

IN 189206M

NUTRIBULLET.

KAPESNÍ VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

Chcete-li získat od
života co NEJVÍCE,
musíte nejdříve
získat co NEJVÍCE
ze svého jídla.



NUTRIBULLET®

KAPESNÍ VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

Tento praktický kapesní výživový průvodce Vám poskytne všechny rady, které potřebujete k přípravě supervýživného koktejlu **NUTRIBLAST!** Kompaktní pomůcka vysvětluje fakta o nutričním složení a výhodách různých ingrediencí, ze kterých si můžete vyrobit **NUTRIBLAST** a také radí kde, kdy a jak si je zakoupit co nejčerstvější. Kapesní nutriční poradce zároveň rozděljuje ingredience pro Váš **NUTRIBLAST** do tří základních kategorií, přičemž každá z nich má důležitou roli ve vašem jídelníčku. Když se seznámíte s různými benefity, které každá z těchto kategorií přináší, budete si umět přizpůsobit svůj **NUTRIBLAST** tak, aby perfektně vyhovoval Vaším specifickým potřebám. Tak pojďme na to!



SEZNAM ORGANICKÝCH POTRAVIN, KTERÉ BYSTE SI MĚLI KUPOVAT

Doporučujeme kupovat organické potraviny na přípravu všech Vašich jídel. Níže uvádíme seznam ovoce a zeleniny, u nichž je největší předpoklad, že obsahují velké množství pesticidů ať už ve slupce nebo v dužině. Abyste se vyhnuli požívání tolika pesticidních látek, důrazně doporučujeme kupovat v organické formě následující produkty:

Jablka	Listovou zeleninu
Papriku	Nektarinky
Borůvky	Broskve
Celer	Brambory
Třešně	Špenát
Hrozny	Jahody
Kapustu	

PŘIPRAVTE SI SVŮJ NUTRIBLAST

VYCHUTNEJTE SI 2 KOKTEJLY DENNĚ!

4 lehké kroky!

- 1 Do nádoby nalijte **50% listové zeleniny** + **50% ovoce**.
- 2 Dolijte vodu po značku **MAX**. (Pokud chcete, přidejte led.)
- 3 Můžete přidat 1/8 nebo ¼ oříšků nebo semínek.
- 4 Našroubujte čepele **NUTRIBULLET** a mixujte, dokud koktejl nebude hladký.



POZNÁMKA!

- 1 PŘED MIXOVÁNÍM NÁPOJE MUSÍTE VŽDY PŘIDAT TEKUTINU.
- 2 NEPŘEPLŇUJTE NÁDOBU! PŘESVĚDČTE SE, ŽE INGREDIENCE S TEKUTINOU NEPŘESAHUJÍ ZNAČKU „MAX“!
- 3 KOSTKY LEDU NESMÍ TVOŘIT VÍCE NEŽ 1/4 CELKOVÉ NÁPLNĚ!

NUTRIBLAST

DOLIJTE VODOU PO ZNAČKU MAX

PŘIDEJTE LED MAXIMÁLNĚ 25% Z CELKOVÉHO MNOŽSTVÍ

PŘIDEJTE VZPRUHU

50% OVOCE
(CO NEJVÍCE DRUHŮ!)

50% LISTOVÉ ZELENINY
(2 ŠÁLKY = 1 PORCE)

LISTOVÁ ZELENINA - 50%

Vyberte si listovou zeleninu z následujícího seznamu a kombinujte! Vysokou nádobu naplníte z 50% listovou zeleninou. Na jeden koktejl potřebujete cca 2 plné hrsti.

- Zelí
- Kapusta
- Římský salát
- Špenát
- Jarmí zelenina
- Mangold

OVOCE - 50%

Vyberte si libovolný počet druhů ovoce. To by mělo tvořit 50% NUTRIBLASTU.

- Jablka
- Avokádo*
- Banán*
- Ostružiny
- Borůvky
- Meloun Cantaloupe
- Brusinky
- Fiky
- Bílé hrozny
- Guave
- Cukrový meloun
- Kiwi
- Mango
- Nektarinky
- Pomeranče
- Papája
- Broskve
- Hrušky
- Ananas
- Švestky
- Maliny
- Červené hrozny
- Jahody
- Meloun

* Přidejte tyto ingredience pro ještě krémovější NUTRIBLAST

VZPRUHA - ¼ ŠÁLKU

Následující suroviny jsou velmi důležitou součástí **Nutriblastu**. Obsahují vlákninu a celou řadu cenných živin. Do každého koktejl můžete přidat 1/8 až ¼ nádoby.

