

# Vsebina

**Uvod** 6

**1. poglavje** 8

## Zdravje

V knjigi je strnjeno vse znanje, ki ga potrebujete, da bo sočenje postalo sestavni del vašega odslej bolj zdravega in veselega življenja.

**2. poglavje** 28

## Sokovi

Sveži sokovi iz sadja in zelenjave so polni vitaminov, mineralov, fitohranil in encimov – preprosta pot do trdnejšega zdravja.

**3. poglavje** 88

## Smutiji

Gosti napitki, ki nastanejo iz celega sadeža, ohranijo vse vlaknine in vam z beljakovinskim nabojem jogurta ali mleka pomagajo začeti dan.

**4. poglavje** 132

## Supersmutiji

Sok ali smuti bo s krepilnim dodatkom, kot je ginseng, spirulina ali aloja, dal organizmu še več spodbude.

**Kazalo** 174

# Sledite mavrici

Barva vsakega sadeža vam namiguje, katere hranilne snovi vsebuje, zato sledite barvam sočne mavrice in prišli boste do hranil, ki jih iščete.

## Sledite rdeči ...

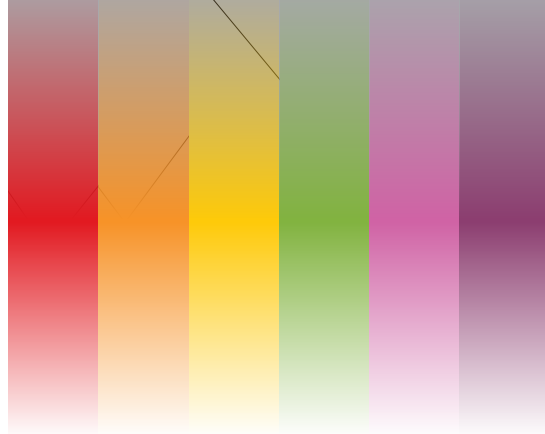
Rdeča zelenjava in sadje vsebujeta antioksidante, ki polovijo in uničijo škodljive proste radikale v telesu. Pomagajo vzdrževati uravnotežen krvni tlak, zmanjšujejo količino škodljivega holesterola in ščitijo pred znaki staranja. Morda celo zmanjšajo tveganje za razvoj nekaterih vrst raka.

## Sledite oranžni ...

... in prišli boste v deželo krepilcev imunosti. Oranžna je najboljša za obrambo pred vsem slabim, kar nam življenje vrže na pot, za zdravo srce ter krasno kožo in lase.

## Sledite rumeni ...

To je pot do dobrega videza in dolge mladostnosti, tako telesne kot duševne. Rumena zelenjava in sadje pomagata ohranjati zdrave kosti in gibčne sklepe. Tudi njun prispevek v boju proti prostim radikalom ni zanemarljiv.



## Sledite zeleni ...

Nekaj zelenih superživil, kot sta špinača in ohrovt, je nabito polnih z zdravilnimi hranili, ki so blagodejna za prebavni sistem, za uravnotežene vrednosti holesterola, krepitev imunskega sistema in nižanje krvnega tlaka. Zelena je res barva za pot naprej!

## Sledite vijolični ...

V tej skupini so živila s hranili, ki krepijo delovanje možganov, omejujejo škodljivi holesterol, krepijo imunski sistem in spodbujajo telo, da učinkovito izrabi hranilne snovi.

## Sledite beli ...

Ko se cel spekter združi, se vsa pomembna hranila na vaši strani borijo proti škodljivcem organizma. Aktivirajo obrambni sistem telesa in ga pomagajo očistiti strupov.

# Sadje

Strnjena preglednica hranilnih snovi v svežem sadju vam bo v pomoč pri ustvarjanju sokov, smutijev in supersmutijev. Snovi so razvrščene po skupinah: vitamini; minerali; makrohranila; fitohranila in elementi v sledeh. V zadnjem stolpcu so opisani zdravilni učinki, ki jih ima posamezno sadje.

