

Recepti

Kosobrinovi recepti

Osvežilna pijača namesto navadne vode

Jaz popijem premalo vode, a jo imam vedno zraven postelje, da jo pijem vsaj takoj, ko se zbudim. Tako vodo z okusom, pa raje pijem, oziroma jo tudi več popijem ☐ Vode ne shranjujte v plastiki!

V litrsko steklenico, pozimi pa termovko, najbolje s širokom vratom, damo poleg vode še:

– za lepo barvo in rahlo grenak okus noževo konico kurkume, ali še boljše kvercetin, kar deluje protivnetno

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Kurkuma>,

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Flavonoidi#Kvercetin> ,

<https://hr.wikipedia.org/wiki/Kvercetin>

– ščepec koreninic sladkega korena

<https://www.pomurske-lekarne.si/tocka-zdravja/sladki-koren-gol-ostebejni-ali-likviricija-glycyrrhiza-glabra>

– nekaj oluščениh zrnč kardamoma

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Kardamom>

– namesto kardamoma lahko damo nasekljane liste mete

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Meta_\(rastlina\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Meta_(rastlina))

– po okusu dodamo še recimo pol čajne žličke C-vitamina v prahu

– da omilimo kislino C-vitamina, lahko dodamo še kalijev

bikarbonat pol manj kot C-vitamina

– po okusu dodamo še ščepec soli

Steklenico pretresemo in zlijemo v kozarce, vsedlino pa lahko zgrizemo, prežvečimo in oleseneli ostanek sladkega korena izpljunemo.

Zdravi “pudingi”

V šalici zmešamo zrel, mehak kaki, žlico presnega kakava, žličko lecitina, kislo smetano ali malo toplega mleka oz. nadomestka, zraven sladkega sadja obvezno žličko cimeta, lahko po želji dodate še maco, klorela, spirulino, ajdovo ali proseno kašo, namočena chia semena ali orehe/oreščke, ...

Namesto kakija lahko z vilico zmečkate banano, ali dodate pečena jabolka, ki pa so lahko skupaj s cimetom in orehi tudi samostojna jed.

V bananin “puding” lahko dodate tudi tahini (mleti sezam) ali arašidovo maslo z oljem vred.

Za hujšanje in sitost

Dva mehko kuhana jajčka zmešamo s klorela, spirulino ali s pšenično travo, dodamo ščepec soli, lahko še avokado in kakšen zdrobljen oreh. Tisti, ki imate premalo želodčne kisline, sploh pa starejši, vzamete za dva jajčka eno do dve kapsuli Betaina HCL, za boljšo prebavo in večji izkoristek. To vam lahko nadomesti celoten obrok (zajtrk, večerja), saj vsebuje vse kar telo rabi.

Šejk za detoks

V marmeladni kozarec nasujem:

– žličko lecitina

– žlico kakava

– žlico mace

– žličko klorele

– najprej dodam samo malo tekočine (domače mleko, jogurt ali navadna voda), da z vilico raztopim vse grudice prahu,

potem pa zalijem do polovice 720ml kozarca in prešejkam ter pijeeeeeemmmm.

Zdravi prigrizki

7 nasvetov za bolj zdrave prigrizke. Polnozrnati prigrizki vam lahko dajo energijo in vzdržljivost. Izbirajte polnozrnate z nizko vsebnostjo soli ali kosmiče z veliko vlakninami. Veliko živil za zajtrk lahko kasneje čez dan spremenite v hranljiv prigrizek. Rezina polnozrnatega toasta. Majhno količino hrane z zdravo maščobo, kot je arašidovo maslo, kombinirajte z večjo količino zelo lahke hrane, kot so rezine jabolk ali palčke zelene. Nesoljeni oreščki in semena so odlični prigrizki. Mandlji, orehi, arašidi, pražena bučna semena, indijski oreščki, lešniki, lešniki in drugi oreščki ter semena vsebujejo veliko koristnih hranil in je bolj verjetno, da vas bodo nasitili (za razliko od čipsa ali preste). Vendar imajo oreščki veliko kalorij, zato naj bodo porcije majhne. Kombinirani prigrizek. Pri vsakem prigrizku poskusite zaužiti več kot le eno makrohranilo (beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati). Zaužijte na primer nekaj oreščkov (beljakovine in maščobe) in nekaj grozdja (ogljikovi hidrati).

Ali poskusite s polnozrnatimi krekerji (ogljikovi hidrati) z nekaj sira z nizko vsebnostjo maščob (beljakovine in maščobe). Zaradi teh uravnoveženih prigrizkov se boste počutili zadovoljni. Ne jejte prigrizka, medtem ko počnete nekaj drugega, kot je brskanje po internetu, gledanje televizije ali delo za pisalno mizo. Namesto tega za nekaj minut prenehajte s svojim početjem in pojejte prigrizek kot majhen obrok. Vzemite ga s seboj. Premislite vnaprej in imejte v žepu ali torbici majhno vrečko zdravih prigrizkov, da se ne boste v obupu zatekali k piškotom pri kavnem pultu ali čokoladicam v pisarniškem avtomatu.