Ořechy

- Mandle
- Kešu
- Vlašské ořechy

Semínka

- Chia semínka
- Lněná semínka
- Konopná semínka
- Dýňová semínka
- Sezamová semínka
- Slunečnicová semínka

Super vzpruha

- Plody goji
- Plody acai

NUTRiBULLET®

OBSAH

OVOCE

Jablka	12
Avokádo	12
Banány	13
Ostružiny	13
Borůvky	14
Cukrový meloun	14
Brusinky	14
Fíky	15
Hrozny	15
Guava	16
Ananasový meloun	16
Kiwi	17
Mango	17
Nektarinky	18
Pomeranče	18
Papája	19

NUTRiBULLET®

OBSAH

OVOCE

Broskve	19
Hrušky	20
Ananas	20
Švestky	21
Maliny	21
Jahody	22
Vodní meloun	22

LISTOVÁ ZELENINA

Zelí	24
Kapusta	24
Římský salát	25
Špenát	25
Mladá kapusta	26
Mangold	26

VZPRUHA

Mandle	28
Kešu.	28
Chia semínka	29
Lněná semínka	29
Goji kustovnice čínská	30
Konopná semínka	30
Dýňová semínka	31
Sezamová semínka	31
Slunečnicová semínka	32
Vlašské ořechy	32

OVOCE

OVOCE - 50%

Ovoce je vynikajícím zdrojem vitamínů a vlákniny.

Denně měňte různé druhy ovoce, abyste si zajistili maximální možnou výživu.
Vyberte si tolik ovoce, kolik jen chcete a vyplňte jím 50% Vašeho **NUTRIBLASTU**.



OVOCE

Potravina Benefit

Jablka
Předpokládá se, že dokáží bojovat proti mnoha druhům rakoviny a jsou bohaté na anti-oxidanty, díky kterým nebudete muset často navštěvovat lékaře. Pomáhají i v boji proti onemocnění srdce, přibývání na váze a vysokému cholesterolu. Vlákna obsažená v jablku je mimořádně důležitá při prevenci reabsorpce cholesterolu,

Jak vybírat

Vždy si vybírejte jablka bez jakékoliv odřeniny nebo měkkého místa. Zelená jablka, která chytají žlutý odstín, jsou již pravděpodobně přezrálá.

Avokádo
Vzhledem k obsahu vitamínů a minerálů je avokádo často považováno za super potravinu. Každé avokádo obsahuje překvapivé 4 gramy proteinů; to je více než kterékoli jiné ovoce! Navíc má avokádo nejvyšší koncentraci mono-nenasycených tuků z veškerého ovoce - jde o sloučeniny, které jsou nezbytné pro zdravý vývoj mozku.

Vyberte si pěkné, ale jemné avokádo bez jakýchkoliv měkkých míst. Zralé avokádo má mít konzistentní, mírně měkký vnějšek. Nekupujte avokádo, které má skvrny, praskliny na slupce nebo promáčknutí.

OVOCE

Potravina Benefit

Banány
Banány jsou lehce stravitelné a obsahují draslík, vlákninu, magnézium a vitamin C, proto představují vynikající jídlo pro děti a všechny, kteří se zotavují po nemoci. Pomáhají lépe spát a posilují imunitu, také přispívají k absorpci a uchování vápníku v těle.

Jak vybírat

Vybírejte si banány, které jsou bez pohmožděnin. Banány je nejlepší konzumovat tehdy, když se na nich objeví pár hnědých skvrn. Zralé banány můžete skladovat při pokojové teplotě 3-4 dny, v ledničce Vám vydrží až 2 týdny (slupka zhnědne, ale samotné ovoce uvnitř bude v pořádku). Chcete-li banány zamrazit, oloupejte je a vložte do zavíracího plastového sáčku.

Ostružiny
Toto kouzelné fialové ovoce je obaleno antioxidanty a obsahuje vlákninu, kyselinu listovou a vitamín C i K. Jádérka ostružin jsou také bohaté na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které se mohou uvolnit pomocí extrakčních čepelí NutriBulletu.

Hledejte ostružiny, které jsou středně těžké a tvrdé na dotek. Vyhněte se vysušeným nebo scvrknutým bobulím. Vespod misky s ostružinami, které kupujete, by neměla být žádná šťáva.

OVOCE

Potravina Benefit

Jak vybírat

Borůvky
Borůvky obsahují celou řadu stopových prvků včetně manganu, vitamínu C a vitamínu K. Toto "silné" ovoce je také bohaté na vlákninu a známé svými protizánětlivými a protirakovinnými účinky.

Hleďte především tmavomodré borůvky, na vůni nemusíte až tak velmi dbát. Na pocit v ruce by měly být poměrně těžké. V balení by neměly být žádné bobule s nádechem do zelena nebo purpurové.

Cukrový meloun
Vynikající zdroj vitamínu A, vitamínu C, draslíku a kyseliny listové. Cukrový meloun je perfektní pro podporu plic a zdravého zraku.

