

INSTANT ENERGIA ANYÁKNAK



7 Napos
Smoothie Kihívás
ritamayblog.com

Vitaminbomba turmix (1 főnek)

A **kurkuma**, jótékony hatással van az anyagcserére, az emésztésre, májvédő hatású, epehajtó, vértisztító. Karbantartja a vérkeringést, és a koleszterinszintet. Aktív összetevője a kurkumin, ismert antioxidáns, gyulladásgátló, vírus-, baktérium- és gombaölő hatású. Mindegyik turmixban lesz valamilyen leveles zöld, mert ezek a legegészségesebb növények. [Itt](#) olvashatod miért.

2 marék spenót vagy kel levél
1 ek lenmag
1 tk friss gyömbér
1 cm friss kurkuma (vagy 1 tk kurkuma por)
1 körte
¼ uborka
víz
1 banán
½ bögre zabpehely
½ bögre növényi tej
Goji bogyó

Az első 6 összetevőt annyi vízzel turmixoljuk össze amennyivel a kívánt sűrűséget elérjük. A zabpehelyből és tejből zabkását főzzük. Ízlés szerinti sűrűségűre főzzük, vízzel hígítjuk. A banánt összenyomkodjuk és a zabkásához keverjük, goji bogyóval, banánkarikákkal díszítjük.



Málnás áfonyás fehérje turmix (1 főnek)

Vitamindús, fehérjében és esszenciális zsírsavakban gazdag krémes édes reggeli. A kendermag a növények között a legnagyobb mennyiségben tartalmaz esszenciális zsírsavakat, amelyek támogatják immunrendszerünket, megtisztítják érrendszerünket a koleszterintől és a lerakódásoktól, emelik az energia és anyagcsere szintet, megszüntetik az ízületi és egyéb gyulladásokat és széppé varázsolják a hajunkat és bőrünket. A chia és lenmag hasonló jó tulajdonságokkal rendelkezik. NE szója alapú fehérjét válasszunk.

- 1 marék spenót vagy saláta levél
- 1 banán
- 1 pohár fagyasztott málna
- 3 ek kendermag (vagy chia, lenmag)
- 1 adag áfonyás vegán fehérjepor

Annyi vízzel turmixoljuk össze amennyivel a kívánt sűrűséget elérjük.



Krémcsokis fehérjeturmix (1 főnek)

Igazi kényeztető turmix, hidegen, de hideg reggeleken akár melegen is nagyon finom. Magas fehérjetartalma miatt eltart egész reggelre, a banán kálium tartalma vízhajtó, szerotonin tartalma megelőzi a kíváncsiságot és javítja a hangulatot, a kakaópor antioxidáns tartalma immunerősítő és hangulatjavító hatású.

- 1 marék spenót
- 1 banán
- 1 ek lenmag
- 1 pohár cukormentes mandulatej
- 2 tk cukormentes kakaópor (vagy karob)
- 1 adag fehérjepor (vegán)
- Sztévia ízlés szerint



Répatorta turmix (1 főnek)

Krémes, édes, mézeskalács ízvilágú, csupa egészség finomság.

A gyömbér megszünteti az ízületi gyulladást, fejfájást, erősíti az immunrendszert (megfázáskor kifejezetten ajánlott), serkenti az emésztést. A fahéj stabilizálja a vércukorszintet. A kókuszban lévő laurinsav szintén immunerősítő hatású. A répában lévő béta-karotin hatékony antioxidáns, véd a szabad gyökök káros hatásaitól. Ezáltal késlelteti a bőr öregedését és szép sz, és jótékonyan hat szemünk egészségére is.

- 1 banán
- 1 répa
- 1 adag vegán fehérjepor
- 2 ek kókuszreszelék
- ½ cm friss gyömbér
- 1 cm friss kurkuma
- ½ tp fahéj (vagy több)
- ¾ pohár manulatej
- 1-2 ek mazsola

Annyi vízzel turmixoljuk össze amennyivel a kívánt sűrűséget elérjük.



Pína colada turmix (1 főnek)

Egy trópusi koktél reggelire? Igaz alkoholmentes változat, de nem fog csalódást okozni. A benne lévő kókusz és avokádó rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Magas hasznos zsírsav tartalmuknál fogva ez a smoothie eltelít és energiával tölti fel a szervezetet, erősíti az immunrendszert. Az ananász gyulladáscsökkentő és az emésztést is segíti.

