purella SUPERFOODS

sooo good

healthy & sassy

COOK EAT LOVE

NATURALNIE SUPERFOODS!

KINGA PARUZEL

wstęp

Tak się cieszę, że tutaj jesteś! Teraz zatrzymam Cię na chwilę, aby pokazać Ci, że dobre i zdrowe jedzenie jest proste, pyszne i SUPER!
Zanim to zrobię musisz wiedzieć, że to co czytasz powstało z myślą o Tobie! Chcę przypomnieć Ci jak ważna/y jesteś!
Jesteś inwestycją, na której nigdy nie stracisz więc... jedz doskonale i z korzyścią dla Ciebie!

Jestem fleksitarianką (osobą eliminującą spożycie mięsa, a faworyzującą warzywa oraz owoce) i przede wszystkim pasjonatką gotowania oraz zdrowego, świadomego odżywiania. Kiedy jestem w coś zaangażowana oddaje się temu całkowicie (jest 3 w nocy, a ja piszę ten eBook i jest on już cały poukładany w mojej głowie). Lubię, kiedy to na co patrzę jest piękne i tym chcę się z Tobą dzielić.

Superfoods odkryłam ponad 10 lat temu, kiedy w naszym kraju jeszcze mało kto o nich mówił. W mojej pierwszej książce „Nie... zwykła kuchnia" pokazywałam tak modny od lat „pudding chia", a to było w 2014 roku. Zawsze chciałam i chcę pokazywać coś, co jest wartościowe i ma przyszłość.
Pamiętam, jak z zagranicznych podróży przywoziłam acai, czy u przyjaciół z Londynu zamawiałam baobab, aby móc odkryć jego smak. Koleżanka z USA podsyłała mi trendy zdrowej żywności. A ja? Ja korzystałam!!! Sprowadzałam, próbowałam, kombinowałam i uczyłam się.
Teraz, kiedy myślę o SUPERFOODS, od razu myślę o Purella.
Ten eBook powstał właśnie dla tej marki, która jak nikt rozumie moc roślin! Bo superfoods to rośliny nadzwyczaj inteligentne, odżywcze i ponadprzeciętne!

Naturalność, autentyczność, jakość, transparentność działań, profesjonalizm to cechy, które mi imponują i z takimi markami chcę działać. Jestem zachwycona tą szansą, a ten eBook jest tego efektem.

Moim celem jest pokazanie Ci, że superfoods są wartościowe, pyszne i przede wszystkim dostępne dla każdego!

Nic mnie tak nie fascynuje jak poznawanie i doświadczanie. Zawsze sprawdzam na sobie skuteczność tego co przygotowuję. Czytam najnowsze badania, analizuję, dociekam. Po to, aby z łatwością Ci o tym mówić, aby zachęcić Cię do czegoś co jest wspaniałe!

Wiem, że każdy z nas lubi szybkie i spektakularne efekty, jednak najlepiej to osiągnąć tworząc dobre nawyki - tylko tak osiągniemy imponujące rezultaty. Tak właśnie jest z inteligentną żywnością jaką są superfoods.

Ja już wiem co jest w tym eBooku i jestem nim zachwycona. Tworząc go przyświecał mi cel pokazania światu, że wszyscy możemy jeść lepiej, odkrywać to co z pozoru nieznane, czerpać korzyści z jedzenia i przede wszystkim dbać o siebie.
Pozwól, że zabiorę Cię do świata, w którym zawsze będziesz czuł się SUPER.
Dziś jestem Twoim przewodnikiem i przedstawię Ci SUPER bohaterów Twojej kuchni.
Rozpocznijmy tę przygodę!

Czym są Superfoods?

Czym właściwie są SUPERFOODS?

Tak jak wspominałam we wstępie są to inteligentne rośliny, superbohaterowie świata roślin, czyli żywność bogata w składniki odżywcze, uważana za szczególnie korzystną dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

OK, świetnie, ale co to naprawdę oznacza?

Mówiąc prościej, superfoods to potęga składników odżywczych. Pożywienie niezwykle bogate w mikroelementy, takie jak witaminy, minerały, a także przeciwutleniacze, enzymy i zdrowe tłuszcze. Wszystkie te składniki odżywcze są niezbędne dla Twojego organizmu, abyś mógł żyć zdrowo.