Vybírejte si meloun bez odřenin nebo měkkých skvrn. Měl by být na svou velikost těžký a při poklepání byste měli slyšet dutý zvuk.

Brusinky
Díky svému protizánětlivému účinku a vysokému obsahu vitamínu C dokáží brusinky udělat zázraky s naším kardiovaskulárním, trávicím, močovým a imunitním systémem.

Čerstvé brusinky jsou kulaté, tmavě červené a poměrně tvrdé. Ty, které mají tmavší odstín, obsahují vyšší koncentraci prospěšných anthokyaninových složek. V ledničce je můžete skladovat až 20 dnů. Je normální, že po vyjmutí z chladničky jsou plody trochu zvlhlé. Nezna-mená to, že by byly zkažené - pokud jen nejsou vybledlé, lepkavé, vrásčité nebo ztvrdlé.

OVOCE

Potravina Benefit

Jak vybírat

Fíky
Sladké, chutné fíky jsou překvapivým zdrojem vápníku, který se podílí při budování hustoty kostí. Jsou také skvělým zdrojem vlákniny, která napomáhá regulovat tělesnou hmotnost a také se ukázalo, že pomáhají bojovat proti rakovině prsu.

Čerstvé fíky rychle podléhají zkáze, proto je kupujte jen den nebo dva před plánovanou konzumací. Hleďte fíky, které mají sytou, pěknou barvu. Měly by být baculaté a měkké, ne však příliš změkklé a měly by jemně vonět - nikdy ne kyselé.

Hrozny
Hrozny dokáží dělat zázraky s naším srdcem. Polyfenoly obsažené ve slupce snižují riziko srdečních onemocnění a chrání v těle dobrý cholesterol.

Vybírejte si hrozny, které mají kulaté bobule a nejsou vrásčité. Bobule musí pevně držet na zdravě vyhlížejícím stonku a měly by být neporušené, aniž by z nich vytékala šťáva. Zelené hrozny mají mít jemně žlutý nádech, červené mají být zbarveny převážně do modro-červena.

OVOCE

Potravina Benefit

Jak vybírat

Guava Toto tropické ovoce se často označuje i za super ovoce. Je bohaté na vlákninu, kyselinu listovou, draslík, měď, mangan, vitamín A i C. Jeden kus guavy obsahuje až čtyřikrát více vitamínu C než pomeranč.

Nejllepším ukazatelem čerstvosti guavy je vůně. Vybírejte si plody s jemnou sladkou vůní. Mírné barevné odlišnosti jsou normální, vyhýbejte se jen plodům, které jsou očividně poškozeny nebo hnijící. Guava je zralá a připravena ke konzumaci tehdy, když cítíte, že se již po jemném stisknutí poddává.

Ananasový meloun Ananasový meloun obsahuje draslík, který přispívá ke snížení tlaku a také antioxidant uvolňující vitamín C.

Hledejte především krémově zelenou slupku, která je na dotek jakoby vosková. Ananasový meloun by měl být pevný, ale ne příliš tvrdý.

OVOCE

Potravina Benefit

Jak vybírat

Kiwi Kiwi je dalším bohatým zdrojem vitamínu C a vlákniny. A ještě k tomu vitamín E a omega-3 mastné kyseliny obsažené v semínech pomáhají řídit krev, čímž předcházejí vzniku krevních sraženin.

Vyberte si takové kiwi, které se mírně stlačí, když ho uchopíte palcem a ukazováčkem. Vyhněte se těm, které jsou příliš měkké nebo naopak příliš tvrdé a s odřeninami. Skladovat je můžete buď při pokojové teplotě nebo v ledničce. Nekupujte takový plod, který má skvrny nebo zelenou slupku. Měl by být poměrně velký a při stopce trochu měkký.

Mango Mango se vyznačuje vysokou hladinou prebiotické vlákniny, vitamínu C, rozmanitých polyfenolů a karotenoidů provitaminu A. Tato kombinace dokáže udělat divy s imunitním systémem.

Mango si vybírejte stejně jako avokádo: hledejte pevně těžší kousky bez odřenin, které se při jemném stlačení trochu poddají.

OVOCE

Potravina Benefit

Jak vybírat

Nektarinky

Šťavnaté nektarinky jsou plné antioxidantů, které brání Vaše tělo před volnými radikály z prostředí, čímž oddalují stárnutí organismu a pomáhají také udržovat pevnou pleť a zdravou tělesnou hmotnost.

Hledejte nektarinky bez odřenin, tmavě červené barvy. Ty nejlepší kousky mají sladkou vůni a když je stisknete, jsou zjevně měkké. Jejich sezóna trvá od pozdního jara až do začátku podzimu.