SADJE	HRANILNE SNOVI	KAKO MI KORISTI?
<b>ananas</b>	vitamin C; baker, mangan; vlaknine	pomaga pri obnovi telesa
<b>avokado</b>	vitamini skupine B, vitamin C; kalij	dober za srce in nižanje ravni holesterola
<b>banana</b>	kalij	popoln paket energije, ki se sprošča počasi, dobra za živce in stabilizacijo krvnega tlaka
<b>borovnice</b>	vitamin C; flavonoidi	odlična hrana za možgane s supernabojem hranil
<b>breskev</b>	vitamin C, betakaroten; vlaknine	popolna za telesno aktivne, saj lajša utrujenost mišic
<b>brusnice</b>	vitamin C, betakaroten; mangan; vlaknine	preprečujejo vnetje sečil in skrbijo, da ostane srčno-žilni sistem zdrav
<b>češnje</b>	baker, mangan, kalij, cink; antioksidanti, flavonoidi	imajo protivnetni učinek, pomirjajo živčevje in ohranjajo srce zdravo

SADJE	HRANILNE SNOVI	KAKO MI KORISTI?
<b>čiliji</b>	betakaroten; flavonoidi	odlični za zdravo kožo (delujejo od znotraj navzven) in uravnavanje krvnega tlaka
<b>črni ribez</b>	vitamin C; flavonoidi	za dober spomin in krepek imunski sistem
<b>datlji</b>	vitamin A, betakaroten; železo, kalij; vlaknine	blagodejni za prebavila in dihala
<b>granatno jabolko</b>	vitamin C; elagična kislina, flavonoidi	boljša zdravje srca in zmanjšuje tveganje za razvoj nekaterih vrst raka
<b>grenivka</b>	vitamin C; flavonoidi	poleg obilne pošiljke vitamina C pomaga pri vzdrževanju ravni krvnega sladkorja in krotanju apetita
<b>grozdje</b>	vitamini A, C in B <sub>6</sub> , folati; kalij	pomaga do zdravega srca in učinkovitih prebavil, zavira staranje
<b>guava</b>	vitamini A, skupine B in C; kalij	ščiti pred nekaterimi vrstami raka, ohranja zdravo srce
<b>hruška naši</b>	vlaknine	dobra za prebavila
<b>jabolko</b>	betakaroten; flavonoidi	niža krvni tlak in blaži vnetja
<b>jagode</b>	vitamin C; elagična kislina, flavonoidi	slastno in izjemno poletno sadje, polno hranil za pomoč pri bolečih sklepih in počasnih možganih
<b>karambola</b>	vitamin C; flavonoidi; vlaknine	dobra za možgane in imunski sistem
<b>kivi</b>	vitamin C; vlaknine	za dober imunski sistem in zdrave oči

SADJE	HRANILNE SNOVI	KAKO MI KORISTI?
<b>kokos</b>	fosfat, kalij	za energijo in močne kosti
<b>kumara</b>	vitamini skupine B	prava energijska bomba, obenem ohranja zdrav videz las
<b>liči</b>	vitamini skupine B in C; baker, kalij, antioksidanti; vlaknine	koristen za ožilje, pomaga pri prebavi
<b>limeta</b>	vitamin C; limonen	še en udarec okužbam, obenem je dobra za zdrave zobe in dlesni
<b>limona</b>	vitamin C; limonen	odganja prehlad
<b>longan</b>	vitamin C; baker, kalij	odličen za ožilje
<b>lubenica</b>	vitamini B1, B6 in C	uravnava količino vode v telesu za učinkovito izrabo tekočine, blažilno učinkuje na telesna tkiva
<b>maline</b>	vitamin C; elagična kislina, flavonoidi	blažijo mnoge tegobe – od bolečin do razdraženih prebavil
<b>mango</b>	vitamini skupine B, C in E, betakaroten; vlaknine	celosten zdravilec želodca – blaži težave in preprečuje zaprtje
<b>mangostan</b>	vitamini skupine B in C; kalij	antioksidanti pomagajo pri zaščiti pred okužbami in v boju proti prostim radikalom, uravnavajo srčni utrip in krvni tlak
<b>marelica</b>	betakaroten; železo, kalij	koristna za zdrave oči, kožo in lase