No dobra, ale czy to się opłaca?

No jasne! Pamiętam czasy, kiedy superfoods były kosmicznie drogie. Od kilku lat - dzięki marce Purella Superfoods są dostępne dla każdego. Gramatura opakowań jest niezwykle przemyślana, bo:

- nic nie zmarnujemy,
- przy regularnym stosowaniu jesteśmy w stanie zużyć cały produkt,
- zachowujemy jakość składnika,
- i najważniejsze - stosunek jakości do ceny jest fantastyczny, bo w granicach od kilku do kilkunastu złotych.

Kolejnym faktem przemawiającym za opłacalnością superfoods są liczne badania naukowe, które wykazały, że zapewniają one większe korzyści zdrowotne niż inne produkty (nawet warzywa i owoce).

Ponieważ wiele firm wykorzystuje superfoods w strategiach marketingowych, musimy uważać, gdzie i jakiej jakości je kupujemy. Purella gwarantuje nam w 100% czyste, organiczne, surowe proszki superfoods. Co oznacza, że nie zawierają żadnych dodatków, takich jak sztuczne konserwanty, barwniki, aromaty czy słodziki. Wiele z tych surowców jest z certyfikatem BIO, co oznacza że pochodzą ze zrównoważonych upraw, tak ważnych dla środowiska i finalnego produktu.

jagody acai

Jagody Açaí (wymawiane „asai") znane również jako brazylijskie jagody piękna. Mają wysoki poziom aktywności antyoksydacyjnej, czyli wysoką zawartość przeciwutleniaczy (większą niż borówki czy żurawina). Pomagają w zapobieganiu starzenia się skóry. Dbają o utrzymanie młodego i zdrowego wyglądu skóry.

SMAK: przypomina dzikie jagody z dodatkiem czekolady.

morwa biała

Morwa biała ze względu na swoje właściwości zdrowotne uzyskała miano „roślinnego skarbu". Jest naturalnym antybiotykiem, działa przeciwzapalnie, a dzięki obecności w niej flawonoidów również oczyszcza z toksyn. Jej spożywanie wspomaga odchudzanie, a zawarte w niej pektyny wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego.

SMAK: delikatnie miodowy, lekko słodkawy.

miechunka

Miechunka inaczej nazywana wiśnią peruwiańską lub rodzynkiem brazylijskim. Zawarte w miechunce składniki mineralne pełnią wiele funkcji, m.in. potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, a niacyna pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

SMAK: słodki, przypominający połączenie ananasa z mango.

czarnuszka

Czarnuszkę nazywano złotem faraonów i uważano, że „potrafi wyleczyć wszystko prócz śmierci". Dziś określana jako: ziarno Benedykta, kmin czarny, panna w zieleni i kąkolnica - ma szereg właściwości leczniczych, m.in. antybiotyczne, antywirusowe, antygrzybiczne i antybakteryjne.

SMAK: lekko gorzko-pikantny, kwasowy, zbliżony do pieprzu.

guarana

Jagody guarany zwane również „darem od Boga" lub „eliksirem młodości" swoją popularność zawdzięczają dzięki naturalnie występującej zawartości kofeiny - od 4 do 6 razy więcej niż w ziarnach kawy. Guarana zmniejsza zmęczenie i poprawia koncentrację. Uznana jest za substancję skuteczną, bezpieczną i, co warto podkreślić, nieuzależniającą. Dodaje ona organizmowi energii bez skutków ubocznych.

SMAK: gorzkawo-kwaśny.

białko konopne

Białko konopne powstaje poprzez zmielenie sprasowanych nasion konopi na drobny proszek. Konopie to kompletne białko, zawierające wszystkie dziewięć niezbędnych aminokwasów. Zawarty w białku konopnym wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych, mięśni oraz jest potrzebny do utrzymania zdrowych zębów, natomiast żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Nasiona konopi siewnej pomagają wspierać prawidłowe funkcjonowanie serca i układu odpornościowego.

SMAK: ziemisty, orzechowy.

chlorella

Chlorella to potężna mikroalga zawierająca więcej chlorofilu niż jakakolwiek inna roślina. Badania pokazują, że chlorella usuwa z organizmu metale ciężkie i zapobiega ich wchłanianiu. Działa korzystnie na trawienie, wspomaga pracę wątroby oraz pomaga usuwać z organizmu toksyczne produkty przemiany materii.