Pomeranče

Pomeranče jsou známé především pro svou koncentraci vitamínu C. Jsou sladoučké a šťavnaté a mají léčivé účinky, které souvisejí s širokou škálou fytonutrientů. Ukázalo se, že mají významnou úlohu při ochraně jícnu, úst, hltanu, hrtanu i žaludku před rakovinou.

Vybírejte si zcela zralé plody, protože jejich antioxidanty mají největší sílu. Pokud je to možné, kupujte organické pomeranče a vyhněte se těm, které mají skvrny nebo plíseň. Obecně platí, že menší kusy s tenčí slupkou jsou šťavnatější. Upřednostněte pomeranče s hladkou kůží, které jsou na svou velikost poměrně těžké.

OVOCE

Potravina Benefit

Jak vybírat

Papája

Barevná, máslově hladká papája je známá svými blahodárnými účinky na trávicí systém. Také obsahuje hodně antioxidantů, kyselinu listovou, draslík, vlákninu, vitamín E a vitamín K. Tyto látky přispívají ke zdraví kardiovaskulárního systému a pomáhají chránit před rakovinou tlustého střeva.

Papája s černo-růžovou slupkou je připravena ke konzumaci; ty, které mají žluté skvrny, dozrají o několik dní. Nekupujte příliš měkké ani rozmačkané papáje. Jezte je, až když jsou úplně zralé, protože tehdy je síla antioxidantů největší!

Broskve

V sladkých, šťavnatých broskvích se skrývá vitamín C, betakaroten a antioxidanty. Patří mezi to super ovoce, které je super bohaté na většinou fialové antioxidanty.

Způsob výběru broskví a nektarinek je víceméně identický. Kupujte raději čerstvé ovoce než mražené nebo kompotované a pokud je to možné, nikdy nekupujte broskve nakládané v sirupu. Nejlepší broskve jsou voňavé, měkké a bez odřenin. Zralé by se měli zkonzumovat co nejdříve.

Potravina Benefit

Jak vybírat

Hrušky

Hrušky jsou hypoalergenní - je málo pravděpodobné, že by způsobily alergické reakce a zároveň jsou bohaté na vlákninu, která čistí tlusté střevo. Čerstvé máslové hrušky také obsahují měď, která napravuje škody způsobené volnými radikály a vitamín C.

Hrušky poměrně rychle podléhají zkáze, proto je v obchodech prodávají téměř vždy ještě před dozráním. Kupte si hrušky s hladkým povrchem bez odřenin a nechte je dozrát na kuchyňské lince. Snadno poznáte, že jsou ideální k jídlu - jejich slupka se okamžitě prohne, když ji jemně stisknete prstem.

Ananas

Už jeden šálek sladkého, osvěžujícího ananasu Vám dodá 76.5% doporučené denní dávky manganu - stopového prvku nezbytného pro tvorbu energie a antioxidantů. Ananas také obsahuje vitamín C, který podporuje imunitu. Navíc usnadňuje trávení a má i protizánětlivé účinky. Zakousněte se do něj!

Zralý ananas přirozeně sladce voní. Vyberte si kus, který je poměrně těžký. Přestože mezi velkými a malými ananasy není žádný kvalitativní rozdíl, jeho hutnost vypovídá o šťavnatosti. Ujistěte se, že ananas, který právě kupujete, je již zcela zralý; po sběru už totiž sám dobře nedozraje.

Potravina Benefit

Jak vybírat

Švestky

Šťavnaté švestky dozralé na sklonku léta nabízejí významnou antioxidační ochranu díky vysokému obsahu fenolů a vitamínu C - ten druhý zároveň asistuje při vstřebávání železa do krve!

Nejlépejší švestky jsou ty, které mají tmavomodrou barvu a na povrchu jsou jakoby voskové s jemným bělavým povlakem. Vybírejte si plody, které nejsou potlučené ani propíchnuté a při jemném zmáčknutí se poddají. Když jsou zralé, na vrchu budou trochu měkčí. V ledničce můžete švestky skladovat několik dní, dokud budou vhodné k jídlu.

Maliny

Kdo by odolal měkoučkému, sladkému malinovému koláči? Toto malé ovoce má velkou sílu v boji proti rakovině, dokáže převálcovat bujení škodlivých volných radikálů pomocí fytonutrientů a antioxidantů elagitaninů specifických právě pro maliny.

Jako všechny bobule, i maliny jsou extrémně rychle kazové, proto je kupujte maximálně jeden - dva dny před konzumací. Vybírejte si plody, které jsou pevné, kulaté a bohatě zbarvené. Vyhněte se malinám, které jsou příliš pevně zabalené, pokud je kupujete v obalu. Maliny se dobře zmrazují a při správném skladování vydrží i rok. Bobule zmrazte na vrstvě papíru na pečení, pak je přeložte do vzduchotěsného plastového sáčku. A pokapejte je citrónovou šťávou pro zachování barvy!