SADJE	HRANILNE SNOVI	KAKO MI KORISTI?
<b>melona</b>	vitamin C, betakaroten	za čisto kožo in bleščeče se oči ter proti smrkajočemu nosu
<b>papaja</b>	vitamini skupine B in C, betakaroten; kalij	dobra za kožo in kosti, dodaten zagon energije
<b>paradižnik</b>	vitamina C in E, betakaroten; kalij; vlaknine	za zdravo kožo, močne kosti in učinkovit imunski sistem
<b>pomaranča</b>	vitamin C; flavonoidi; limonen	mnoge koristi, od podpore imunskemu sistemu in preprečevanja okužb do dviga krvnega sladkorja
<b>rambutan</b>	vitamin C; antioksidanti, flavonoidi	pomaga imunskemu sistemu
<b>rdeči ribez</b>	vitamin C; kalij; flavonoidi	sčasoma boste opazili, da bistri misli in ohranja zdrav vid
<b>robide</b>	vitamina C in E, folati	dobre za imunski sistem, lahko tudi blažijo vnetja
<b>sliva</b>	vitamin E; kalij; flavonoidi	blokira proste radikale in zmanjšuje znake staranja
<b>suha sliva</b>	vitamin B <sub>6</sub> ; železo, kalij; vlaknine	pomaga proti znakom staranja, boljša prebavo in dviga energijo

## Jutranji poljub

Eden od favoritov, ko se vreme otopli in dnevi postajajo svetlejši in daljši. Spomladi so rdeče pomaranče sezonsko sadje, osvežilni tropski okusi manga in pasijonke pa vas preprosto zbudijo!



**2 kocki (z robovi okoli 5 cm) olupljenega ananasa**  
**3 rdeče pomaranče, razpolovljene**  
**½ manga, olupljenega**  
**½ pasijonke, samo semena**

**Priprava** V sokovniku iztisnemo ananas. Pomaranče ožamemo (nadomestimo jih lahko s 150 ml kupljenega svežega soka). Sokova nalijemo v mešalnik ali multipraktik, dodamo mango in semena pasijonke, nato pa zmešamo v gladek, kremast sok. Takoj postrežemo.

### HRANILA:

#### **Vsebuje ogromno:**

vitaminov B<sub>6</sub> in C, betakarotena; mangana, kalija

#### **Vsebuje veliko:**

vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> in B<sub>7</sub>, folatov; kalcija, bakra, železa, magnezija, fosfata; vlaknin

**Vsebuje tudi:** vitamin E; flavonoide; limonen



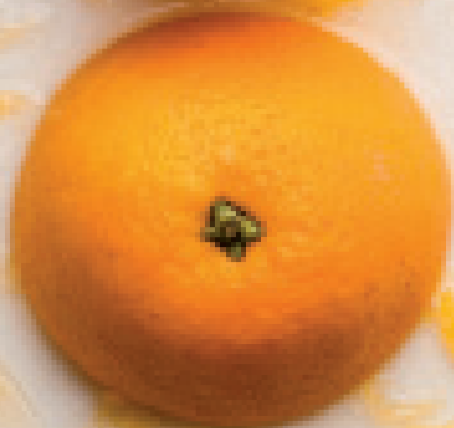
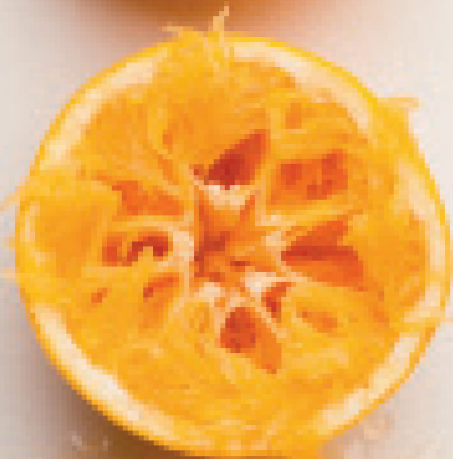
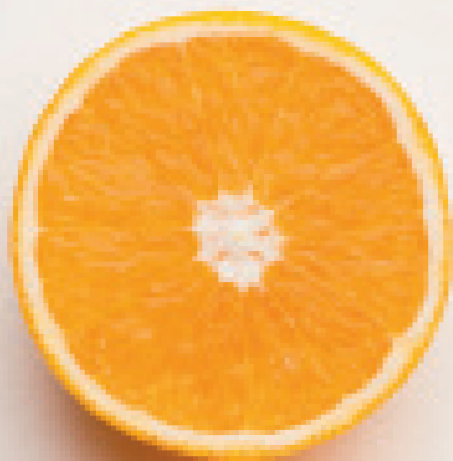
## Pripeljite pomlad v svoj dom

Vrhunec sezone sladkih rdečih pomaranč se začne konec zime, zato si jih privoščite, takoj ko pridejo na police!