SMAK: bardzo wyraźny, gorzki.

maca

Maca (wymawiane „maka") znany również jako peruwiański żeń-szeń czy „naturalna viagra". Wykazano, że maca jest naturalnym wzmacniaczem nastroju, zmniejszając objawy depresji i lęku. Inne interesujące korzyści to wzrost libido (zarówno u mężczyzn, jak i kobiet) oraz wzrost płodności u mężczyzn.

SMAK: delikatny, słodko-orzechowy z lekko gorzkawą nutą.

jagody goi

Jagody Goji (wymawiane „godżi") były używane w tradycyjnej chińskiej medycynie jako owoc dobrego samopoczucia i długowieczności. Uznawane są za najzdrowszy pokarm na świecie. Wynika to z tego, iż w swoim składzie posiadają aż 19 aminokwasów. Zawierają przeciwutleniacze, witaminę C, cynk, błonnik i wiele cennych składników odżywczych. Ich stosowanie zwiększa poziom energii, chroni przed chorobami oczu, wspiera układ odpornościowy, wykazuje właściwości antynowotworowe, obniża poziom cukru we krwi, poprawia sen.

SMAK: słodko cierpki, przypominający żurawinę z ziołową nutą.

kurkuma

Kurkuma zwana też szafranem indyjskim. Kurkuma pomaga utrzymać zdrową skórę. Ponadto, pomaga zachować zdrowie wątroby, jej prawidłowe funkcjonowanie oraz przyczynia się do lepszego trawienia tłuszczów.

SMAK: lekki, korzenny z nutą ostrości.

baobab

Baobab to owoc z afrykańskiego „Drzewa Życia". Dzięki wysokiej zawartości witaminy C (7-10 razy więcej niż pomarańcze!) baobab może wzmocnić układ odpornościowy i zwiększyć przyswajanie żelaza. Badania wykazały również, że ten superowoc może regulować poziom cukru we krwi i poprawiać trawienie.

SMAK: cierpki i kwaśny.

kakao

Surowe kakao zawiera nie tylko 300 różnych związków chemicznych, ale zawartość przeciwutleniaczy jest 4 razy większa niż w zwykłej przetworzonej ciemnej czekoladzie i 20 razy większa niż w borówkach.

SMAK: gorzki, czekoladowy.

nasiona chia

Nasiona Chia (wymawiane „czija") .W języku Majów „chia" oznacza siłę, co ma sens, biorąc pod uwagę, że nasiona chia są doskonałym źródłem białka. Są również bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik i przeciwutleniacze.

SMAK: neutralny.

Maqui

Jagody Maqui (wymawiane „makui") są niezwykle bogate w przeciwutleniacze - mają ich trzy razy więcej niż jeżyny, jagody, truskawki i maliny. Są przede wszystkim bogate w antocyjany, które nadają jagodom ciemnofioletowy kolor.

SMAK: przyjemny, lekko słodki z kwaskowatą nutą.

Moringa

Moringa jest bogata w przeciwutleniacze, a także białko, potas i wapń. Zawiera również 6 razy więcej żelaza niż jarmuż i dostarcza wszystkich 9 niezbędnych aminokwasów. Jeśli chodzi o korzyści zdrowotne, badania pokazują, że moringa zwalcza stany zapalne, wspiera pracę mózgu i układu krążenia.

SMAK: przypomina chrzan.

spis treści

śniadania

- Cilbir - jajka po turecku z awokado i krakersami
- Śniadaniowe tacos pełne białka
- Gofry z kiełków komosy
- Owsianka z pieczonym jabłkiem i morwą
- Domowe bajgle z sałatką z cieciorki

desery

- Super Batony z popcornem z komosy
- Wegańskie rollsy z jagodami
- Pudding czekoladowy
- Wegański jagodowy serniczek
- Tęczowe kuleczki

obiady i kolacje

- Grzybowe quinotto
- Zupa w stylu meksykańskim
- Pieczony seler z krewetkami
- Sałatka z czerwonej kapusty w stylu azjatyckim
- Wegańskie pierożki

napoje

- Królowa pola
- Śliwka w czekoladzie
- Kur...kuma
- Alkaliczne Bang Bang
- BodyGuar...ana

dodatki

- Sos Chimichurri
- Super Bajgle ekspresowe
- Super Dukkah pełne białka
- Krakersy pełne ziaren

„super" dzień

Wyobraź sobie, że od jutra każdy poranek będzie SUPER! To proste! Musisz go tylko dobrze zacząć. Lepiej! Musisz go pysznie zacząć. Nie ma nic lepszego niż wartościowe śniadanie. Proste w przygotowaniu, a jednocześnie kreatywne i dostarczające składników odżywczych.