Potravina Benefit

Jak vybírat

Jahody

Toto oblíbené sladoučké ovoce obsahuje hodně fenolů, které chrání srdce, mají protirakovinné a protizánětlivé účinky. Jahody mají univerzální vůni a mohou se pochlubit širokou škálou chutí i textury, díky čemuž představují vynikající složku Vašeho **NUTRIBLASTU!**

Menší a středně velké jahody většinou chutnají lépe než jejich velké kolegyně. Při koupi dbejte na to, abyste si vybrali zakulacené, pevné, světle červené jahody s nepoškozenými zelenými listy. Jahody se velmi rychle kazí a jsou náchylné na plíseň, proto před konzumací určitě vyhodte všechny plesnivé nebo poškozené kusy a ty zdravé si nechte maximálně jeden - dva dny. Pokud je chcete zmrazit, postupujte stejně jako u malin.

Vodní meloun

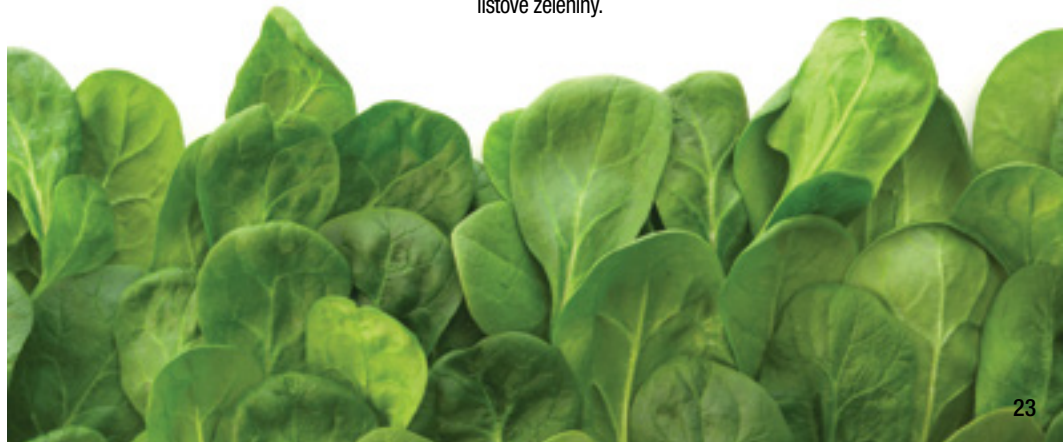
Vodní meloun až z 92% tvoří voda, zbylých 8% obsahuje živiny, především antioxidanty. Nachází se v nich vitamín A, vitamín C a také lykopen, který pomáhá neutralizovat volné radikály.

V obchodě je vždy možné koupit předem nakrájený a zabalený meloun, ale mnohem více za své peníze získáte, pokud si koupíte meloun vcelku. Hledejte hladkou slupku, která je z jedné strany tmavší než z druhé. Je to znak zralosti, protože působením slunce ztmavne ta část, která mu byla vystavena, zatímco strana, která se opírala o zem, si ponechá původní barvu. Meloun by měl být těžký.

LISTOVÁ ZELENINA

LISTOVÁ ZELENINA - 50%

Listová zelenina je vynikajícím zdrojem antioxidantů a vlákniny. Čím víc ji jíte, tím více benefitů Vaše tělo získává. Vyberte si jednu z níže uvedených druhů listové zeleniny nebo si udělejte vlastní kombinaci! Vysokou nádobu naplňte do 50% listovou zeleninou. Na jeden koktejl použijte 2 plné šálky (2 hrsti) listové zeleniny.



LISTOVÁ ZELENINA

Potravina

Benefit

Jak vybírat

Zelí

Zimní zelí se nám asi většinou spojuje s jídly, ke kterým patří dušená šunka prolitá tukem. Extrahovat v NUTRIBULLETU takto připravené zelí Vám sice nedoporučujeme, ale zato čerstvá, syrová zimní zelí patří mezi nejuživnější potraviny na světě! Její listy mají málo kalorií (pouze 11 kalorií v šálku zelných listů) a je bohatá na vitamíny K, A a C, mangan a antioxidanty.

Hleďte pevné, tmavozelené, neovadlé listy. Menší jsou chutnější než velké. Pokud je chcete uskladnit, vložte je do plastového sáčku a odstraňte co nejvíce vzduchu. V chladničce Vám zelné listy vydrží 3 až 5 dnů.