Ta sok vam bo zjutraj vedno narisal nasmešek na obraz.







## Preprost jutranji sok

V tem soku je vse, kar zjutraj potrebujete, da si vlijete malce energije in pomirite prebavila.

**4 pomaranče, razpolovljene**  
**175 g malin**

**Priprava** Pomaranče ožamemo, sok pa nalijemo v mešalnik ali multipraktik in dodamo še maline. Vse zmešamo v gladek sok in takoj postrežemo.



### HRANILA:

**Vsebuje ogromno:** vitamina C; mangana

**Vsebuje veliko:** vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> in B<sub>7</sub>, folatov; kalija

**Vsebuje tudi:** vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> in E, betakaroten; kalcij, baker, železo, magnezij, fosfat, cink; vlaknine; elagično kislino, flavonoide

# Limona in limeta

Ta šus citrusov je odlična budnica, ki vam bo dala pravi jutranji zagon. Limetin sok poskrbi za manj kisel in bolj izrazit okus.

**1 večja limona, razpolovljena**

**1 limeta, razpolovljena**

**Priprava** Limono in limeto ožamemo, sokova zmešamo in takoj postrežemo.



**HRANILA:**

**Vsebuje ogromno:** vitamina C

**Vsebuje tudi:** vitamine skupine B

# Kivi in jabolko

Klasični jabolčni sok s čudovitim podtonom sladko-kislega kivijevega soka.

**5 jabolk, razkosanih na četrtine  
in brez pečk**

**1 kivi, olupljen in razpolovljen**

**Priprava** V sokovniku iz jabolk iztisnemo sok in ga nalijemo v mešalnik ali multipraktik, dodamo kivi in zmešamo v gladek sok. Postrežemo takoj.



**HRANILA:**

**Vsebuje ogromno:** vitaminov B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> in C, betakarotena; mangana

**Vsebuje veliko:** vitaminov B<sub>2</sub> in B<sub>3</sub>; bakra, fosfata, kalija, cinka; flavonoidov

**Vsebuje tudi:** kalcij, magnezij, železo



## Ni ga čez sveže!

Idealno je, če vam uspe vse sokove iztisniti sveže. Če pa za to nimate časa, lahko dodate kupljene sveže sokove.

## Kivi, ananas in limeta

Odlična pijača, ki vrne koži sijaj in svežino.

**½ ananasa, olupljenega in razkosanega**

**¼ limete**

**1 kivi, olupljen in razpolavljen**



### HRANILA:

**Vsebuje ogromno:**

vitamina C; mangana

**Vsebuje veliko:**

vitaminov B<sub>1</sub> in B<sub>6</sub>; bakra

**Vsebuje tudi:** vitamine

B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> in B<sub>9</sub>, betakaroten,

folate; kalcij, železo,

magnezij, fosfat, kalij,

cink; vlaknine

**Priprava** Ananas iztisnemo v sokovniku (namesto tega lahko uporabimo 150 ml kupljenega svežega soka). Limeto ožamemo. Oba sokova nalijemo v mešalnik ali multipraktik, dodamo kivi in zmešamo v gladek sok. Takoj postrežemo.

## Poletni jagodno-breskov zmešanček

Ne glede na vreme vam bo ta sončni napitek prinesel toplino poletja. Njegovo blagodejnost boste čutili ves dan, od oranžnega sončnega vzhoda do rožnatega zahoda.

- ¼ ananasa, olupljenega in razkosanega
- ½ banane
- 125 ml nemastnega jogurta, zamrznjenega čez noč, ali jogurt in 4 ledene kocke
- 10 jagod, zamrznjenih
- 1 breskev, razkoščičena

**Priprava** V sokovniku iz ananasa iztisnemo sok in ga nalijemo v mešalnik ali multipraktik. Dodamo preostale sestavine in vse zmešamo v gladek, kremast napitek. Postrežemo takoj.



### HRANILA:

**Vsebuje ogromno:** vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub> in C, betakarotena, folatov; kalcija, bakra, magnezija, mangana, fosfata, kalija, cinka; joda  
**Vsebuje veliko:** vitaminov B<sub>3</sub>; železa  
**Vsebuje tudi:** vitamin E; vlaknine; elagično kislino, flavonoide

## BBB-jagodni start

Borovnice iz vsakega smutija naredijo supernapitek, ker so dobre za možgane, brusnice pa ne zaostajajo preveč, saj poskrbijo, da srce lovi korak z glavo.

- 3 jabolka, razkosana in brez pečk
- ½ banane
- 125 ml nemastnega jogurta, zamrznjenega čez noč, ali jogurt in 4 ledene kocke
- 40 g brusnic, zamrznjenih
- 50 g borovnic, zamrznjenih

**Priprava** V sokovniku iz jabolk iztisnemo sok in ga nalijemo v mešalnik ali multipraktik. Dodamo preostale sestavine in vse zmešamo v gladek, kremast napitek. Postrežemo takoj.



### HRANILA:

**Vsebuje ogromno:** vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> in C, betakarotena; kalcija, magnezija, mangana, fosfata, kalija, cinka; joda  
**Vsebuje veliko:** vitamina E, folatov; bakra, železa; vlaknin  
**Vsebuje tudi:** vitamin B<sub>3</sub>; elagično kislino, flavonoide

## Melona-liči

S tem smutijem uravnajte nihanje počutja in popijte pomirjevalne snovi za zniževanje krvnega tlaka. Idealen je za pripravo na naporen dan v pisarni.

**3 jabolka, razkosana in brez pečk**

**½ banane**

**125 ml nemastnega jogurta, zamrznjenega čez noč, ali jogurt in 4 ledene kocke**

**1 rezina (debela okoli 2,5 cm) melone, olupljene, brez semen in zamrznjene čez noč**

**5 ličijev, svežih ali vložениh, olupljenih, razkoščičenih in zamrznjenih čez noč**

**Priprava** V sokovniku iz jabolk iztisnemo sok in ga nalijemo v mešalnik ali multipraktik. Dodamo preostale sestavine in vse zmešamo v gladek, kremast napitek. Postrežemo takoj.



### HRANILA:

**Vsebuje ogromno:** vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub> in C, betakarotena; kalcija, bakra, magnezija, mangana, fosfata, kalija, cinka; joda

**Vsebuje veliko:** folatov

**Vsebuje tudi:** vitamina B<sub>3</sub> in E; železo; vlaknine; flavonoide

## Jagodna soja

Nekaj preprostega in učinkovitega – odličen primer starega izreka: »Včasih je manj več.«

**150 ml sojinega mleka**

**½ banane**

**125 ml nemastnega jogurta, zamrznjenega čez noč, ali jogurt in 4 ledene kocke**

**5 jagod**

**Priprava** Vse sestavine damo v mešalnik ali multipraktik in zmešamo v gladek, kremast napitek. Postrežemo takoj.



### HRANILA:

**Vsebuje ogromno:** vitaminov A in C, folatov; kalcija, magnezija, mangana, fosfata, kalija

**Vsebuje veliko:** vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> in K; baker

**Vsebuje tudi:** vitamina B<sub>3</sub> in B<sub>5</sub>; vlaknine; selen

## Smuti s pečenimi breskvami

S peko na žaru okus breskev dobi novo razsežnost, preostale sestavine pa dodajo dragocena hranila. Napitek je primeren po naporni športni dejavnosti, saj sprošča mišice.

**2 breskvi, razpolovljeni in razkoščičeni**  
**¼ ananasa, olupljenega in razkosanega**  
**½ banane**  
**125 ml nemastnega jogurta, zamrznjenega**  
**čez noč, ali jogurt in 4 ledene kocke**  
**3 ledene kocke**

**Priprava** Breskvi okoli 5 minut pečemo pod žarom v pečici, da karamelizirata. Nato ju 15–30 minut ohlajamo v zamrzovalniku. V sokovniku iz ananasa iztisnemo sok in ga nalijemo v mešalnik ali multipraktik. Dodamo preostale sestavine z breskvami vred in vse zmešamo v gladek, kremast napitek. Postrežemo takoj.



### Popolnost v kozarcu

Ne glede na to, ali so breskve rumene ali bele – v smutijih so odlične!



#### HRANILA:

##### Vsebuje ogromno:

vitaminov B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub> in C, betakarotena; kalcija, bakra, magnezija, mangana, fosfata, kalija, cinka; joda

##### Vsebuje veliko:

vitamina B<sub>3</sub>, folatov; vlaknin

**Vsebuje tudi:** vitamin E; železo