Śniadanie pobudza metabolizm, pomagając spalać kalorie przez cały dzień. Daje Ci również energię potrzebną do wykonywania zadań i pomaga skupić się w pracy lub w szkole. To tylko kilka powodów, dla których to zdecydowanie najważniejszy posiłek dnia. Wiele badań łączyło jedzenie śniadania z dobrym zdrowiem, w tym z lepszą pamięcią i koncentracją, niższym poziomem „złego" cholesterolu. Śniadanie to łatwy sposób, aby wprowadzić zdrowe nawyki i wytrwać w nich przez cały dzień.

W tym rozdziale pokażę Ci jak „podkręcić" śniadanie aby dało Ci maksimum korzyści!!!

Zaczynamy? Gwarantuję Ci, że od teraz SUPER będzie każdy dzień!

śniadania

cilbir

CZY WIESZ, ŻE

Imbir i kurkuma to prawdziwi Superbohaterowie walki o odporność, jednak mało kto wie, iż kurkuma oddaje swoje moce w połączeniu z tłuszczem lub pieprzem.

składniki na 1 porcję:

1 jajko

1/2 szklanki jogurtu greckiego

2 łyżki szczypiorku

1/2 awokado

1 garść rukoli

kilka pomidorków koktajlowych

1/4 łyżeczki soli himalajskiej Purella Superfoods

1/5 łyżeczki pieprzu świeżo mielonego

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka Supermix ODPORNOŚĆ Purella Superfoods

1/2 łyżeczki czarnuszki Purella Superfoods

krakersy pełnoziarniste

przygotowanie:

Na rozgrzane dno patelni wlać około 2 cm wody. Poczekać do momentu, kiedy się zagotuje. Zmniejszyć ogień i wbić jajko. Poczekać około 2 minuty, aż białko się zetnie, po tym czasie polać jajko wodą od góry.

Wyciągnąć łyżką cedzakową na ręcznik papierowy i odsączyć z nadmiaru wody.

Wydrążone i obrane awokado pokroić w plastry. Pomidorki przekroić na pół.

Na talerz wyłożyć jogurt grecki wymieszany z solą, na niego wyłożyć jajko, całość oprószyć solą i pieprzem oraz drobno posiekanym szczypiorkiem i czarnuszką. Z boku wyłożyć przygotowane warzywa: rukolę, awokado i pomidorki koktajlowe.

Na dno rozgrzanej patelni wlać oliwę i poczekać aż się rozgrzeje. Dodać Supermix ODPORNOŚĆ i smażyć 30 sekund. Całość dania polać oliwą. Podawać z krakersami lub bajglami.

„Pamiętam kiedy po raz pierwszy skosztowałam tego dania. To było ponad 17 lat temu w Turcji w Kapadocji. Byłam i jestem zachwycona połączeniem kremowego jajka z kwaśnym jogurtem. To śniadanie jest sycące i doskonale pielęgnuje odporność, bo dodałam do niego coś wyjątkowego. Mieszankę zainspirowaną Nepalem - podgrzaną na oliwie z kurkumą i imbirem.

ta coś

CZY WIESZ, ŻE **Camu camu są bogate w witaminę C, która działa jako silny przeciwutleniacz w organizmie i jest niezbędna dla zdrowia skóry i układu odpornościowego. Camu camu są kwaśne, dlatego najlepiej przemycić je do diety dodając do sosów, jogurtów, dressingów czy koktajli.**

składniki na 2 porcje:

2 tortille

250 g serka wiejskiego

1 łyżeczka Camu Camu Purella Superfoods

1 papryczka chili

2 łyżeczki dukkah (przepis w dodatkach)

2 łyżki oliwy

50 g wędzonego łososia

sól i pieprz

1 mała sałata rzymska

przygotowanie:

Z tortilli wykroić mniejsze kółeczka o średnicy 15 cm i podgrzać je na suchej patelni. Od razu włożyć do szklanki formując charakterystyczną muszelkę.