Kapusta

Kapusta obsahuje vysokou koncentraci dvou důležitých antioxidantů - karotenoidů a flavonoidů - o nichž se prokázalo, že účinkují jako prevence proti rakovině močového měchýře, prsu, tlustého střeva, vaječnicků a prostaty! Kapusta také obsahuje širokou škálu různých vitamínů a minerálů, které podporují zdraví kardiovaskulárního systému a detoxikační systém.

Hleďte pevné, zvadlé a sytě zbarvené listy bez zhnědnutí nebo zežloutnutí. Podobně jako u zelí i zde platí, že menší listy jsou lepší a jemně voní. Před uskladněním kapustu nemyjte - jinak se rychleji poškodí. Skladujte ji jako zimní zelí, ale pamatujte, že čím déle ji necháte stát, tím bude hořčí.

LISTOVÁ ZELENINA

Potravina

Benefit

Jak vybírat

Římský salát

Tento křupavý, osvěžující a oblíbený salát podporuje zdraví srdce, protože je bohatý na vitamíny A, K a C!

Vybírejte si salát s křupavými, neovadlými listy bez slizkých částí. Okraje listů by měly být vždy zelené - ne hnědavé ani zažloutlé. Třeň salátu musí být kompaktní; listy by tedy měly být rozloženy rovnoměrně kolem srdíčka a vytvářet pěknou hlavici. Před uskladněním salátu do chladničky ho omyjte a osušte, vydrží Vám tam 5 až 7 dní. Skladujte ho však mimo potraviny produkující ethylen, jako jsou jablka, banány a hrušky. Ty totiž způsobí, že listy salátu rychle zhnědnou.

Špenát

Přestože z Vás asi neudělá svalovce, jako byl Pepek námořník, určitě Vás zasočí množstvím živin. V jeho jemných, chutných listech jsou ukryty bílkoviny zvané peptidy, které pomáhají snižovat krevní tlak, fytonutrienty bojující proti rakovině a dále se ve špenátových listech nacházejí molekuly vitamínu K podílející se na stavbě kostí.

Špenátové listy by měly být svěží, tmavozelené. Nikdy nejzte špenát, který je zažloutlý, hnědavý, zvadlý nebo slizký. Před uskladněním v ledničce špenát nemyjte - velmi rychle by shnil! Místo toho zabalte svazky listů do papírového ubrousku a vložte do těsné plastové tašky.

LISTOVÁ ZELENINA

Potravina

Benefit

Jak vybírat

Mladá kapusta

Silně připomíná divokou kapustu; i mladá má kypřé, tmavé listy, ale trochu hořčí než jiná listová zelenina. Pokud nejste fanouškem nahořklé chutě, nebojte se. Ovoce ve Vašem **NUTRIBLASTU** snadno vyváží chuť zeleniny a Vy tak rozhodně nepřijdete o úžasnou dávku vitamínu C, kyseliny listové a vlákniny, které mladá kapusta obsahuje.

Mladá jarní kapusta se často prodává spolu s dalšími druhy salátů - například s čekankou - v předpřipravených směsích v sáčcích. Nebojte se s takovými směsí experimentovat nebo hledejte mladou kapustu u domácích prodejců či na farmářských trzích. Vybírejte si hladké, tmavé listy bez žlutých částí. Skladujte ji jako každou jinou listovou zeleninu - po otevření ji pevně zabalte a následně spotřebujte zhruba do 5 dnů.

Mangold

V mangoldu se nachází vláknina, která pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi během procesu trávení. Také obsahuje velké množství vitamínů C, E a K, betakaroten, mangan a antioxidanty.

Hledejte svěží zelené listy, které jsou jemně zvlněné a mají nepoškozené stopky. Před uskladněním ho nemyjte, protože voda způsobí, že mangold rychle zvadne a začne hnit. Vložte ho do plastového sáčku a zabalte. Vytlačte přebytečný vzduch a skladujte v lednici maximálně 5 dnů.

VZPRUHY

VZPRUHY - ¼ ŠÁLKU

Následující ingredience přidají **JEŠTĚ VÍCE** vlákniny a živin do Vašeho supervýživného koktejlu **NUTRIBLAST**. Do každé porce přidejte 1/8 až ¼ šálku.



VZPRUHY

Potravina

Benefit

Jak vybírat

Mandle

Perfektní pevné a voňavé mandle jsou bohaté na mono-nenasycené tuky, které, pokud je zahrneme do svého jídelníčku, nám mohou pomoci předcházet onemocnění srdce až o 30%! Nachází se v nich i srdci prospěšný hořčík a draslík, který reguluje krevní tlak.

Přesvědčte se, zda kupujete syrové mandle! Při voňte si, zda nejsou zatuchlé a vyhýbejte se scvrknutým kusům. Nejdelší životnost mají neloupané mandle, ale i loupané pěkně vydrží, pokud je budete skladovat v uzavřené nádobě na suchém a chladném místě. V ledničce Vám mandle vydrží několik měsíců, mražené i celý rok!

