uprawiających sport, 142
konsystencja, 210
na lśniąca skórę i mocne włosy, 100
na śniadanie, 164
na zdrowe serce, 154
podnoszący poziom energii, 132
przechowywanie, 38
wspomagający
oczyszczanie organizmu, 76
odchudzanie, 112
wzmocniający odporność, 62, 64
kolendra, 53, 84, 85, 120
koper włoski, 124
koperek, 117, 172
korzeń maca, 146, 147, 148, 150, 200
krwawnik, 80
kryptoksantyna, 106
kurkuma, 15, 50, 51, 62, 64, 69, 75, 110, 158,
168, 180
kurkumina, 51, 110, 168
kwasy
foliowy, 46, 53, 54, 55
L-askorbinowy, *Patrz:* witamina C
linolowy, 53
omega-3, 57, 98, 185
omega-6, 57, 185
tłuszczowy, 51

L

laktoza, 176
lek antyhistaminowy, 11
likopen, 106

limonka, 51, 69, 73, 79, 83, 87, 91, 105, 106, 110,
120, 123, 128, 136, 147, 152, 160, 172
lody
bananowe, 200, 202
czekoladowe, 198
piernikowe, 194
l-teanina, 58
luteina, 106

M

magnez, 55, 57, 58, 87, 104
makroskładniki, 42
maliny, 94, 98, 144, 148, 158, 163
mandarynka, 106, 124, 128
mangan, 54, 57, 144
mango, 51, 57, 79, 87, 109, 131, 136, 168, 170, 172
marchew, 166
natka, *Patrz:* natka marchwi
masło
migdałowe, 97, 150, 163, 200
orzechowe, 45, 69
medycyna holistyczna, 10
melon galia, 126
miedź, 58
mięta, 52, 66, 91, 123, 126, 136, 138, 148, 160
migdały, 142
mikroskładniki, 42
minerały, 25, 42, 57
mleko
krowie, 176
roślinne, 56, 66, 66, 92, 97, 98, 109, 135, 140,
148, 158, 163, 166, 168, 170, 175, 176, 190, 203
kokosowe, 56, 66
konopne, 56, 57
konopne, 188, 190
migdałowe, 56, 147, 176
orzechowe, 56
waniliowe, 175
z nerkowców, 178, 180, 182, 200
z pestek dyni, 185, 187
z pestek słonecznika, 185
mniszek lekarski, 46, 55, 76, 80, 83, 84, 85

N

nadciśnienie, 41
nasiona
chia, 57, 66, 118, 123, 128, 148, 156, 160, 163,
170, 175
konopi, 57, 70, 148, 152, 188
nasturcja, 126
natka
marchwi, 54
pietruszki, 54, 83, 104, 105, 136, 138, 142
rzodkiewki, 54
nektar kokosowy, 178

O

ogórek, 114, 117, 128, 142
olej kokosowy, 198, 199

- orzechy
 karmelizowane, 194, 196, 202, 203
 nerkowca, 69, 97, 106, 178, 180, 195
 pekan, 166, 196
 włoskie, 166, 196
- owoce
 cytrusowe, 51, 75, 158
 dzikiej róży, 75
 jagodowe, *Patrz:* jagody
 kaki, 106
- P**
 papaja, 75, 110, 172
 pektyna, 50
 pestki
 dyni, 185, 187
 słonecznika, 185
 pestycydy, 206, 207
 pietruszka natka, *Patrz:* natka pietruszki
 płatki owsiane, 140, 150
 pokrzywa, 46, 55, 76, 79, , 8087
 polewa czekoladowa, 198
 polifenole, 50
 pomarańcza, 69, 73, 75, 94, 103, 110, 120, 138,
 142, 146, 158, 170, 172
 por, 94
 porzeczka czarna, 64, 66, 94
 potas, 53, 54, 55, 56, 57, 87
 prebiotyki, 50
 prowitamina A, 54
 przeciwutleniacz, *Patrz:* antyoksydant
 pyłek pszczoły, 64, 69, 166
- R**
 reumatyzm, 55
 roszponka, 128, 138
 rukiew wodna, 114
 rzeżucha kielki, *Patrz:* kielki rzeżuchy
 rzodkiewka natka, *Patrz:* natka rzodkiewki
- S**
 sałata, 41, 53, 114, 152, 172
 rzymska, 79, 124, 136, 138, 142
 selen, 58
 seler naciowy, 80, 142
 siemię lniane, 57, 83, 98, 118, 128, 131, 168
 słonecznik pestki, *Patrz:* pestki słonecznika
 sok
 jabłkowy, 56
 pomarańczowy, 56, 83, 94, 110, 117, 138, 156
 świeżo wyciskany, 28, 29, 56
 z buraka, 56
 z limonki, *Patrz:* limonka
 z marchwi, 56, 110
 sól, 54
 spirulina, 109, 160
 stres, 29
 oksydacyjny, 26, 47, 53, 100
- sulforafan, 88
 symetykon, 52
 syrop klonowy, 178, 180, 182, 190, 195, 196, 199,
 200
 szczawiany, 23
 szpinak, 23, 42, 53, 70, 79, 87, 103, 106, 114,
 120, 123, 124, 126, 131, 136, 138, 142, 147, 148,
 152, 170, 172, 182
- Ś**
 śliwki, 175
 śmietanka kokosowa, 195, 198, 199
- T**
 truskawki, 94, 97, 109, 142, 148, 156, 163, 190
- U**
 układ odpornościowy, 10
- W**
 wanilia, 166, 194, 195, 200
 wapiń, 53, 54, 55, 57, 87, 104
 warzywo
 amarylkowate, 94
 krzyżowe, 24, 53, 62, 88, 94, 97, 114, 138
 zielone, 30
 werbena cytrynowa, 72, 73
 węglowodany, 150
 winogrona, 48, 85
 wiśnie, 146, 147
 witamina
 A, 31, 75, 104, 118
 B, 53, 54, 55, 170
 B1, 54, 58, 75
 B2, 54, 75
 B3, 54
 B6, 54
 B7, 54, 120
 C, 31, 51, 53, 54, 55, 64, 66, 75, 104, 110, 118,
 144, 170
 E, 54, 55, 75, 110
 K, 31, 42, 46, 53, 54, 75
 U, 54
 woda, 25, 80, 87, 94, 105, 106, 110, 117, 120, 124,
 126, 128, 131, 136, 150, 158, 172, 185
 kokosowa, 56, 79, 83, 91, 103, 104, 105, 114,
 123, 126, 128, 136, 138, 142, 152
- Z**
 zapalenie stawów, 55
 zeaksantyna, 106
- Ż**
 żelazo, 46, 53, 54, 55, 57, 87, 104

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

„Nawyki żywieniowe budujemy latami. Bardzo często są to niezdrowe nawyki, a ich zmiana wymaga wysiłku. Z tej książki dowiesz się, że włączenie do jadłospisu niezbędnej ilości roślin może być proste i mieć nieoceniony wpływ na Twoje zdrowie”.

KAYAH

„Magda i Tomek w swojej książce udowadniają, że lekarstwo na wiele chorób stworzyła sama natura. Często zapominamy o uzdrawiającej mocy roślin, które podobnie jak medycyna holistyczna, oddziałują na cały organizm, a nie jedynie na jego wybrane części”.

dr n. med. Ocz Batyn

Autorzy książki, **Magda i Tomek**, miłośnicy zielonych koktajli i świeżo wyciskanych soków oraz autorzy bloga na ich temat (**surojadek.com**), w ciągu roku przepuszczają przez blender i wyciskarkę kilkaset kilogramów warzyw i owoców. Promują zdrowe odżywianie oraz lokalnych producentów warzyw i owoców. Udowadniają, że to, co zdrowe, może być również smaczne.

PATRONI MEDIALNI:

KUKBUX
www.kukbux.com.pl

zdrowie
zrodlozdrowia.pl

KUCHNIA
magda i tomek

vege

veggie!

goodfood
magda i tomek

SlowLife
Food & Gardens

Księgarnia internetowa:
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-3156-3



9 788328 331563

cena 39,90 zł

