

Útmutató smoothie készítéséhez

	Választék	Tippek, trükkök
Folyadék: Válassz ¾ bögrével egyet ezekből	Szűrt víz Bio, cukormentes mandultej Bio, cukormentes rizstej Bio, cukormentes kókusztej Bio, cukormentes szójatej bio, cukormentes kendermag tej Bio kefir - laktózmentes is Bio joghurt – laktózmentes is (1/2 bögre és víz (1/4) hozzáadásával)	
Jégkocka: Válassz 1/2 bögrével egyet ezekből	Szűrt vízből készült Citromlé-víz keverékéből készült Aloe vera-ból készült Bio kókusztejből vagy kókuszkrémből készült	Amennyiben alacsony a testsúlyod, akkor a hízás érdekében a kókuszból készült jégkockát használd
Gyümölcs: Válassz ½ bögrével egy fajtát vagy keverve	Banán, áfonya, málna, eper, ananász, szőlő, sárgadinnye, narancs és narancs leve, kivi, papaya	Használ fagyasztott gyümölcsöt, ha szereted a jeges-krémes 'tejes' turmixokat. Pl. 1 banánt kisebb darabokra vágj fel, és fagyasd le. ½ kisebb banán, kb. ½ bögrének felel meg.
Zöldségek: Válassz egy jó maroknyit egyféléből vagy keverve	Spenót, kelkáposzta, zöld levelesek/káposztafélék, fejes káposzta, répa, uborka, saláta, kabocha tök (főzve)	Ha első bálozó vagy smoothie fogyasztásban/készítésben, akkor lehet jobb, ha kihagyod az zöldségeket...A zöld turmixoknak eléggé markáns íze lehet elsőre, de jó lehet, ha adsz hozzá pl. juhar szirupot
Ízfokozók: Válassz egyet vagy többet	Friss gyömbér (1 tk.) Friss kurkuma (½ tk.) Friss citromlé (1 tk.) Bio almaecet (1 ek.)	ezek mind nagyszerű ízt adnak és nem melleleg számos egészséges hatással bírnak
Olaj: Válassz 1 teáskanállal egyet*	Bio, nem hidrogénezett repce Lenmagolaj Kendermag olaj Dióolaj Kókuszolaj** Ghí	A legjobb minőségű olajok a hidegen sajtoltak és a nem finomítottak/hidrogénezettek! Vegetáriánusok és a vegák is simán használhatják. * Ha szeretnél testsúly gyarapítani, akkor emeld az adagot 1 evőkanálra ** Jó választás a kókuszolaj, ha nem tolerálsz jól vagy problémád van a zsírok fészívódásával

Extrák a smoothie-khoz

Rost: Válassz 1 vagy 2 ek. egyféleből	Chia mag- egész vagy őrölt Rizskorpa Zabkorpa Útifűmag héj	Ha nem tolerálsz vagy most kezded visszavezetni az elimináció után, akkor kis adagokkal kezd 1 kk. vagy ½ tk. mennyiséggel szoktasd a bacikat újra hozzá
Fehérje: Válassz egyet	Édesítetlen barnarizs fehérje por (1 adag) Natur EEA por (1 adag) Ízesítetlen, bio 99%-ban laktózmentes tejsavó protein (1 adag) Ízesítetlen bio tojásfehérje por (1 adag) Laktózmentes cottage cheese (1/2 bögre) Bio tofu (1/4 szelet)	Steviával ízesített fehérje készítmény megengedett
Még extrák: Válassz egyet	Mogyoróvaj bio (2 ek) Mandulavaj bio (2 ek) Napraforgómag vaj bio (2 ek) Brazil dió (2 szem)	A brazil diót áztasd be előző éjjel, a vizet szűrd és csepegtesd le róla, használat előtt
Kiegészítők:	Probiotikumok Vitaminok és ásványi anyagok Gyógynövények és kivonatok	Ezekkel kapcsolatban mindig kérj személyre szabott tanácsot

Wellness a bélflórának[©]

Zsolnai Zita