Kešu

Jemné a velmi chutné oříšky jsou cenné pro svůj vysoký obsah mono-nenasycených tuků. Tyto tuky obsahují stejnou, srdci prospěšnou kyselinu olejovou, jaká se nachází i v olivovém oleji. Proto jsou zvláště vhodné pro diabetiky. Kešu oříšky se postarají o dokonalou pěnu a objem Vašich **NUTRIBULLET** koktejlů.

Vždy kupujte čerstvé! Dají se sehnat i zabalené nebo prodávané ve velkých baleních. Jako při mandlích - i zde se vyhněte scvrklým kouskům a přivoňte, zda nejsou zatuchlé. Skladujte je v uzavřené nádobě. V lednici Vám vydrží šest měsíců a v mrazničce až rok.

VZPRUHY

Potravina

Benefit

Jak vybírat

Chia semínka

Tato semínka, z nichž čerpali sílu již staří Mayové, obsahují ohromující množství bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny, což z nich dělá ideální vzpruhu na dobítí energie! Jsou také bohaté na omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které pomáhají tělu stabilizovat hladinu cukru v krvi a zpomalovat trávení sacharidů. Navíc chia semínka jsou dobrým zdrojem železa, vápníku a zinku. V těchto nepatrných kouscích se toho nachází tak mnoho!

Chia semínka koupíte ve většině obchodů se zdravou výživou a také na internetu. V obchodě je mohou prodávat v různých formách, proto nejprve hledejte potraviny prodávané v cenově dostupnějších velkých baleních a pokud je nenajdete, zeptejte se prodáváče. Pokud koupíte maxi balení, vězte, že Vám v komoře vydrží až 5 let!

Lněná semínka

Mají příchut' ořechů, super křupkají a jsou králem v obsahu omega-3 mastných kyselin. Tato semínka představují alternativu k chemicky vyráběným doplňkům s obsahem omega-3 mastných kyselin. Dodají Vám zdravou dávku vlákniny a nacházejí se v nich i organické sloučeniny, které pomáhají snižovat cholesterol a posilovat kosti.

Celá lněná semínka se prodávají v mini baleních, ale i v malých sáčkích. Dříve, než je koupíte, se však ujistěte, že jsou suchá, aby byla zajištěna maximální svěžest. Ve vzduchotěsné nádobě Vám na chladném, tmavém místě vydrží uskladněno několik měsíců. Sehnat se dají i mletá lněná semínka, ale ty mají kratší životnost a měla by se skladovat v lednici nebo k mrazáku, abyste předešli zatuchnutí.

VZPRUHY

Potravina Benefit

Jak vybírat

Goji
kustovnice čínská
(sušené plody)

Nazývají se také "wolfberry"; jsou to extra účinné bobule plné antioxidantů, které pomáhají zpomalovat proces stárnutí, přispívají k tvorbě mozkových buněk a chrání tělo před nemocemi. V bobulích goji se nachází vitamín A, který přispívá ke zvýšení imunity, zdraví očí a účinkuje i jako prevence před srdečním onemocněním.

Bobule goji najdete v téměř každém obchodě se zdravou výživou, což je výborná zpráva pro Vás a Vaše zdraví. Většinou se prodávají sušené v malých sáčkích nebo v maxi balení, umístěné v blízkosti ořechů a sušeného ovoce.

Konopná semínka

Obsahují na živiny bohaté přírodní oleje, ale i lehce stravitelné proteiny. Už ze dvou polévkových lžic semínek získáte až 11 gramů vysoce kvalitních bílkovin, které přispívají k růstu a regeneraci buněk. Konopná semínka jsou také dobrým zdrojem omega-6 a omega-3 mastných kyselin, které pomáhají regulovat srdeční činnost, imunitní systém a hormony.

Najdete je v každém obchodě se zdravou stravou a dají se koupit v malých i velkých baleních. Po otevření by se již měly skladovat v ledničce, kde Vám vydrží čerstvé i 12 měsíců.

VZPRUHY

Potravina Benefit

Jak vybírat

Dýňová semínka

Tato oblíbená jaderka halloweenských dýní jsou domovem fytoosterolů, které snižují hladinu cholesterolu, posilují naše kosti a imunitní systém a snižují riziko některých druhů rakoviny. Vyznačují se především vysokým obsahem zinku, který chrání před rakovinou prostaty. Dýňová jaderka jsou také perfektním zdrojem bílkovin a železa!