2 marék spenót

½ banán

1 pohár friss vagy fagyasztott ananász

¼ avokádó

1 ek kókusztej por vagy friss kókuszhus

(vagy az avokádó és kókusztej por helyett 2 ek kókuszkrém, vagy ha nincs 2-3 ek kókuszreszelék)

1 pohár növényi tej

Annyi vízzel turmixoljuk össze amennyivel a kívánt sűrűséget elérjük. Kezdjük víz nélkül.



Hupíííla szuperturmix

Ez az élénk színű turmix rengeteg szuperélt tartalmaz: 5 fajta zöldséget és gyümölcsöt, valamint méregtelenítő zöldek porait. A cékla vérszaporító, méregtelenítő és rákellenes hatású, gyakran kellene fogyasztanunk. Ebben a turmixban az édes gyümölcsök és a gyömbér elnyomják a jellegzetes „föld” ízét, akkor is bátran próbáld ki, ha nem szereted a céklát.

- 1 banán
- 1 kisebb cékla
- ½ uborka
- 1 pohár fagyasztott bogyók (pl. áfonya, szeder, feketeribizli, stb.)
- 2 marék leveles zöld (spenót, kel, saláta, stb.)
- 1 adag vegán fehérjepor
- 1 tk zöld por (pl. árpa, búza, spirulina, moringa, tuls, stb.)
- 1 pohár növényi tej
- 1 cm friss gyömbér

Annyi vízzel turmixoljuk össze amennyivel a kívánt sűrűséget elérjük. Kezdjük víz nélkül.



Napfény turmix

Gyönyörű narancssárga turmix finom fűszerekkel. A selymes tofuval krémesebbé tehető és a fehérjetartalma is növelhető. A narancssárga zöldségek és gyümölcsök napsárga színüket a béta-karotinnak, vagyis az A-vitamin provitaminjának köszönhetik. Hiányának tünete a farkasvakság, ami már napi egy sárgarépa elfogyasztásával megszüntethető. Megvédi sejtjeinket a szabad gyökök roncsoló hatásától és a káros UV-sugárzástól. Segíti az egyenletes, szép barnulást, lelassítja a bőr öregedését. A maca növeli az energiaszintünket, javítja a hangulatot és a libidóra és nemzőképességre is jó hatással van.

1 répa
1 narancs
½ mangó
1 tk maca por
½ tk fahéj
(1/2 cm friss gyömbér)
(3/4 pohár selymes tofu)

Annyi vízzel turmixoljuk össze amennyivel a kívánt sűrűséget elérjük.



Bevásárló Lista

Zöldségek

- ☐ 8 marék spenót vagy leveles kel vagy más leveles zöldség
- ☐ 3/4 uborka
- ☐ 2 répa
- ☐ 1 cékla (nyers vagy főtt)

Gyümölcsök

- ☐ 1 körte
- ☐ 5 1/2 banán
- ☐ 1 narancs
- ☐ 1/2 mangó
- ☐ 1 bögre fagyasztott málna
- ☐ 1 bögre fagyasztott bogyós gyümölcs
- ☐ 1 bögre friss vagy fagyasztott ananász
- ☐ 1-2 ek mazsola
- ☐ 1 ek goji bogyó

Magok/Egészséges Zsírok

- ☐ 2 ek darált lenmag
- ☐ 3 ek kendermag (vagy chia, lenmag)
- ☐ 2 ek kókuszreszelék
- ☐ 1/4 avokádó
- ☐ 1 ek kókusztej por vagy friss kókuszhus
- ☐ (vagy helyettesítheted az avokádót és kókusztejport 2 ek kókuszkrémmel vagy 2-3 ek kókuszreszeléssel)
- ☐ 2 tsp kakópor (vagy karob)
- ☐ Sztévia

Fűszerek

- ☐ 2 1/2 cm friss gyömbér
- ☐ 2 cm friss kurkuma gyökér (or 1 1/2 tsp kurkuma por)
- ☐ 1 tsp fahéj (vagy több)

Egyéb

- ☐ 1/2 bögre zabpehely
- ☐ 4 1/4 bögre növényi tej (cukormentes)
- ☐ (3/4 bögre selymes tofu)
- ☐ 4 adag vegán fehérje por (áfonyás) (helyettesíthető 4 főtt tojással, de ne tedd a smoothieba 😊, csak mellé edd)
- ☐ 1 tk zöld por (pl. Árpafű, búzafű, spirulina, moringa, tulsi, stb.)
- ☐ 1 tk maca por