delimano

multifresh™

Новиот ти за 21 ден!

Готвиме. Славиме. Секој ден.

Почитувани!

Ви честитаме за купувањето на Delimano Multifresh, кој ќе ви помогне максимално да ја искористите храната и хранливите состојки, а со тоа да го заштитите вашето тело. Исто така, ќе ви помогне да го создадете новиот ти. За 21 ден!

Delimano MultiFresh е екстрактор и протектор на хранливи состојки кој со помош на вакум блендирање го спречува оксидирањето, овозможува поголема хранлива вредност и повеќе вкус и мирис во вашите смути, шејкови, супи, сосови и уште повеќе - нашиот MultiFresh вакум блендер е иднината на зачувувањето на храната со денови!

ВИСТИНСКИ ТЕСТОВИ

NATIONAL INSTITUTE OF CHEMISTRY

Шејкот подготвен со Delimano Multifresh зачувува повеќе витамини отколку шејк подгтовен со невакумски блендер - и во моментот на подготовка, но дури и по 48 часа:

- **38% повеќе витамин А***
- **27% повеќе витамин С****
- **114% повеќе витамин Е*****

Можете да подготвивте витаминski шејкови навечер, за да не ги будите вашите соседи со звукот на блендирање наутро. Вашите шејкови, ќе бидат свежи и богати со витамини и хранливи состојки, дури и наредното утро.

ВСУШНОСТ, ШЕЈК ПОДГОТВЕН НАВЕЧЕР СО MULTIFRESH ВАКУМСКИОТ БЛЕНДЕР, НАУТРО СОДРЖИ ПОВЕЌЕ ВИТАМИН А ОД СВЕЖО ПОДГОТВЕН ШЕЈК ВО НЕВАКУМСКИ БЛЕНДЕР.

***** Шејкот од Delimano MultiFresh содржеше 38% повеќе ß-каротен (кој исто така го има во витаминот А) за разлика од смути од обичните блендери без вакум (Nutribullet 600 W), по период од 48 часа – значајно зголемување заради вакумирањето. / **По 48 часа, шејкот од Delimano MultiFresh содржеше 27% повеќе витамин Ц, за разлика од смути од обичните блендери без вакум (Nutribullet 600 W). / *** По 48 часа, шејкот од Delimano MultiFresh содржеше 114% повеќе витамин Е, за разлика од смути од обичните блендери без вакум (Nutribullet 600 W).

FRESH ШЕЈК

Освежувачки шејк, богат на вкус и полн со хранливи состојки е секогаш добредојден. Таков шејк, заслужува и свое име! Ваквиот шејк, подготвен Delimano MultiFresh – го нарековме FRESH шејк! Подгответе се да го читате ова име често во оваа книга, бидејќи Fresh шејкот е важен дел од вашиот 21 дневен план за исхрана!

5 АПАРАТИ ВО 1

Ако си помисливте дека Fresh шејковите се единственото нешто што може да го подготвите во Delimano MultiFresh, тогаш не сте во право. Овој апарат е многу повеќе од апарат за шејкови. Всушност, заменува многу кујнски апарати. Покрај тоа што е **блендер** и **вакумски блендер**, овој апарат, **вакумира, готви супи, ренда** и има '**pulse**' функција. Со оваа пулсирачка функција, можете да дробите мраз и да подготвувате освежувачки ладни пијалоци со само неколку притискања на копчето.

СВЕЖИ СУПИ БОГАТИ СО ВИТАМИНИ

Покрај Fresh шејковите, со Delimano MultiFresh, во наредните 21 ден често ќе подготвувате и вегетаријански супи. Подготвени за само 20 минути со поголема нутритивна вредност, поради тоа што супите се подготвуваат на температура од само 70 °C. Доволно за да биде зготвени (сите зеленчуци освен компирите). Ви гарантираме дека целосно ќе се заљубите во овие супи!

НОВИОТ ТИ ЗА 21 ДЕН – за авторот

Ајде сега да дознаеме повеќе за авторот на овој план за исхрана, подготвен специјално за вас. Вистински специјалист во своето поле, запознајте ја Алја Димич, нутриционист од Словенија.

“Од кога имав 20 години, без заинтересирана за нутриционизмот, поврзаност со здравјето, за тоа како функционираат хормоните и како сето тоа влијае на нашата добросостојба и изглед. Навистина сум заинтересирана да дознаам зоште се формираат канцерогени клетки, што овозможува да се размножуваат и што го предизвикува имуниот систем да откаже и да им дозволи на патогените да го нападнат телото. Ме фасцинира структурата, составот и функцијата на хормоните и тоа како нашата добросостојба, бременост и раѓања зависат од нивниот баланс. Неодамна, започнав да истражувам за автоимуните болести и што е тоа што го тера телото да се напаѓа себеси. Ме интересира каква влијание имаат околината, исхраната и размислувањето на функционирањето на гените и хормоните. Епигенетиката докажува дека гените не се сè – ова е нешто што би сакала дополнително да го истражам.

Зошто ме интересира сето ова, зошто не сум заинтересирана за, на пример, цвеќиња, животни или облека?

Можеби, бидејќи во тинејџерството, се соочив со хормонски проблеми и хормонски терапии кои со годините ескалираа во предвремена менопауза, пред-канцерогени промени во јајниците и грлото на матката, проблеми со срцето, промени во расположението, губење на косата, надуеност и сериозно зголемено ниво на кортизол, дијагноза за сериозна преоптеретеност и две сериозни пневмонии во само една година, проблеми со белите дробови, губење на 1/3 од косата, дијагноза на автоимуна болеста... Покрај сето ова, спонтано и природно останав бремена и покрај тоа што веќе ги имав закажано првите консултации за асистирана бременост.

Судбината веројатно сакаше да патувам во Америка во раните 20ти, да работам во Лас Вегас и Лос Анџелес, каде запознав позната докторка, една од најпознатите светски експерти за женско здравје и хормони, др. Кристиане Нортруп, која ми ги отвори очите... Ова резултираше со тоа јас да се запишам на Националниот Универзитет за природна медицина во Орегон, каде започнав со почетен курс за нутриционизам, потоа курс на нутрициoнстички терапевт за на крај да завршам специјализација за хормонален баланс и поврзаноста со исхраната. Патот ме доведе до Лос Анџелес, во Хауторн Универзитетот, каде учев за холистички нутриционист, следев светски познати курсеви и семинари во А4М, каде предаваат најпознатите светски експерти од

полето на хормоните. Потоа, стигнав до една од најпознатите клиники на светот, „Paracelsus“, каде лекуваат со холистичка медицина, и во германската приватна клиника „Marinus Am Sein“, каде успешно лекуваат различни типови на рак и место каде што ставаат акцент на природното лекување. Не ја пропуштив и познатата клиника Gerson, и 3E Budwig центарот во Германија, каде што ги лекуваат најтешките форми на рак. Да не ги заборавам и двете италијански клиники каде лекуваат со озон и бикарбонат и германската клиника во Колоњ, каде запознав онколог од Словенија кој работи таму повеќе од 10 години и каде лекуваат со природони лекови од канабис...

Работам со светски познати експерти од странство и од Словенија и сум коосновач на холистичка клиника во Љубљана, под чие покровителство, гинеколози, онколози и други специјалисти нудат прегледи и персонализирани терапии.

Алја води „продавница за здравје“ во срцето на Љубљана и нејзиниот Холистички центар ја слави својата 13-та годишнина. Ги надгледува своите пациенти на дневна база, делејќи им совети за исхрана, додатоци во исхраната и ги упатува кај специјалистите со кои соработува.

Бидејќи таа ја откри нејзината болест со помош на традиционалната медицина, која за жал не ù ги овозможи потребните резултати, таа денес е уште повеќе свесна за големото влијание што го има исхраната на здравјето, добросостојбата и изгледот.

Таа посетуваше многубројни курсеви, семинари, конференции и изведуваше практична работа во странски клиники, каде редовно врши обуки со нејзините најнови знаење и техники.
Таа денес има здрава коса и природно зачнат 4-годишен син, а не прима никакви лекарства.

Таа е среќна што може да помогне.

И покрај редовните посети на класичните третмани во Словенија, и покрај тоа што редовни ги примаше сите типови на хормони, кортикостероиди и антибиотици, овие терапии не вродија со саканите резултати. Нејзиното расположение варираше, потребата за слатки работи беше голема и на проблемите им немаше крај.

Таа замина во Америка за да работи и таму и започна лекувањето. Стана свесна дека секој е одговорен за своето здравје. Оттаму, започна да се образува за хормоните, исхраната и додатоците во исхраната.

Во Америка, Орегон, таа се здоби со титула на сертифициран специјалист за нутритивна терапија и редовно го надградува своео знаење во странски клиники и институти.

Алја Димич,
Специјалист за нутритивна терапија
(Nutritional Therapy Practitioner™ - NTP)

Член на:
- *Академија за исхрана и диететика*
- *Американска асоцијација за исхрана*
- *Училиште за медицина „Hertoghe“*
- *Интернационално друштво Adoulas*

delinano
multifresh™

НОВИОТ ТИ ЗА 21 ДЕН – план за исхрана

Ова е 21-дневен план за исхрана, кој ќе ви донесе вистинска револуција во вашето здравје и добросостојба.

ЗОШТО 21-ДНЕВЕН ПЛАН ЗА ИСХРАНА?

Нашето тело, нашите црева, црни дробови, бели дробоци, крвни садови, кожа, мускули и други ткива се детоксифицираат и се обновуваат секој ден. Повеќе од 300 ензимски реакции се случуваат во нашето тело секој ден, со цел да ги поправат внатрешните воспалувања, да ги заштитат клетките, да произведат хормони и успешно да ја сварат храната и да ги апсорбираат хранливите материи.

Секој ден, секоја минута од денот, на нашето тело му се потребни хранливите состојки со цел се да функционира совршено. Во спротивно, имаме болести, недостаток на енергија, зголемување на телесната тежина и други проблеми.

Секој ден, преку воздухот, водата, храната, лековите, во нашето тело внесуваме вишок на токсини, вируси и бактерии кои треба да се отстранат од телото во најбрз можен рок.

Со здрава, балансирана и соодветна исхрана, можеме да си помогнеме самите себеси да ги детоксифицираме и обновиме сите клетки и да ги поддржиме органите кои го детоксифицираат телото, како црниот дроб, бубрезите, цревата, кожата и белите дробови.

Различните органи се регенерираат за различен период на време и животниот век на клетките во телото е различен. На пример, клетките на тенкото црево се обновуваат на секои 4 дена, клетките на желудникот на секои 9 дена, клетките во крвта на 5 дена, на дебелото црево на 4 дена, алвеолите во белите дробови се обновуваат на 8 дена, клетките во грлото на матката на 6 дена, клетките на кожата на 30 дена, клетките на црниот дроб им се потребни од половина до вела година, на клетките на нервниот систем им е потребен цел животен век, клетките на коските се обновуваат околу 10% на годишно ниво, клетките на срцето од 0,5 % до 10 % секоја година, на еритроцитите им се потребни околу 4 месеци, клетките на коските околу 10 години, и многу интересно, клетките од масните ткива можат да живеат до 10 години.

(Извор: Systems Biology Department at Harvard and Weizmann Institute of Science. Prof. Rob Phillips of Caltech)

Алја, голем дел од своето образование го помина во странство и многу од тоа време посвети на надгледување пациенти кои ги користеа протоколите на др. Хулди Кларк, светски познат натуропат кој лекува рак и автоимуни болести и смета дека сите болеси, хронични, дегенеративни и автоимуним се последица на токсични супстанци од околината, почнувајчи од загаден воздух, до пиење вода, индустриски процесирана храна, недостаток на витмини и минерали, стрес и инфекции со паразити и други патогени.
Нејзините програми исто така вклучуваат 21-дневен протокол за прочитување на сите органи, вклучувајќи детоксикација на телото користејќи тревки, конзумирајќи органска и непроцесирана храна, без конзумирање на индустриска храна, алкохол, никотин и газирани напитоци.

Коосновачите Лотар Хирнеис и Клаус Пертл работат со неа повеќе од 4 години и сега водат, светски познат холистички центар за лекување каде лекуваат луѓе со различни болести, вклучувајќи автоимуни болести, дегенеративни, метаболички и воспалителни состојби, од дигестивни проблеми до рак, проблеми со кожата, дерматитис, артритис, дијабетес и

срцеви болести.
Протоколот на исхрана е базиран на придодна, органска храна и на 3 или 4-неделни програми кои вклучуваат 3 главни чекори: детоксијација, здрава и балансирана исхрана и здрава животна енергија.

Алја, исто така, работеше во неколку холистички центри во Калифорнија и Орегон кои се базирани на програми со 21-дневна детоксикација и промена во исхраната и на фактот дека 98% од сите клетки во телото можат да бидат обновени во една година.

За жал, многу луѓе не започнуваат со промените, сè додека не се соочат со сериозни проблеми. Затоа, овој план за исхрана кој е пред вас ќе ви биде од голема помош да ја направите промената во исхраната која ви е потребна и да се чувствувате подобро, можеби да намалите неколку килограми и успешно да спречите да се појави потенцијална болест.

Алја секој ден среќава луѓе со различни болести и има забележано дека сите тие, за само 21 ден, доколку започнат и се придружуваат до новите навики на исхрана, тие навики прераснуваат во рутина и подоцна, во нов, променет животен стил.

Истражувањата го потврдуваат фактот дека 21 ден се доволни за нашите навики да прераснат во рутина и подоцна во животен стил. Доколку ги следите овие нови навики повеќе од 90 дена, тие наскоро ќе станат дел од вашиот животен стил. Нов, поздрав начин на јадење, добросостојба и изглед.

ВАЖНИ УПАТСТВА И ТРИКОВИ

кои треба да ги знаете пред да започнете со „новиот ти“ за 21 ден

- **Ова мени не содржи глутен, високо воспалителна храна, обработени и пакувани продукти, туку е базирана на придодна, органска и локална храна.**
- **Месото и рибата во менито можат да бидат изоставени или заменети со мешунки и зеленчук.**
- **Можете да ги замените без лактозните продукти (кокосово млеко, бадемово млеко, тофу и др.) со лактозни.**
- **Тофу во рецептите може да се замени со моцарела, снегулки од квасец со пармезан. (нутритивен квасец: овој квасец дава вкус на сирење на многу јадења)**
- **Кокосовото или маслиновото масло може да се користи за печење или процесирање на храната.**
- **Салатите не се вклучени во менито, но секогаш можете да ги додадете во ручекот или вечерата или пак да го замените препорачаниот ручек со салата. Зачинете ја салатата со ладно цедено масло и домашен јаболков оцет, или уште подобро со лимон.**
- **Секогаш ставајте сол на крајот на готвењето, користете природна морска сол.**

- Користете зачини за вкус, не препорачувам да се користат микс зачини.

- Лесно можете да го замените дадениот појадок или ужина.

- Никогаш не го заменувајте појадокот, ужината или ручекот со вечера, (Не јадете појадок, ужина или ручек за вечера.)

- Доколку имате потреба од попладневна ужина, можете да каснете бадеми, лешници, индиски ореви, можете да направите салата од печен зеленчук, печено бело месо или риба, супа од зеленчук. Не јадете житарки или овошје за попладневна ужина.

- Јадете најдоцна 2 часа пред спиење.

- Препорачувам да пиете зеолит 2 пати на ден за да ви помогне да ги елиминирате токсините од телото, да ви помогне полесно да се апсорбираат хранливите состојки од храната. Зеолитот е дел од групата на минерали кои имаат негативно полнење и поради тоа се врзува со тешките метали и токсини и ги елиминира со варењето, преку урината, изметот и потта. Зеолит нилоптилолит може да го користат луѓе и според истражувањата има одличен ефект за детоксикација. Многу видови зеолит се продаваат во Словенија и насекаде, па, пред да купите, проверете дали има медицински сертификат кој го потврдуват неговиот квалитет. Само таков зеолит може да го врзе олово, кадмиум, арсен, жива и други токсични материјали кои се наоѓаат во нашето тело и со тоа да го намалат ризикот од рак и срцеви болести. Исто така, само таквиот зеолит може да го алкализира телото, бидејќи токму, закиселувањето може да ги предизвика повеќето болести. Докажано е дека закиселеното тело може да има влијание на функцијата на мозокот и може да доведе до депресија, анксиозност, замор. Сепак, слободните радикали се тие кои ги предизвикуваат повеќето модерни болести, автоимуни болести и доведуваат до забрзано стареење. Измешајте една мала лажица зеолит во 300мл вода, два пати на ден и конзумирајте веднаш.

- Пијте најмалку 2 литри вода на ден, но никогаш да не биде ладна.

- Сите Fresh шејкови, пудинзи, сосови и крем супи се направени со Delimano MultiFresh.

- Кога подготвувате Fresh шејкови со Delimano MultiFresh, користете ја функцијата за вакумско блендирање. Доколку Fresh шејковите ги подготвувате претходно (на пример претходната вечер), по блендирањето, ставете го шејкот во чаша или шише и оставете го во фирижидер.

ОСНОВНИ РЕЦЕПТИ И ТЕХНИКИ
кои треба да ги знаете пред да започнете

1. ТААН

Паста направена од мелен печен сусам. Може да се користи како хумусот.

Состојки:
- 1 шолја сусам
- 3 големи лажици маслиново масло

Подготовка:
- Печете го сусамот околу 5 минути.
- Оставете го да се олади околу 30 минути.
- Додадете го во чашата и со користење на рамното сечило смелете го сусамот со неколку притискања на PULSE копчето.

2. КРЕМ ОД ИНДИСКИ ОРЕВИ

Состојки:
- 250гр индиски ореви
- 2 големи лажици нутритивен квасец
- сок од еден лимон
- 1/2 мала лажичка сол
- 1 голема лажица вода

Подготовка:
- Покријте ги индиските ореви со вода и оставете ги да киснат преку ноќ.
- Измијте ги индиските ореви и избленди рајте ги заедно со другите сосотјки.
- Блендирајте во MultiFresh со користење на функцијата за блендирање (B).

3. БАДЕМОВО МЛЕКО

Состојки:
- 1 шолја бадеми
- 4 шолји вода
- цимет
- ванила

Подготовка:
- Блендирајте ги сите состојки со користење на функцијата за блендирање (B).
- Оладете го млекото во фрижидер.

4. ХУМУС

Состојки:
- 250гр конзервиран наут
- 30гр црн сустам
- лук
- 1 лажица маслиново масло

- *Секој рецепт вклучува состојки за 1 порција = 1 возрасна личност*
- *1 чаша = 1 чаша за јогурт*
- *Секогаш внимавајте да не ги пренатрупате чашата и бокалот на MultiFresh (внимавајте на линијата за MAX)*

- Кумин
- Прстофат морска сол
- 3 големи лажици вода

Подготовка:

- Во садот за блендирање на Delimano MultiFresh, ставете ги сите состојки и со помош на функцијата за блендирање (B) процесирајте ги сите состојки заедно.

СООДНОС ЗА ГОТВЕЊЕ ЗРНА И ТЕХНИКИ ЗА ПОДГОТВУВАЊЕ НА ЦЕЛИ ЗРНА, ВКЛУЧУВАЈЌИ ЈАЧМЕН, КАФЕАВ ОРИЗ, ХЕЉДА, ПРОСО И КИНОА.

1. Јачмен - сооднос - 3 : 1

Потопете 1 шолја јачмен во 2 шолји вода и оставете да стои преку ноќ. Потоа исцедете и измијте го убаво пред да го готвите. Ставете 3 шолји вода да зоврие. Додадете го јачменот, намалете го оганот на ниска температура, покријте со капак и оставете да вари околу 40-50 минути. Тргнете го од оган и оставете го да отстои уште 5 минути пред да го сервирате.

2. Кафеав ориз - сооднос - 2.5 : 1

Измијте 1 шолја кафеав ориз со ладна вода.
Ставете го во тенџере и додадете 2,5 шолји вода и оставете го да зоврие. Намалете го оганот, покријте со капак и оставете да се готви 40-50 минути.
Потоа, тргнете го од оган и оставете да отстои околу 10 минути.

3. Хељда - сооднос - 2 : 1

Додадете 1 шолја хељда во тава за пржење и пропржете 4-5 минути. Ставете 2 шолји вода да зовријат и полека додавајте ја хељдата, намалете го оганот на најниска температура, покријте со капак и гответе 15 минути.
Оставете 5-10 минути.
Полека промешајте со вилушка за да ги раздвоите зрната пред сервирање.

4. Просо - сооднос - 2.5 : 1

Ставете 1 шолја просо во сад за готвење и печете ги зрната околу 2 минути. Додадете 2,5 шолји вода и почекајте да почне да вари. Потоа намалете го оганот на најниска температура и гответе 20 минути.
Оставете да отстои настрана околу 10 минути.

5. Киноа - сооднос - 2 : 1

Измијте 1 шолја киноа со ладна вода.
Додадете 2 шолји вода и оставете да се вари. Намалете го оганот на најниска температура, покријте со капак и гответе 15 минути. Не мешајте.
Тргнете ја од оган и оставете настрана 10 минути.

21 ДЕН СО РЕЦЕПТИ

12 ДЕН 1:
- **ПОЈАДОК:** *Каша со просо, боровинки и цимет*
- **УЖИНА:** *Кокос или обичен јогурт*
- **РУЧЕК:** *Киноа со тиквички, домати, моцарела и сок од лимон*
- **ВЕЧЕРА:** *Хокаидо супа од тиква*

14 ДЕН 2:
- **ПОЈАДОК:** *Кајгана со спанаќ*
- **УЖИНА:** *Едно јаболко и грсти бадеми*
- **РУЧЕК:** *Ориз со грашок, домати и лосос*
- **ВЕЧЕРА:** *Печен карфиол со лимон*

16 ДЕН 3:
- **ПОЈАДОК:** *Овесна каша со цимет*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со банана, кокосово млеко и ванила*
- **РУЧЕК:** *Риба со тиквички црвени пиперки*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од грав*

18 ДЕН 4:
- **ПОЈАДОК:** *Каша од овесни снегулки со круша и цимет*
- **УЖИНА:** *Пудинг со авокадо, како и кокосов крем*
- **РУЧЕК:** *Пица од карфиол со лупен и сечкан домат, оригано, веганска или обична моцарела и спанаќ*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од моркови со ѓумбир*

20 ДЕН 5:
- **ПОЈАДОК:** *Пудинг со просо, јаболко и цимет*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со целер, банана и кокосова вода*
- **РУЧЕК:** *Мисиркино месо со тиквички, домат и црвени пиперки*
- **ВЕЧЕРА:** *Крем супа од целер*

22 ДЕН 6:
- **ПОЈАДОК:** *Крем каша за појадок со просо, бадеми и кокосово млеко*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк од јагоди со кокосово млеко и ванила*
- **РУЧЕК:** *Компири со кисела зелка*
- **ВЕЧЕРА:** *Гаспачо од краставици*

24 ДЕН 7:
- **ПОЈАДОК:** *Палачинки од кокосово брашно со крем од боровинки, за 3 палачинки*
- **УЖИНА:** *Авокадо пудинг со урми*
- **РУЧЕК:** *Хељда со црвена леќа, спанаќ и нутритивен квасец*
- **ВЕЧЕРА:** *Печена тиква*

26 ДЕН 8:
- **ПОЈАДОК:** *Тортилја од брашно од наут со хумус*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со целер, портокал и цвекло*
- **РУЧЕК:** *Пиперки полнети со кафеав ориз, домати, тофу и црн грав*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од морков и ѓумбир*

28 ДЕН 9:
- **ПОЈАДОК:** *Чинија со јагоди, просо и цимет*
- **УЖИНА:** *Чиа пудинг со јогурт од кокос и бадеми*
- **РУЧЕК:** *Нудли од хељда со авокадо и прелив од индиски орев*
- **ВЕЧЕРА:** *Печен сладок компир*

30 ДЕН 10:
- **ПОЈАДОК:** *Печена овесна каша со јаболки, урми и бадемово млеко*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со банана, ванила и сурово какао*
- **РУЧЕК:** *Салата од киноа со авокадо, наут и краставица*
- **ВЕЧЕРА:** *Плескавици од леќа*

32 ДЕН 11:
- **ПОЈАДОК:** *Тофу или кајгана со спанаќ*
- **УЖИНА:** *Пире од јаболки со цимет и кокосов крем*
- **РУЧЕК:** *Плескависи од просо со крем од краставици*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од спанаќ*

34 ДЕН 12:
- **ПОЈАДОК:** *Гранола со јатки, семки, путер од кикирики со (кокосов) јогурт*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со спанаќ, целер и круша*
- **РУЧЕК:** *Њоки од тиква со песто*
- **ВЕЧЕРА:** *Чипс од леќ со маслиново масло и куркума*

36 ДЕН 13:
- **ПОЈАДОК:** *Кремаста каша од просо со бадеми и кокосово млеко*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со целер, краставица и јаболко*
- **РУЧЕК:** *Кофтиња од киноа со компири и крем сос од грашок*
- **ВЕЧЕРА:** *Печен модар патлиџан*

38 ДЕН 14:
- **ПОЈАДОК:** *Врат од наут со спанаќ, домати, маслинки и босилек*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со ананас, кокосово млеко, мед и ѓумбир*
- **РУЧЕК:** *Печени пилешки гради со сладок компир*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од кафеав грав*

40 ДЕН 15:
- **ПОЈАДОК:** *Леб со цели зрна и авокадо*
- **УЖИНА:** *Замрзнати бобинки со кокосов или обичен јогурт*
- **РУЧЕК:** *Плескавици од тиквички со киноа и прелив од авокадо со лимон*
- **ВЕЧЕРА:** *Палачинки со мармалад од јагоди*

42 ДЕН 16:
- **ПОЈАДОК:** *Мафини од киноа и јајца со црвени пиперки*
- **УЖИНА:** *Блендирани боровинки, бадемово млеко и „свилено" тофу*
- **РУЧЕК:** *Печен лосос со каша од хељда*
- **ВЕЧЕРА:** *Кофтиња од карфиол*

44 ДЕН 17:
- **ПОЈАДОК:** *Гранола со крем од хокаидо тиква и јогурт од кокос*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со морков, кељ, јаболко и лимон*
- **РУЧЕК:** *Полнете хокаидо тиква со просо, грашок, домашен сос и пиперки*
- **ВЕЧЕРА:** *Тортилја од брашно од наут со прелив од наут*

46 ДЕН 18:
- **ПОЈАДОК:** *Кајгана со тофу и кељ*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со смрзнати банани, путер од кикирики, кокосово млеко и мед*
- **РУЧЕК:** *Каша од хељда со печурки и зелена боранија*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од печен домат и црвени пиперки*

48 ДЕН 19:
- **ПОЈАДОК:** *Киноа со јаболко и цимет*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со авокадо, краставица и кељ*
- **РУЧЕК:** *Кус-кус со зеленчук*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од домати и ѓумбир*

50 ДЕН 20:
- **ПОЈАДОК:** *Овесни снегулки во бадемово млеко, со ванила, боровинки и јаворов сируп*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со цвекло, спанаќ и сок од лимон*
- **РУЧЕК:** *Мисирка со зеленчук*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од наут и кари*

52 ДЕН 21:
- **ПОЈАДОК:** *Киш од киноа со брокула, јајца или веганско или обично сирење*
- **УЖИНА:** *Fresh шејк со кељ, праска и кокосово млеко*
- **РУЧЕК:** *Бургери со просо, пиперки, спанаќ и јајца*
- **ВЕЧЕРА:** *Супа од црвена леќа и куркума*

delinano
multifresh™

ДЕН 1

ПОЈАДОК: *Каша со просо, боровинки и цимет*

Состојки:
- 30гр просо
- 0,5л билно млеко
- Прстофат цимет
- 150гр пире од боровинки

Подготовка:
- Земете сад за сос и додадете го просото и билното млеко, оставете го да зоврие и гответе додека млекото не се впие, околу 15 минути.
- Додадете го циметот и боровинките.

УЖИНА: *Кокос или обичен јогурт*

РУЧЕК: *Киноа со тиквички, домати, моцарела и сок од лимон*

Состојки:
- 2 тиквички
- 100гр киноа
- 1 домат
- 1 топче моцарела
- 2 голема лажица маслиново масло
- Сол и бибер по вкус
- Малку сок од лимон

Подготовка:
- Во скилет, додете ги тиквичките, гответе околу 5 минути и потоа тргнете ги настрана.
- Во вода која вари, додадете морска сол а потоа и зготвената киноа
- Комбинирајте ја киноата со исечканите домати, тиквички, моцарела и маслиново масло. Додадете и сол и бибер по вкус.

ВЕЧЕРА: *Хокаидо супа од тиква*

Состојки:

- 1 хокаидо тиква, околу 500гр
- 1 црвен кромид
- 1 чешне лук
- 1 голема лажица маслиново масло
- вода (до MAX линијата)
- прстофат морска сол
- прстофат морско оревче
- сечкани семки од тиква
- сечкан магдонос
- 1 голема лажица масло од семи од тиква
- 1 голема лажица павлака

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за готвење на Delimano MultiFresh, ставете вода да ги покрие сите состојки (но не над MAX линијата), наместете на програмата блендирање со готвење (HB) и притиснете го копчето за старт.
- Штом заврши програмата, сервирајте ја супата со сечканите семки од тиква, магдонос и додадете малку масло од семки од тиква и павлака.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Киноата е семе, во Перу познато како „мајка на зрнестата храна“ во Перу. Не содржи глутен и е извор на растителни влакна, железо, протеини, минерали и витамини.

Бидејќи содржи поголемо ниво на антиоксиданси, киноата е добра замена за просото и оризот. Времето за готвење на киноата е 15 минути.

ДЕН 2

ПОЈАДОК: *Кајгана со спанаќ*

Состојки:
- 2 јајца
- Малку морска сол
- 1 голема лажица кокосово масло за подмачкување на тавата
- 200гр листови спанаќ
- 1 голема лажица нутритивен квасец или пармезан

Подготовка:
- Во мал сад изматете ги јајцата заедно со солта.
- Загрејте ја тавата со кокосовото масло и додадете го спанаќот и гответе околу 1 минута.
- Додадете ги јајцата и гответе околу 1 минута
- Додадете го нутритивниот квасец или пармезанот

УЖИНА: *Едно јаболко и грст бадеми*

РУЧЕК: *Ориз со грашок, домати и лосос*

Состојки:
- 100гр див ориз
- 2 чешнија лук, исечени
- 1/2 шолја замрзната боранија (70 гр)
- 1 исечкан домат
- 1 голема лажица црвен пипер
- 2 голема лажица сушен рузмарин
- 2 голема лажица сушена мајчина душица
- 1 голема лажица мелена куркума
- 1 голема лажица доматно пире
- 100гр филе од лосос

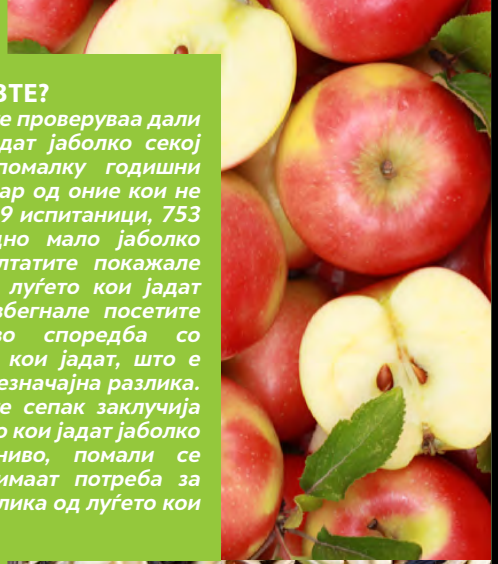
Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 200 °C.
- Сварете го оризот според инструкциите на пакувањето.
- Загрејте масло во голема тава и запржете го лукот со повремено мешање.
- Додадете ја боранијата, гответе 10 минути, потоа додадете го доматот и гответе уште 10 минути.
- Додадете го оризот и пиперот, мајчината душица, рузмаринот, куркумата и доматното

пире и гответе 5 минути.
- Во меѓувреме, испечете го филето од лосос. Печете 10 минути.
- Послужете со див ориз.

ВЕЧЕРА: *Печен карфиол со лимон*

Состојки:
- 1 глава карфиол раздвоен на мали цветови
- 1 голема лажица маслиново масло
- Морска сол
- 2 големи лажици сок од лимон
- 20гр печени бадеми

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 250 °C.
- Ставете го карфиолот на хартија за печење, напрскајте маслиново масло и зачинете со морска сол.
- Печете околу 40 минути додека карфиолот не се карамелизира.
- Напрскајте сок од лимон.



ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Истражувачите проверуваа дали луѓето кои јадат јаболко секој ден, имаат помалку годишни посети на лекар од оние кои не јадат. Од 8,399 испитаници, 753 јаделе по едно мало јаболко на ден. Резултатите покажале дека 39% од луѓето кои јадат јаболко ги избегнале посетите на лекар во споредба со 34% од оние кои јадат, што е статистички незначајна разлика. Истражувачите сепак заклучија дека кај луѓето кои јадат јаболко на дневно ниво, помали се шансите да имаат потреба за лекови, за разлика од луѓето кои не јадат.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Дивиот ориз содржи помалку калории од белиот ориз и има поголема содржина на протеини, а има и 9 неопходни аминокиселини кои ни се потребни за формирање мускулна маса и за регулирање на метаболизмот, расположението и имунитетот.

Дивиот ориз е одличен избор на влакна, антиоксиданси и хранливи материи како манган, магнезиум и фосфор, има Б витамини и е одличен бидејќи го намалува шеќерот во крвта.
Предлози за готвење: Дивиот ориз не е целосно зготвен сè додека зрната не се отворат и не ја видите белата срцевина. Гответе со ароматични зеленчуци и вода за најдобар резултат. Сервирајте со лосос или мелено телешко и сезонски зеленчук.

ДЕН 3

ПОЈАДОК: *Овесна каша со цимет*

Состојки:
- 25гр овесна каша
- 60мл кокосово млеко- соодносот е 1:2. Вообичаената порција е ½ шолја овесни снегулки, на 1 полја вода, млеко или комбинација од двете.
- Малку цимет и ванила

Подготовка:
- Во сад за сос, сварете 60мл кокосово млеко, цимет и ванила и додадете ја овесната каша.
- Гответе 5 миниту, потоа покријте со капак и оставете да отстои околу 20 минути.

УЖИНА: *Fresh шејк со банана, кокосово млеко и ванила*

Состојки:
- 1 банана
- 300мл кокосово млеко

Подготовка:
- Извадете го капачето на садот за блендирање и ставете ги сите состојки.
- Ставете го ножот.
- Наместете го садот за блендирање на апаратот и искористете ја функцијата за вакумско (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
За разлика од кравјото млеко, кокосовото млеко е билно млеко и е безлактозно, затоа, може да се користи како замена за млекото кај сите кои имаат нетолеранција на лактоза. Популарен избор е кај веганите и е одлична основа за Fresh шејковите.

РУЧЕК: *Риба со тиквички црвени пиперки*

Состојки:
- 1 тиквичка
- 1 црвена пиперка
- Сецкан босилек и оригано

Подготовка:
- Исечете ја тиквичката и пишперката на тенки парчиња, додадете сол, билки и сок од лимон. Пржете на маслиново масло.
- Пржете ја рибата по неколку минути на секоја страна.

ВЕЧЕРА: *Супа од грав*

Состојки:
- 250гр киснет кафеав грав
- 500мл вода (не ја надминувајте MAX линијата)
- 2 моркови, исечкани
- 1 целер, исечкан
- Половина црвен кромид, исечкан
- Свеж исечкан магдонос

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano MultiFresh апаратот, додадете ја водата, целерот, кромидот, морковите, гравот, морската сол и билките.
- Наместете на функцијата на блендирање со готвење (HB) и притиснете старт.
- Послужете ја супата топла.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Свежиот целер има многу медицински бенефити и тој е диуретик, антиревматик, седатив и антисептик. Го потпомага исфрлањето на уринарните кислини, спречува подуеност на цреват, се користи како компонента во лековите за артритис, како стимулант за бубрезите и како детоксикатор. Целерот е одличен и за мајките кои дојат бидејќи ја зголемува продукцијата на млеко.

ДЕН 4

ПОЈАДОК: *Каша од овесни снегулки со круша и цимет*

Состојки:
- 1 круша
- 30гр овесни снегулки
- 400мл кокосово млеко

Подготовка:
- Исечете ја крушата на мали коцки.
- Додадете ги овесните снегулки во тава со кокосовото или друго билно млеко.
- Гответе околу 8 минути, додадете цимет и ванила.
- Кашата послужете ја жешка.

УЖИНА: *Пудинг со авокадо, како и кокосов крем*

Состојки:
- 1 авокадо
- 100гр кокосов крем
- 1 голема лажица кокосови снегулки
- Малку ванила

Подготовка:
- Во садот за блендирање на Delimano MultiFresh ставете ги сите состојки и вклучете на блендирање (B).
- Штом е готово, погледнете ја структурата на пудингот и доколку сакате можете да добиете уште помазна смеса со неколку притискања на копчето PULSE.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Авкадото има кремаста, богата текстура и одлично одговара со други состојки. Поради тоа, многу лесно можете да го вклучите во вашата исхрана.

РУЧЕК: *Пица од карфиол со луѓен и сечкан домаш, ориѓано, веѓанска или обична моцарела и сѓанаќ*

Состојки:
- 1 глава карфиол
- 1/2 шолја рендана моцарела
- 1/4 шолја рендан пармезан
- 1/2 голема лажица сушено оригано
- Сок од еден лимон
- Прстофат сол
- 2 изматени јајца

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 200 °C.
- Во тавата, ставете хартија за печење.
- Парчињата карфиол ставете ги во апаратот и пулсирајте додека не добиете средно ситна смеса.
- Гответе на пареа.
- Останатите состојки размешајте ги со карфиолот.
- Распределете ја смесата на хартијата за печење и печете 20 минути.
- Одозгора додадете доматен сос, спанаќ, моцарала и печете уште 3-5 минути.

ВЕЧЕРА: *Суѓа од моркови со ѓумбир*

Состојки:
- 10 моркови
- Прстофат ѓумбир
- Прстофат морска сола
- Сечкан магдонос

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano MultiFresh додадете ги сите состојки и вода до MAX линијата.
- Наместете на функцијата блендирање со готвење (HB) и притиснете старт.
- Супата сервирајте ја топла.

ДЕН 5

ПОЈАДОК: *Пудинг со просо, јаболко и цимет*

Состојки:
- 30гр просо
- Прстофат цимет
- 1 јаболко
- 300мл кокосово млек

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano MultiFresh додадете ги сите состојки (без циметот).
- Наместете на функцијата блендирање со готвење (HB) и притиснете старт.
- Додадете цимет и сервирајте

УЖИНА: *Fresh шејк со целер, банана и кокосова вода*

Состојки:
- 1 целер
- 1 банана
- 400мл кокособа вода (или друга течност)

Подготовка:
- Во садот за блендирање ставете ги сите состојки.
- Додадете кокосова вода до MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на апаратот, наместете на вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во шејкот веднаш или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Докажано е дека циметот го намалува нивото на шеќер во крвта.

РУЧЕК: *Мисиркино месо со тиквички, домат и црвени пиперки*

Состојки:
- 150гр мисиркини гради
- 1 црвен кромид
- Мала глава лук
- 1 тиквичка
- 1 црвена пиперка
- 1 исечкан домат
- 1 голема лажица нутритивен квасец или пармезан.

Подготовка:
- Гответе го месото во тава околу 10 минути.
- Додадете еден црвен кромид, исечкан лук, тиквичката, пиперката и пржете околу 15 минути
- Намалете ја температурата на готвење и додадете го доматот, и квасецот или пармезанот.

ВЕЧЕРА: *Крем супа од целер*

Состојки
- 1 целер
- 1 кромид
- Мала глава лук
- вода

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano MultiFresh апаратот, додадете го целерот, кромидот, лукот и додадете вода до MAX линијата.
- Наместете на функцијата блендирање со готвење (HB) и притиснете старт.
- Супата послужете ја топла.

ДЕН 6

ПОЈАДОК: *Крем каша за појадок со просо, бадеми и кокосово млеко*

Состојки:
- 30гр просо
- 400мл кокосово млеко
- 10гр ливчиња од бадем
- Прстофат ванила

Подготовка:
- Земете сад за сос и додадете го просото и кокосовото млеко, оставете да зоврие и гответе додека не се апсорбира млекото, околи 15 минути.
- Додадете ги бадемите и ванилата.

УЖИНА: *Fresh шејк од јагоди со кокосово млеко и ванила*

Состојки:
- 250гр јагоди
- 200мл кокосово млеко
- Прстофат ванила

Подготовка:
- Во садот за блендирање ставете ги сите состојки.
- Ставете го кокосовото млеко или друга течност до MAX линијата.
- Ставете го сечилото.
- Наместете го садот на Delimano MultiFresh апаратот и изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, ужвајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

РУЧЕК: *Комӣири со кисела зелка*

Состојки:
- 1 шолја вода
- 1 голема лажица путер од кокос
- Прстофат сол
- 1 инстант пире од компир
- 1/2 шолја кисела зелка, измиена
- 3 големи лажици исечкан кромид

Подготовка:
- Водата, путерот и солта размешајте ги и оставете ги да зовријат.
- Додадете ја смесата за пире во водата.
- Тргнете од оган и оставете го настрана.
- Во сад, испржете го кромидот на кокосово масло и додадете ја киселата зелка и пирето.

ВЕЧЕРА: *Гасӣачо од красӣавици*

Состојки:
- 1 кромид
- 2 краставици
- коријандер
- морска сол
- 30гр јогурт
- Маслиново масло
- 20гр кокосов крем

Подготовка:
- Во садот за готвење/блендирање додадете го кромидот, лукот, краставиците, коријандерот, солта, јогуртот, маслиновото масло, кокосовиот крем и блендирајте(В).

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Гаспачо е ладна супа направена од свеж, блендиран зеленчук. Се јаде во Шпанија и Португалија, особено за време на летото, бидејќи е освежителна. Има различни видови на гаспачо со авокадо, краставици, магдонос, јагоди, лубеници, грозје, морска храна и др.

ДЕН 7

ПОЈАДОК: *Палачинки од кокосово брашно со крем од боровинки, за 3 палачинки*

Состојки:
- 3 големи лажици кокосово брашно
- 4 јајца
- 1 голема лажица кокосово масло
- 1/4 шолја кокосово млеко

Подготовка:
- Додадете ги сите состојки освен маслото во чашата за блендирање и блендирајте (ВЗ.
- Загрејте го маслото во тава со средна големина, на средна температура.
- Внимателно ставете мала количина од сместа во тавата додека не направите круг. Можете да ја вртите тавата додека не добиете поголема палачинка.
- Печете ја секоја страна по 2 минути.
- Сервирајте со блендирани боровинки и кокосов јогурт (додадете ги овие состојки заедно во садот за блендирање и користете ја функцијата за вакумско блендирање (VB)).

УЖИНА: *Авокадо пудинг со урми*

Состојки:
- 3 урми
- 1 авокадо
- Малку какао

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање.
- Ставете го садот на апаратот, вклучете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, ужвајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Снегулките од какао се мали парчиња кршени зрна од какао и имаат горко-чоколаден вкус. За разлика од повеќето чоколадни производи, овие снегулки имаат мала количиниа на шеќер. Исто така, тие се одличен избор на растителни влакна, протеини, здрави масти – хранливи материи кои ќе ви помогнат да го задржите чувството на ситост.

РУЧЕК: *Хељда со црвена леќа, спанаќ и нутритивен квасец*

Состојки:
- 30гр хељда
- 10гр црвена леќа
- 500мл вода
- црвен кромид
- лук
- оригано
- кокосово масло
- 100гр ливчиња спанаќ

Подготовка:
- Хељдата и леќата ставете ги во сад за сос и ставете вода која врие. Варете околу 10 минути.
- Во посебна тава на кокосово масло или маслиново масло запржете го кромидот, исечканиот лук и ориганото.
- Додадете го спанаќот, една исечкана тиквичка и една голема лажица доматно пире.
- Земете еден сад и заедно размешајте ги хељдата, леќата и зеленчукот.

ВЕЧЕРА: *Печена тиква*

Состојки:
- 1 хокаидо тиква

Подготовка:
- Тиквата излупете ја и исчистете ги семките. Исечете ја на парчиња и печете ја околу 20 минути на 200°C.

ДЕН 8

ПОЈАДОК: *Тортилја од брашно од наут со хумус*

Состојки (За 5 тортилји)**:**
- 1 шолја вода
- 1 шолја брашно од наут
- 1 голема лажица куркума
- Сол
- Хумус од 250гр наут (за рецептот, одете на “Основни рецепти”)

Подготовка:
- Размешајте ги сите состојки заедно.
- Загрејте тава со кокосово масло и кога ќе биде загреана, ставете една лажица од смесата исто како при подготвување палачинки. Гответе ја секоја страна 1-2 минути.

УЖИНА: *Fresh шејк со целер, портокал и цвекло*

Состојки:
- 1 целер
- 1 портокал
- 1/4 цвекло
- 300мл вода

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Наместете го садот на Delimano MultiFresh апаратот и вклучете го на функцијата за вакумско блендирање (VB).
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

РУЧЕК: *Пиперки полнети со кафеав ориз, домати, тофу и црн грав*

Состојки:
- 2 црвени пиперки
- 1 црвен кромид

- 1 домат
- 10гр зготвен кафеав ориз
- Ситно исецкан лук
- кумин
- сол
- куркума
- 1 парче тофу или 1 топка моцарела
- 3 големи лажици нутритивен квасец или пармезан

Подготовка:

- Загрејте ја рерната на 200 °C.
- Исечете го горниот дел на пиперките и исчистете ги семките.
- На тава загрејте го кокосовото масло и додадете го кромидот и гответе околу 5 минути.
- Додадете го лукот, куминот, пиперките, малку сол, куркума, домати и зготвениот кафеав ориз. Гответе уште 5 минути.
- Додадете моцарела или тофу, сок од еден лимон и наполнете ги пиперките.
- Печете додека пиперките не станат меки, околу 45 минути, додадете го нутритивниот квасец или пармезанот одозгора и печете уште 10 минути.

ВЕЧЕРА: *Суп̄а од морков и ѓумбир*

Состојки:

- 3 моркови
- 1/2 кромид
- Малку ѓумбир
- сол
- 300 ml вода

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за готвење, наместете на функцијата за блендирање со готвење (HB) и притиснете старт.
- Штом заврши програмата, сервирајте ја супата.
- Сервирајте со исечкан магдонос, власец и една лажица кокосова или обична павлака.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Морковите со одличен извор на бета каротен, растителни влакна, витамин К1, калиум и антиоксиданси. Тие можат да ви помогнат во намалувањето на килограмите, да го намалат холестеролот и да го подобрат здравјето на очите. Нивните антиоксиданси се поврзуваат со намален ризик од рак.
Морковите можете да ги најдете во повеќе бои, вклучувајќи и жолта, бела, портокалова, црвена и виолетова. Достапни се во текот на целата година и можат да се користат во солени јадења, торти и сокови.

ДЕН 9

ПОЈАДОК: *Чинија со јагоди, просо и цимет*

Состојки:

- 25гр просо
- 350мл кокосово
- 100гр јагоди
- Малку цимет
- Ванила
- 1 исечкана урма

Подготовка:

- Во сад размешајте го просото, исечканите јагоди, циметот, ванилата, урмата и кокосовото млеко.
- Оставете да зоврие, намалете го оганот на ниска температура и гответе околу 20 минути или додека се впие млекото.

УЖИНА: *Чиа пудинг со јогурт од кокос и бадеми*

Состојки:

- 2 големи лажици чиа семе
- 1 голема лажица мед
- 10 големи лажици кокосово млеко
- 5гр тенко исечени бадеми

Подготовка:

- Размешајте ја чиата со медот и млекото.
- Додадете ги бадемите и оставете да отстои во фрижидер најмалку 2 часа.
- Чиата ќе го впие млекото и тогаш ќе биде спремно за конзумирање.

РУЧЕК: *Нудли од хељда со авокадо и прелив од индиски ореви*

Состојки:

- 100гр нудли од хељда
- 1/2 авокадо
- 1/4 чешне лук
- 1/4 голема лажица ѓумбир
- 1/2 големи лажици таан (за рецептот одете на „Основни рецепти")
- Сок од еден лимон
- 1 голема лажица нутритивен квасец или пармезан
- 1 брокула (поделена на цветови)
- 1 морков
- Исечкан коријандер
- 1/2 кромид
- 1 голема лажица сусам

Подготовка:

- Гответе ги нудлите околу 8 минути во солена вода. Потоа тргнете ги настрана.
- Во меѓувреме, во садот за блендирање на Delimano MultiFresh ставете го авокадото, лукот, ѓумбирот, таанот и сокот од лимон и на крај додадете го нутритивниот квасец или пармезан.
- Во сад за сос загрејте коскосово масло, додадете ја брокулата, морковите, коријандерот, кромидот и сусамот и гответе околу 3 минути додека да омекнат.
- Додадете ги нудлите и преливот.
- Сервирајте со исечкан коријандер.

ВЕЧЕРА: *Печен сладок компир*

Состојки:

- 2 слатки компири
- Малку маслиново масло
- Сол
- Лук
- Рузмарин

Подготовка:

- Загрејте ја рерната на 200 °C.
- Исечете го слаткиот компир на парчиња и наредете ги во тава, врз хартија за печење. Зачинете со маслиново масло, сол, лук и рузмарин.
- Печете 30 минути.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Кога го загревате слаткиот компир, ензимите го разложуваат скробот во шеќер малтоза. Ако слаткиот компир претходно го зготвите на пареа или го исечете на помали парчиња пред печењето, можете да ја намалите неговата блажина. Ако го готвите слаткиот компир на пониска температура, на ензимите ќе им биде потребно подолго време за да се расложат во шеќер, што ќе резултира со послатки слатки компири.

ДЕН 10

ПОЈАДОК: *Печена овесна каша со јаболки, урми и бадемово млеко*

Состојки:
- 30гр овесна каша
- 5гр сечкани бадеми
- 5гр суво грозје
- 1 урма
- Цимет
- Ванила
- 500мл бадемово млеко
- 2 изматени јајца
- 1 исечкано јаболко

Подготовка:
- Размешајте ја овесната каша заедно со бадеми или лешници, сувото грозје, урмите, циметот и ванилата.
- Додадете го млекото и гответе додека не стане кремаста.
- Додадете ги јајцата и префрлете во сад за печење. Додадете ги и јаболките.
- На крај додадете ги јатките и печете 40 минути.

УЖИНА: *Fresh шејк со банана, ванила и сурово какао*

Состојки:
- 1 банана
- 1 голема лажица какао
- Малку ванила
- Вода или некое билно млеко

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Садот ставете го на Delimano MultiFresh апаратот, наместете на вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Кога ќе заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

РУЧЕК: *Салата од киноа со авокадо, наут и краставица*

- 50гр киноа
- 20гр конзервиран наут
- 1 исечкан кромид
- 1 топче моцарела
- Босилек
- Оригано

Состојки:

- Власец
- 1 исечена краставица
- 1 голема лажица маслиново масло
- 1/2 сок од 1 лимон
- 1/2 исечкано авокадо

Подготовка:

- Згответе ја киноата. Размешајте ги сите состојки и уживајте во здрава и вкусна салата.

ВЕЧЕРА: *Плескавици од леќа*

Состојки:

- 30гр црвена леќа, киснета преку ноќ
- 1/4 праз
- 1/4 лук
- 1 морков
- 1 голема лажица ленено семе
- 1 јајце
- 2 големи лажици бадеми
- Малку магдонос и морска сол
- 3 големи лажици бадемово брашно

Подготовка:

- Загрејте ја рерната на 200 °C.
- Во садот за готвење на Delimano MultiFresh, на функцијата за блендирање (B), процесирајте ги леќата, празот, лукот, морковот, лененото семе, јајцето и бадемите.
- Додадете го магдоносот и морската сол.
- Смесата ставете ја во чинија, потоа додадете го и бадемовото брашно и направете плескавици, наредете ги во тава на хартија за печење и печете околу 20 минути.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Леќа е мала зрнеста храна која доаѓа во различно бои и тоа црна, кафеава, жолта, црвена или зелена. Доколку имате проблеми со заспивање, под стрес сте или преморени, вашето тело може да има корист од редовно конзумирање на магнезиум, а леќата е одличен извор на магнезиутм со 71мг на шолја зготвена леќа.

ДЕН 11

ПОЈАДОК: *Тофу или кајгана со спанаќ*

Состојки:
- 1 парче тофу или 2 јајца
- 1 голема лажица куркума
- 1 голема лажица нутритивен квасец
- 2 големи лажици крем од индиски ореви (за рецептот одете на „Основни рецепти”)
- Сок од еден лимон
- 1 голема лажица сусам

Подготовка:
- Во садот за блендирање на Delimano MultiFresh, со функцијата за блендирање (B), измешајте ги јајцата/тофу, куркума, квасецот, кремот, сокот од лимон и сусамот.
- Гответе на среден оган околу 10 минути.
- За време на гготвењето додадете млад спанаќ и малку сол.

УЖИНА: *Пире од јаболки со цимет и кокосов крем*

Состојки:
- 2 јаболки
- Малку цимет
- Малку ванила
- 1 голема лажица кокосов крем

Подготовка:
- Исечкајте ги јаболките на мали коцки и гответе на средна температура со вода.
- Гответе околу 15 минути додека не омекнат.
- Продупчете ги јаболките, додадете цимет и ванила и сервирајте со кокосов крем.

РУЧЕК: *Плескавици од просо со крем од раставици*

Состојки:
- 4 шолји вода
- 1 шолја просо
- 2 големи лажици кокосово масло
- 1 ситно исечкан кромид
- 1 ситно исецкан лук
- 1 шолја исечкани тиквички

- 1 голема лажица нутритивен квасец
- 1 голема лажица мајчина душица
- 5 голема лажица брашно од наут
- 2 јајца
- 1 голема лажица сусам

За кремот:
- 1 краставица
- 100мл кокосов јогурт
- Сол

Подготовка:
- Сварете го просото и потоа оставете го на страна.
- На кокосово масло, динстајте го кромидот додека не добие златна боја, а потоа додадете ги тиквичките и лукот и гответе 5 минути.
- Во сад, ставете ги останатите состојки и на крај додадете го и просото и зеленчукот и добро промешајте.
- Формирајте плескавици и печете 25 минути на 180 °C.
- За кремот, размешајте ја краставицата со солта и јогуртот.

ВЕЧЕРА: *Суп̄а од сп̄анаќ*

Состојки:
- 500гр листови спанаќ
- 3 големи лажици црвена леќа
- сол
- 500мл вода

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano Multifresh апаратот, спанаќот, магдоносот, леќата и водата гответе ги на функцијата блендирање со готвење (HB).

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Спанаќот може да се додаде како состојка на многу јадење, готвени или послужени свежи. Големата концентрација на вода во спанаќот, значи дека тој се намалува за ¼ од својата големина за време на готвењето.

ДЕН 12

ПОЈАДОК: *Гранола со јатки, семки, путер од кикирики со (кокосов) јогурт*

Состојки:
- 20гр овесни снегулки
- 2 големи лажици исечкани бадеми
- 1 голема лажица лешници, ф'стаци и кокосови снегулки
- 1 голема лажица мед
- Малку цимет и ванила
- Шолја јогурт

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 120 °C.
- Размешајте ги сите состојки и смесата истурете ја во тава, обложена со хартија за печење.
- Печете 1 час
- Сервирајте со обичен или кокосов јогурт.

УЖИНА: *Fresh шејк со спанаќ, целер и круша*

Состојки:
- 300гр спанаќ
- 1 целер
- 1 круша
- 300 мл вода

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

РУЧЕК: *Њоки од тиква со песто*

Состојки:
- Пире од половина тиква (хокаидо)
- 2 јајца
- 30гр брашно од наут
- 10гр брашно од хељда
- Морска сол
- Мајчина душица
- 4 големи лажици нутритивен квасец или пармезан

Подготовка:
- Подгответе ги њоките: во сад за мешање додадете го пирето од тикви, јајцата, брашното од наут и хељда, солта, мајчината душица и нутритивниот квасец или пармезанот. Размесете го тестото и од него исечете форми за њоки.
- Ставете вода со сол да зоврие и во него ставете ги њоките да се сварат. Гответе 1 минута или додека се кренат на површината.
- Потоа, во тава ставете кокосово масло, жалфија и сварените њоки и гответе додека не добијат кафеава боја, околу 2 минути.
- За сервирање, наросете нутритивен квасец или пармезан.

ВЕЧЕРА: *Чипс од кељ со маслиново масло и куркума*

Состојки:
- 500гр ливчиња кељ
- Тамари сос
- Сок од 1 лимон
- Сол
- 1 голема лажица маслиново масло

Подготовка:
- Во сад, размешајте го кељот со сосот, сокот од лимон, солта и маслиновото масло. Наредете ги ливчињата на тава за печење обложена со хартија за печење.
- Печете додека не станат крцкави, околу 20 минути на 150 °C.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Кељот е богат со витамин Ц, антиоксидант кој има многу важна улога во телото. Ена шолја свеж кељ всушност содржи повеќе витамин Ц од портокал.

ДЕН 13

ПОЈАДОК: *Кремаста каша од просо со бадеми и кокосово млеко*

Состојки:

- 30гр просо
- 220мл кокосово млеко
- 2 урми
- 1 голема лажица бадемово брашно
- ванила
- цимет
- 2 големи кажици крем од индиски ореви (за рецептот одете на „Основни рецепти”)

Подготовка:

- Гответе ги сите состојки заедно, околу 20 минути.

УЖИНА: *Fresh шејк со целер, краставица и јаболко*

Состојки:

- 1 целер
- 1 краставица
- 1 јаболко
- 200мл вода

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Иако сите веруваат дека краставицата е зеленчук, всушност, таа е овошје бидејќи расте од цетови и содржи семки. Со цел максимално да ја искористите нејзината хранлива содржина, треба да ја јадете нелупена. Лупењето ја намалува нејзината содржина на растителни влакна, како и на одредени витамини и минерали.

РУЧЕК: *Ќофтиња од киноа со домати и крем сос од грашок*

Состојки:

- 1 исечкан кромид
- 1/4 ситно сецкан лук
- 50гр киноа
- 1 исечкана црвена пиперка
- 1 исечкана тиквичка
- 1 голема лажица нутритивен квасец или пармезан
- 1 јајце
- 1 голема лажица брашно од бадеми
- 1 голема лажица кокосово масло

Подготовка:

- Во тава, на кокосово масло запржете го кромидот и лукот, околу 3 минути.
- Додадете ја киноата, пиперката и тиквичката, како и нутритивниот квасец или пармезан и гответе 20 минути.
- Размешајте ја смесата со изматени јајца и бадемово брашно.
- Формирајте ќофтиња.
- Во тава, загрејте 1 лажица масло и пржете ги ќофтињата на среден оган.
- Сервирајте со сварен, блендиран грашок и кокосово млеко или павлака.

ВЕЧЕРА: *Печен модар патлиџан*

Состојки:

- 1 модар патлиџан, исечен на половина
- 1/2 голема лажица маслиново масло
- Рузмарин
- Сол

Подготовка:

- Загрејте ја рерната на 200 °C и во тава за печење ставете хартија.
- Половините од модриот патлиџан ставете ги на тавата, со лушпата надоле.
- Одозгора напрскајте маслиново масло и зачинете со сол и омилените зачини.
- Печете околу 10 минути и на крај напрскајте со сок од лимон.

ДЕН 14

ПОЈАДОК: *Врат од наут со спанаќ, домати, маслинки и босилек*

Состојки:

- 30гр конзервиран наут
- 1 голема лажица таан (за рецептот одете на "Основни рецепти")
- 2 големи лажици нутритивен квасец
- 3 големи лажици брашно од наут
- 2 јајца
- 1/4 ситко сецкан лук
- Сок од 1 лимон
- коријандер
- морска сол
- 1/2 голема лажица маслиново масло
- 3 големи лажици доматен сос
- рузмарин

Подготовка:

- Во Delimano MultiFresh апаратот, процесирајте го наутот, таанот, квасецот, брашното, јајцата, лукот, сокот од лимон, коријандерот и солта со функцијата за блендирање (B).
- Смесата печете ја на тава на оган со кокосово масло и одгозгора ставете сварен спанаќ, доматен сос, маслинки, босилек и замотајте.

УЖИНА: *Fresh шејк со ананас, кокосово млеко, мед и ѓумбир*

Состојки:

- 1/2 ананас
- 300мл кокосово млеко
- 1 голема лажица мед
- Малку ѓумбир

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Покрај тоа што содржи многу витамин Ц, ананасот содржи и манган, кој ги зајакнува коските и ги поврзува ткивата. Една чаша сок од свеж ананас содржи повеќе од 70% од потребната дневна доза на манган. Децата, возрасните и постарите лица треба да конзумираат неколку парчиња ананас на ден за да ја одржат јачината на телото.

РУЧЕК: *Печени пилешки гради со сладок компир*

Состојки:
- 150гр пилешки гради
- 1 исечкан сладок компир
- Сол
- Рузмарин

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 180 °C и испечете го месото и слаткиот компир и на крај напрскајте со маслиново масло и додадете го рузмаринот.

ВЕЧЕРА: *Супа од кафеав грав*

Состојки:
- 250гр кафеав грав, претходно киснет
- 1 кромид
- 1 морков
- 1/2 праз
- 1 домат
- 1 чешне лук
- 800мл вода
- Морска сол

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano Multifresh апаратот, ставете ги сите состојки и вклучете ја функцијата блендирање со готвење.

ДЕН 15

ПОЈАДОК: *Леб со цели зрна и авокадо*

Состојки:
- 1/2 пасирано авокадо
- 400мл млака вода
- 300гр брашно од цели зрна
- 1 голема лажица сол
- 50гр овесни снегулки
- 50гр кокосово масло
- 1 пакетче сув квасец

Подготовка:
- Забелешка: подгответе го лебот вечерта претходно!
- Ставете го брашното во топлата вода, размешајте и оставете го неколку минути, потоа додадете сол, овесни снегулки, кокосово масло, квасецот и мешајте со раце.
- Смесата оставете ја на работната маса да отстои 5 минути, потоа додадете уште малку брашно, доколку има потреба, да спречите лепење. Размесете.
- Префрлете го намрсен сад, покријте со фолија и оставете го на топло да отстои додека порасне тестото, околу 2 часа. Размесете.
- Ставете го во тава, претходно обложена со хартија за печење и повторно оставете до отстои 30 минути.
- Печете околу 30 минути, додека кората не добие златно кафеава боја.
- За една порција, изедете 2 кришки леб со авокадо.

УЖИНА: *Замрзнати бобинки со кокосов или обичен јогурт*

Состојки:
- 200гр замрзнати малини
- Кокосов јогурт

Подготовка:
- Блендирајте ги состојките со функцијата вакумско блендирање (VB).

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Тиквичката не содржи масти, а има висока содржина на вода и растителни влакна. Содржи и голем број на витамини и минерали. Зготвената тиквичка е богата со витамин А, додека свежата содржи помалку.

РУЧЕК: *Плескавици од тиквички со киноа и прелив од авокадо со лимон*

Состојки:

- 50гр сварена киноа
- 2 рендани тиквички
- 1 топче моцарела
- 1/4 чешне лук
- Исечкан магдонос
- 1 исечкан домат
- 1 јајце
- 3 големи лажици бадемово брашно
- 1 авокадо, сок од 1 лимон и нутритивен квасец

Подготовка:

- Исцедете ја сварената киноа и размешајте ја со изренданите тиквички.
- Додадете ја моцарелата, лукот, магдоносот, доматот, јајцето и брашното. Добро размешајте.
- Формирајте мали плескавици.
- Пржете ги на кокосово масло додека не станат златко кафеави.
- За преливот, измешајте го пасираното авокадо, сокот од лимон и нутритивнот квасец или пармезанот.

ВЕЧЕРА: *Палачинки со мармалад од јагоди*

Состојки:

- 50гр бадемово брашно
- 3 јајца
- ванила
- цимет
- 2 големи лажици мед

Подготовка:

- Сите состојки изблендирајте ги во Delimano MultiFresh апаратот.
- Палачинките печете ги на среден оган и премачкајте ги со мармалад од јагоди.

ДЕН 16

ПОЈАДОК: *Мафини од киноа и јајца со црвени пиперки*

Состојки:
- 2-3 јајца
- Морска сол
- 40гр сварена киноа
- 1 исечкана црвена пиперка
- 1 топче моцарела
- 1 голема лажица нутритивен квасец

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 170 °C.
- Измешајте ги сите состојки и смесата поделете ја во калапи за мафини.
- Печете околу 25 минути.

УЖИНА: *Блендирани боровинки, бадемово млеко и „свилено“ тофу*

Состојки:
- 250гр замрзнати боровинки
- 200мл бадемово млеко
- 30гр свилено тофу

Подготовка:
- Блендирајте ги сите состојки во Delimano MultiFresh апаратот (B).

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
„Свиленото“ тофу има помека структура од класичното тофу и има поголема содржина на вода. Достапен е во неколку варијанти во зависност од тоа каква е содржината на соја протеинот.

РУЧЕК: *Печен лосос со каша од хељда*

Состојки:
- 2 големи лажици ладно цедено маслиново масло
- Кромид или праз
- 1 шолја хељда
- Морска сол + свежо мелен црн бибер
- 2 филети лосос

Подготовка:
- Сварете 500мл посолена вода.
- Запржете еден исечкан кромид или праз на маслиново масло и после 5 минути додадете ја хељдата.
- Гответе околу 2 минути, потоа додадете ја солта и водата што вари и гответе под капак околу 20 минути, додека не се впие цела вода.
- За лососот, загрејте ја рерната на 200°C и ставете го лососот со кожата надолу во тава, на хартија за печење, додадете мајчина душица и печете околу 15 минути.

ВЕЧЕРА: *Кофтиња од карфиол*

Состојки:
- Цветови од 1 карфиол
- Сок од 1 лимон
- 1/2 лук
- босилек
- оригано
- сол
- 4 големи лажици нутритивен квасец
- 1 јајце

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 200 °C.
- Во садот за блендирање на Delimano MultiFresh апаратот, на функцијата блендирање (B), изблендирајте го лукот, сокот од лимон, босилекот, ориганото, солта, нутритивниот квасец или пармезанот и јајцето.
- Со рацете, измешајте го карфиолот во смесата и потоа ставете го да се пече околу 10 минути.

ДЕН 17

ПОЈАДОК: *Гранола со крем од хокаидо тиква и јогурт од кокос*

Состојки:
- 1 хокаидо тиква
- 250мл јогурт од кокос
- Домашно подготвена гранола

Подготовка:
- Испечете ја тиквата, на парчиња и потоа направете пире.
- Јадете заедно со јогуртот од кокос и домашно подготвената гранола (рецептот ќе го најдете во ДЕН 12, Појадок).

УЖИНА: *Fresh шејк со морков, кељ, јаболко и лимон*

Состојки:
- 200гр кељ
- 2 моркови
- 1 јаболко
- Сок од 1 лимон
- 200мл вода

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Семките на хокаидо тиквата се многу хранливи и можат да се користат за подготовка на салати и сосови. Семките, имаат и медицински карактеристики и лесно се варат во желудникот. Од нив се вади масло, кое е многу корисно против артритис, опаѓање на косата и спречување на болки во забите.

РУЧЕК: *Полнете хокаидо тиква со просо, грашок, домашен сос и пиперки*

Состојки:
- 100гр просо
- 50гр конзервиран грашок
- 1 црвена пиперка
- 50гр печурки
- Сол
- 4 нутритивен квасец или пармезан
- 3 големи лажици доматен сос

Подготовка:
- Во вода сварете го просото и грашокот.
- На кокосово масло испржете ја пиперката со печурките и после 10 минути додадете го просото и грашкот.
- Гответе околу 5 минути, потоа додадете сол, квасец или пармезан и доматен сос.
- Загрејте ја рерната на 180 °C.
- Измијте ја тиквата, исечете ја на пола, исчистете ги семките и ставете ја на тава за печење.
- Наполнете ја тиквата со претходно подготвената мешавина со просо.
- Печете 20-25 минути.
- Одлично оди со микс од зелена салата.

ВЕЧЕРА: *Тортилја од брашно од наут со прелив од наут*

Состојки:
- 1 шолја вода
- 1 шолја брашно од наут
- Морска сол
- 2 големи лажици нутритивен квасец или пармезан
- Малку таан (за рецептот одете на „Основни рецепти“)

Подготовка:
- Размешајте ги водата, брашното, солта и квасецот или пармезанот.
- На тава, загрејте кокосово масло и додавајте по малку од смесата. Гответе 1-2 минути на секоја страна, на среден оган.
- Сервирајте со таан.

ДЕН 18

ПОЈАДОК: *Кајгана со тофу и кељ*

Состојки:
- 1 парче тофу
- Малку куркума
- 1 голема лажица нутритивен квасец
- 2 големи лажици домашно подготвен крем од индиски ореви (за рецептот одете на „Основни рецепти“)
- Малку сол

Подготовка:
- Раздробете го тофуто со раце, додадете куркума, квасецот или пармезанот, кремот од индиски ореви, малку сол и добро размешајте.
- Пржете на тивок оган околу 10 минути, со повремено мешање.
- На крај додадете црн бибер.

УЖИНА: *Fresh шејк со смрзнати банани, путер од кикирики, кокосово млеко и мед*

Состојки:
- 1 банана
- 1 голема лажица путер од кикирики
- 200мл кокосово млеко
- 1 голема лажица мед

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Хељдата главно се состои од јаглехидрати. Содржи и солидна количина на растителни влакна и отпорен скроб, што можат да го подобрат здравјето на дебелото црево. Содржи и високи квалитетни протеини.

РУЧЕК: *Каша од хељда со печурки и зелена боранија*

Состојки:
- 100гр каша од хељда
- 1/2 исечкан праз
- 70гр печурки
- 2 големи лажици нутритивен квасец или пармезан
- 2 големи лажици доматен сос
- Сечкан магдонос и копар
- Морска сол

Подготовка:
- Во тава, загрејте кокосово масло.
- Додадете го празот, сечканите шампињони и пропржете околу 5 минути.
- Додадете ја хељдата и малку вода.
- По 10 минути, додадете го квасецот или пармезанот, доматниот сос, копарот, магдоносот и гответе 5 минути или додека омекне хељдата.

ВЕЧЕРА: *Супа од печен домат и црвени пиперки*

Состојки:
- 300гр чери домати
- 1 чешне лук
- 1 голема лажица маслиново масло
- Ливчиња босилек
- 1 голема лажица нутритивен квасец или пармезан
- 1 црвен кромид

Подготовка:
- Во садот за готвење на Delimano MultiFresh апаратот, ставете ги сите состојки и вклучете на функцијата блендирање со готвење (HB).
- Штом е готово, сервирајте ја супата.

ДЕН 19

ПОЈАДОК: *Киноа со јаболко и цимет*

Состојки:
- 30гр киноа
- Сол
- Малку ванила и цимет
- 2 големи лажици јаворов сируп
- 2 големи лажици кокосово млеко
- 1 јаболко
- 2 големи лажици кокосов јогурт

Подготовка:
- Во сад за готвење, ставете да се вари вода и потоа додадете ја киноата и солта.
- Гответе 15 минути или додека не се впие цела течност.
- Додадете ванила, цимет, 1 лажица ловоров сируп и кокосово млеко. Размешајте и гответе 10 минути.
- Во сад за сос, ставете ја исечената јаболка и една лажица јаворов сируп и гответе додека не омекне.
- Промешајте ги заедно киноата и јаболкото и одозгора ставете го кокосовиот јогурт.

УЖИНА: *Fresh шејк со авокадо, краставица и кељ*

Состојки:
- 1 авокадо
- 1 краставица
- 100гр кељ

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

РУЧЕК: *Кус-кус со зеленчук*

Состојки:

- 80гр сварен кус-кус
- 1 исечкан кромид
- 1 чешне лук
- Малку ситно исечкан ѓумбир
- Малку кумин и коријандер
- 2 исечкани моркови
- 200гр исечкана хокаидо тиква
- 50гр домати
- 1 шолја вода
- Морска сол
- 100гр конзервиран наут

Подготовка:

- Во тава загрејте го кокосовото масло и додадете го кромидот, лукот, ѓумбирот, куминот и коријандер. Додадете ги морковите, тиквата, доматите, шолја вода, сол и наутот.
- Готевете 40 минути, а потоа сервирајте со кус-кус.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Кус-кусот е одлична замена за ориз или киноа и може да се јаде во комбинација со салати, супи. И плус, многу е лесен за подготовка.

ВЕЧЕРА: *Супа од домати и ѓумбир*

Состојки:

- 4 моркови
- 1 црвен кромид
- Малку ѓумбир
- Морска сол

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за готвење на Delimano MultiFresh апаратот, без да ја надминете MAX линијата и притиснете старт.
- Штом заврши, сервирајте ја супата.

ДЕН 20

ПОЈАДОК: *Овесни снегулки во бадемово млеко, со ванила, боровинки и јаворов сируп*

Состојки:
- 30гр овесни снегулки
- 100гр боровинки
- 300мл бадемово млеко
- Малку ванила
- 1 голема лажица путер од кикирики
- 1 мала лажица јаворов сируп.

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во сад и промешајте.
- Оставете да отстои преку ноќ во фрижидер и јадете наутро.

УЖИНА: *Fresh шејк со цвекло, спанаќ и сок од лимон*

Состојки:
- ½ цвекло
- 200гр спанаќ
- Сок од 1 лимон

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Вистина е дека цвеклото има повеќе шеќер од многу други зеленчуци, околу 8 грама во 2 мали цвекла. Но, се разбира дека е многу поразлично од внесување на 8гр шеќер од колаче, бидејќи цвеклото е богато со растителни влакна, кои ги заробуваат шеќерите и го забавуваат нивното апсорбирање во крвта.

РУЧЕК: *Мисирка со зеленчук*

Состојки:
- 150 гр мисиркини гради
- Исечкан црвен кромид
- Исечкана црвена пиперка
- Исечкана зелена пиперка
- Чешне лук
- 1 голема лажица пире од домати
- 1 исечкана тиквичка
- Сол

Подготовка:
- Во тава, испржете го месото.
- Додадете го кромидот, пиперките, лукот, солта и динстајте околу 7 минути.
- Додадете го доматното пире и гответе со капак околу 10 минути, потоа додадете ја тиквичката и гответе уште 10 минути или додека да омекне тиквичката.

ВЕЧЕРА: *Супа од наут и кари*

Состојки:
- 250гр конзервиран наут
- Малку кари
- 250мл вода
- 250мл кокосово млеко

Подготовка:
- Ставете ги сите состојки во садот за готвење на Delimano MultiFresh апаратот, без да ја надминете MAX линијата и притиснете старт.
- Штом заврши, сервирајте ја супата.

ДЕН 21

ПОЈАДОК: *Киш од киноа со брокула, јајца или веганско или обично сирење*

Состојки:
- 100гр сварена киноа
- 1 мала лажичка сенф
- Малку куркума
- сол
- 1 изматено јајце

Подготовка:
- Загрејте ја рерната на 180 °C.
- Размешајте ги состојките и смесата истурете ја во сад за печење, притиснете ја и печете 15 минути.
- Извадете од рерната штом е готово.

Состојки за фил:
- 150гр цветови брокула
- 1 чешне лук
- Морска сол
- 1 голема лажица нутритивен квасец или пармезан

Подготовка:
- Додадете ја брокулата во сад со вода која вари и гответе околу 5 минути.
- Извадете ја брокулата од водата и пропржете ја на маслиново масло
- Додадете го сечканиот лук, сол и нутритивен квасец.
- Гответе 5 минути.
- Истурете ја смесата врз подлогата.

Состојки за горниот слој:
- 1 изматено јајце
- Малку морска сол
- 200мл кокосово млеко
- 100гр обично или веганско сирење

Подготовка:
- Измешајте ги сите состојки заедно и истурете врз мешавината со брокула и печете 40 минути на 180 °C.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?
Кишот е француски тарт, кој се состои од кора полнета со солен фил и парчиња сирење, месо, морска храна или зеленчук. Кишот може да се сервира топол или ладен. Популарен е низ целот свет.

УЖИНА: *Fresh шејк со кељ, праска и кокосово млеко*

Состојки:

- 200гр ливчиња кељ
- 1 исечкана праска
- 200мл кокосово млеко

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за блендирање, без да ја надминете MAX линијата.
- Ставете го ножот.
- Ставете го садот на Delimano MultiFresh апаратот, изберете ја функцијата за вакумско блендирање (VB) и притиснете старт.
- Штом заврши, уживајте во вашиот шејк или зачувајте го за подоцна.

РУЧЕК: *Бурѓери со просо, пиперки, спанаќ и јајца*

Состојки:

- 200гр просо
- 1 црвен кромид
- 1 исечкан морков
- 1 исечкана тиквичка
- 1/2 целер
- 50гр ливчиња спанаќ
- 100гр претходно сварен наут
- 1 изматено јајце
- Малку димен црвен пипер

Подготовка:

- Варете го просото во вода околу 20 минути.
- Исечете ги кромидот, морковот, тиквичката, целерот и спанаќот на мали парчиња. Ставете ги во вода која вари и гответе 5 минути.
- Префрлете ги во чинија и размешајте го зеленчукот со просото и наутот. Додадете го јајцето и добро промешајте.
- Додадете сол, црвен пипер и формирајте 4 плескавици.
- Загрејте сад за сос со кокосово масло или маслиново масло и пржете ја секоја страна додека не добие златно кафеава боја.
- Комбинирајте со пасирано авокадо.

ВЕЧЕРА: *Супа од црвена леќа и куркума*

Состојки:

- 200гр црвена леќа, киснета преку ноќ
- 1/2 сечкан црвен кромид
- Малку ѓумбир, куркума и сол
- 200мл вода
- 200мл кокосово млеко

Подготовка:

- Ставете ги сите состојки во садот за готвење на Delimano MultiFresh апаратот, без да ја надминете MAX линијата и притиснете старт.
- Штом заврши, сервирајте ја супата.

ЗА НАВИСТИНА ДА ГО ИСКОРИСТИТЕ МАКСИМУМОТ ОД DELIMANO MULTIFRESH

апаратот, купете си ги и додатоците!