Dýňová semínka běžně najdete v obchodech se zdravou výživou a často jsou označovány také jako "pepita". Také se dají koupit v malých nebo velkých baleních a je třeba vždy zkontrolovat, zda nejsou vlhké nebo scvrklé. Vždy kupujte čerstvé a vždy přivoňte! Měly by se skladovat ve vzduchotěsné nádobě v lednici, kde Vám vydrží několik měsíců, avšak nejlépe jsou první dva měsíce.

Sezamová semínka

Tyto malé "drahokamy" jsou plné výživných látek! Sezam obsahuje rostlinnou složku sezamín, která - jak se ukázalo - snižuje hladinu cholesterolu v krvi, působí jako prevence vysokého krevního tlaku a chrání tělo před poškozením jater. Už čtvrtina šálku sezamových semínek obsahuje 35% doporučené denní dávky vápníku a 73,5% doporučené denní dávky mědi - minerálu, který má protizánětlivé účinky a pomáhá chránit před artritidou. Nasypte si je na pečivo!

Sezamová semínka jsou běžně dostupné a obvykle je najdete v potravinách v oddělení koření. Můžete si vybrat též vylouštěné, ale myslíte na to, že oloupaná obsahují o 60% méně vápníku. V některých obchodech koupíte tato semínka i v maxi balení. Pokud se rozhodnete pro takové výhodné balení, nepamenejte zkontrolovat jejich vlhkost a očichat je, zda nejsou zatuchlá. Neloupaná semínka třeba skladovat ve vzduchotěsné nádobě na chladném, tmavém místě, zatímco oloupaná by měly být v chladničce nebo v mrazničce.

Potravina

Benefit

Jak vybírat

Slunečnicová semínka

Kdo věděl, že oblíbená chuťovka Američanů je nejbohatším zdrojem fytoosterolů ze všech pochutinové semen a jaderek? Tyto přírodní chemické látky mají schopnost snižovat LDL cholesterol. Slunečnicová semínka také obsahují vitamín E a selen. Ten první účinkuje jako prevence srdečních onemocnění a zmírňuje příznaky artritidy i astmatu, zatímco druhý jmenovaný aktivuje DNA obnovu poškozených buněk, zabíjí rakovinné buňky a detoxikuje játra. Slunečnicová semínka jsou výživová bomba!

Slunečnicová semínka jsou běžně dostupná a prodávají se v malých sáčcích i maxi balení. Určitě si pořídte nepražená a - opět - zkontrolujte, zda nejsou zatuchlá. Pro vysoký obsah tuku jsou zvlášť náchylná k hnilobě, takže jejich skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici nebo mrazničce. Pozor na zažloutlá semínka - pravděpodobně jsou již zkažená nebo zatuchlá.

Vlašské ořechy

Vlašské ořechy obsahují gama-tokoferol, forma, formu vitamínu E, která je mimořádně prospěšná pro zdraví srdce. Vlašské ořechy se také mohou pochlubit nejvyšším obsahem antioxidantů ze všech ořechů a nacházejí se v nich i protizánětlivé sloučeniny, stejně jako omega-3 mastné kyseliny, což z nich dělá mocné zbraně na všech frontách - od boje proti zánětu až po zpomalování procesu stárnutí!

Postupujte stejně jako u ostatních ořechů, ale myslete na to, že vlašské ořechy se obzvlášť rychle kazí! Skladujte je - ať už též vyluštěné - v ledničce, vydrží Vám tam asi 6 měsíců.

POZNÁMKY

POZNÁMKY

NUTRIBULLET.

KAPESNÍ VÝŽIVOVÝ PRŮVODCE

Chcete-li získat od života co NEJVÍCE,
musíte nejdříve získat co NEJVÍCE
ze svého jídla.

NUTRIBULLET má sílu odemknout i ty živiny, které jsou kryty uvnitř našeho jídla! Mnohé ze základních prvků nacházejících se v potravinách nedokážeme získat samotným máčením, mixováním či požíváním. Abychom se dostali k "superživinám" - phytonutrientům - uvnitř semínek, slupek a stopek, musí být narušena buněčná stěna - a pak dostaneme z téhož jídla až 3x více živin než dosud!

NUTRIBULLET se postará o to, aby byla tato super výživa dostupná pro bezproblémové vstřebání Vašeho těla! Pomocí **NUTRIBULLETU** dokážete odemknout "zlatý důl" zinku a hořčíku uvnitř dýňových jader, bohatství omega-3 mastných kyselin, proteinů a antioxidantů v ostružinách a složky blokující rakovinu uvnitř brokolice, zelí a kapusty - všechno to, o co byste přišli, kdybyste nenarušili buněčnou stěnu jednotlivých druhů ovoce a zeleniny.

NUTRIBULLET je registrovaná značka Homeland Housewares, LLC
Copyright © 2012 NUTRIBULLET, LLC
LOS ANGELES, CA 90025, USA
VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA

