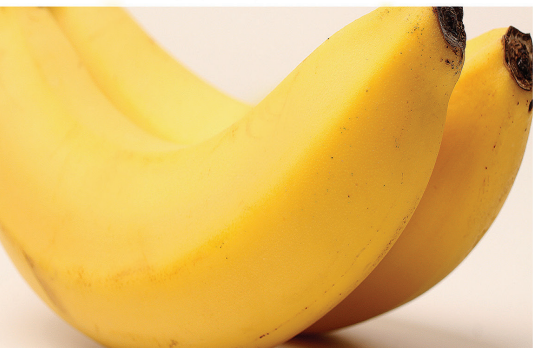




Aleksandra Bajić

103 SMUTIJA

(Zdravi i izvanredni
recepti,
jednostavni
za pravljenje)





Šta je smuti?

Smuti ili **frape** je napitak od mešanog sirovog voća ili povrća ili mix voća, povrća i drugih sastojaka. On je pun antioksidanasa, vitamina i drugih hranljivih materija.

Smuti ili čaša prepuna zdravlja nije samo trend! To je zdravlje u čaši, osveženje ili zdrav obrok. Slatki, slani, povrćni, voćni – 103 kombinacije u ovoj knjizi, a na Vama je da odaberete one koji Vam najviše odgovaraju ili da izmisлите potpuno nove.

Svi smutiji se prave na isti način: stavite sastojake u blender i miksajte dok smeša ne postane ujednačena, a ako u njega dodate led, dobićete savršen letnji osvežavajući napitak.

Ukoliko je Vaš napitak pregust, razredite ga vodom, sojinim (pirinčanim ili bademovim mlekom koji se lakše vare od kravljeg mleka) ili dodavanjem jogurta. Takođe izbegavajte dodavanje šećera jer Vam je cilj da napravite zdrav napitak, a med ili stevija su pravi izbor zaslađivača!

Ako ste rešili da smršate i želite da svoje telo oslobodite toksina, **smutiji za detoksikaciju** su idealni za vas.



Smutiji sa **avokadom** će vas dugo držati sitim jer avokado sadrži veliku količinu „dobrih“ masti. To su mononezasićene masti (masne kiseline), kojima je bogat. Smanjuje se nivo lošeg holesterola (LDL) i povećava nivo dobrog (HDL). Pored dobrih masti, avokado ima puno različitih vitamina i minerala. Pre svega vitamine E, K i kompleks B vitamina, a takođe obiluje magnezijumom i kalijumom.

Banane se slažu sa gotovo svim sastojcima, ali stavljajte bananu iz frižidera i Vaš napitak će biti ukusniji.

Smutiji koji su napravljeni od **više zelenih namirnica** detoksikuju Vaš organizam, a oni koji sadrže više **citrusa** odlični su tokom hladnih zimskih meseci.

Zeleni napici se obično sastoje od 40-50% zelenog povrća i to sirovog lisnatog povrća kao što je mladi spanać (koji nema gorčinu), kelj, blitva, celer, peršun ili brokoli. Ovi smutiji predstavljaju zdrav obrok pa su veoma popularni kod vegana.

Za pravljenje smutija Vam treba blender jačine min. 500W, namirnice i 5 minuta Vašeg vremena. Dobićete veoma ukusan i hranljiv napitak koji može zameniti jedan obrok, a Vas će učiniti svežim i punim elana.

A photograph of three glass bottles filled with smoothies, placed on a wooden table outdoors. The bottle on the left is partially visible, containing an orange smoothie with an orange straw. The middle bottle is taller and contains an orange smoothie with a silver metal clasp and a pink straw. The bottle on the right is shorter and contains a pink smoothie with a pink straw. In the foreground, there are several whole oranges and a pile of fresh raspberries. To the right of the bottles, there is a halved grapefruit showing its pink flesh. The background is a blurred green forest. A white rounded rectangle with pink text is overlaid at the bottom.

**SMUTI ZA DOBRO
JUTRO**

Smuti za dobro jutro

Potrebno je:

1 jabuka

1 banana

1 šargarepa

2 dl mleka

(ili 2 kašike sojinog mleka u prahu i 2 dl vode)

1 dl jogurta (ili kiselog mleka)

1 kašičica meda

½ šolje ovsenih pahuljica

(Za vegane, ili za vreme posta umesto jogurta, kiselog mleka ili mleka, možete dodati sojino ili pirinčano mleko.)

Ovsene pahuljice su pravi čistači creva, mogu da utiču na smanjenje lošeg holesterola u krvi i pozitivno deluju na kardiovaskularni sistem.

Šargarepa – jabuka – spanać smuti

Potrebno je:

2 šargarepe
1 jabuka
2 šake spanaća
1 kašika narendanog đumbira
1 šolja vode

Jabuka je dobar borac protiv demencije, smanjuje rizik od srčanog udara, dobar je saveznik kada ste na redukcionom režimu.