Do każdego tacos włożyć poszatkowaną sałatę, skropić ją oliwą i oprószyć solą oraz pieprzem. Następnie wyłożyć serek wiejski wcześniej wymieszany z Camu Camu Purella Superfoods, plastry łososia, drobno posiekane chili. Na koniec posypać dukkah.

Coś czuję, że śniadania będą totalnie światowe!!! Przenoszę Cię teraz do Meksyku. Będzie gorąco, kolorowo z obietnicą niezłej sjesty!

gofry

To istne szaleństwo, jednak niezwykle pyszne! Przekonaj się jaką siłę mają w sobie ziarna. Przepis ten jest ekstremalnie prosty, jednak musisz namoczyć na noc składniki, aby rano przygotować te fenomenalne gofry.

składniki:

1/2 szklanki komosy ryżowej Purella Superfoods

1/2 szklanki kaszy jaglanej

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1/2 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka cukru kokosowego Purella Superfoods

1 łyżka mielonych nasion lnu Purella Superfoods

szczypta soli himalajskiej Purella Superfoods

1 łyżka oliwy z oliwek

woda

dodatki

masło orzechowe BeRaw z kawą

jagody goji

1 banan

przygotowanie:

Opłukać komosę i kaszę jaglaną na sicie. Przełożyć do miski, zalać zimną wodą, dodać sok z cytryny i odstawić na noc lub przynajmniej 6 godzin (kasza jaglana zmięknie, a komosa ryżowa zacznie kiełkować). Odcedzić i dobrze wypłukać pod bieżącą wodą, pocierając ziarna o siebie. Przełożyć do blendera i dodać tyle wody, aby je przykryć. Dodać wszystkie pozostałe składniki. Zblendować, aż wszystko utworzy jednolitą masę. Odstawić na 5-10 minut, aby nasiona lnu wchłonęły płyn.

Rozgrzać gofrownicę i smażyć na niej gofry z przygotowanego ciasta przez 4-5 minut.

CZY WIESZ, ŻE

Komosa ryżowa, czyli quinoa to jeden z najpopularniejszych, zdrowych produktów spożywczych na świecie. Jest bogata w błonnik, magnez, witaminy z grupy B, żelazo, potas, wapń, fosfor, witaminę E. To pożywne ziarno (technicznie nim nie jest, bo określane jest jako pseudozboże), przez Inków nazywane było „matką wszystkich ziaren" i wierzyli, że jest święte.

owsianka

CZY WIESZ, ŻE

Miechunka, zwana również złotą jagodą, ma imponujący profil składników odżywczych. Chociaż jest blisko spokrewniona z pomidorami, ma słodki, tropikalny smak podobny do ananasa i mango.

składniki na 2 porcje:

1 szklanka płatków owsianych górskich

1 szklanka wody

1 szklanka mleka migdałowego

1/4 łyżeczki cynamonu

1 łyżeczka baobabu Purella Superfoods

1 łyżka syropu klonowego

szczypta soli

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

szczypta gałki muszkatołowej

szczypta soli

1 łyżeczka mielonego siemienia Purella Superfoods

sok z 1/2 cytryny

2 łyżki oleju kokosowego

składniki na pieczone jabłka:

2 jabłka

1/3 szklanki syropu klonowego

dodatki:

siekane orzechy

2 garście miechunki

przygotowanie:

Do garnka dodać wszystkie składniki owsianki i powoli zagotować. Zmniejszyć ogień do niskiego i gotować na wolnym ogniu, aż owsianka będzie kremowa i gęsta, od czasu do czasu mieszając. Zajmie to około 5-10 minut.

Przygotowanie jabłek: Piekarnik nagrzać do 180°C z funkcją grzania góra - dół. Jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki.
Wszystkie pozostałe składniki wymieszać z przygotowanymi jabłkami i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Włożyć do pieca na 30 minut.

Gotową owsiankę podawać z pieczonymi jabłkami, siekanymi orzechami oraz miechunką.

"Jestem ogromną fanką owsianek. Uwielbiam ich łatwość przygotowania i smak. Kilka kulinarnych zabiegów, super dodatków może sprawić, że owsianka stanie się królową porannego stołu. Moją owsiankę cechuje delikatność i kremowa konsystencja!

bajgle

CZY WIESZ, ŻE

Moringa nazywana jest drzewem cudu, drzewem oleistym lub drzewem chrzanowym - ze względu na swój smak. Była używana od wieków ze względu na swoje właściwości lecznicze i korzyści zdrowotne. Jest bogata w bioaktywne związki roślinne i dzięki temu ma właściwości przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwzapalne.

składniki na 2 porcje:

2 super bajgle ekspresowe - przepis w dodatkach

1 puszka ciecierzycy

1 czerwona cebula

2 łyżki roślinnego majonezu

1 łyżeczka musztardy Dijon

1/2 łodygi selera naciowego

natka pietruszki

1/2 łyżeczki soli himalajskiej Purella Superfoods

1 łyżeczka Moringa Purella Superfoods

przygotowanie:

Ciecierzycę odsączyć z zalewy i przełożyć do miski. Za pomocą tłuczka do ziemniaków zgnieść ją. Dodać majonez, musztardę, pokrojoną w kosteczkę cebulę, seler, posiekaną drobno pietruszkę, sól oraz moringę. Wszystko wymieszać.

Bajgle przekroić na pół i wyłożyć na nie przygotowaną sałatkę z ciecierzycy.

"Skoro już podróżujemy po śniadaniowej mapie świata nie mogło ich zabraknąć! Kojarzą mi się z Nowym Jorkiem, ale tam zazwyczaj podawane są w towarzystwie jajka sadzonego, sera i bekonu. Dla mnie to za dużo! Moja wersja jest lżejsza, jest lepsza i oczywiście super. Bajgle - bo to o nich piszę i nimi się z Tobą dzielę.

obiady i kolacje

Proste i super przyjemności

Czas to super waluta! Kiedy zdobyłam Twój czas, zdobyłam Twoją uwagę! W tym rozdziale pokażę Ci jak komponować genialne posiłki.

Szybkie obiady czy fenomenalne kolacje mogą być wartościowe, zdrowe i fantastycznie smakować. Jestem w tym temacie mistrzynią. Superfoods pikują na giełdzie zdrowego jedzenia i są realnym, naturalnym hitem.

quinotto

Klasyczne włoskie risotto ma swoją bazę w ryżu Arborio lub Carnaroli, moje nowoczesne quinotto jest wariacją na ten temat i jego głównym składnikiem jest komosa ryżowa. Różnica polega na smaku i konsystencji. Quinotto ma lekki orzechowy posmak i „delikatną" konsystencję.

CZY WIESZ, ŻE

Baobab jest doskonałym źródłem witaminy C, potasu, węglowodanów i fosforu. Owoce znajdują się w twardych strąkach, które zwisają z drzewa do góry nogami. Posiada cytrusowy smak. Baobab jest „dziko zbierany". Jest pobierany z naturalnego środowiska i naturalnie suszony.

składniki na 2 porcje:

- 250 g pieczarek
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 szklanka komosy ryżowej Purella Superfoods
- 1 łyżka masła
- 2 ząbki czosnku
- 1 szalotka
- 500-600 ml bulionu warzywnego
- świeża pietruszka
- 1/2 cytryny
- 1 łyżka sosu sojowego
- parmezan
- sól himalajska Purella Superfoods
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka baobabu Purella Superfoods

przygotowanie:

Na rozgrzane dno patelni wlać oliwę i podsmażyć na tłuszczu pokrojone w talarki grzyby. Pod koniec podlać sosem sojowym i smażyć jeszcze 1-2 minuty.

Zdjąć z ognia i odstawić. Na dno rozgrzanego garnka wyłożyć masło i podprażyć na nim komosę ryżową przez 1 minutę. Dodać wyciśnięty przez praskę czosnek, pokrojoną w kosteczkę cebulę i całość smażyć kolejną minutę. Zmniejszyć ogień i zalać komosę chochlą bulionu. Całość wymieszać.

Gdy ziarna wchłoną cały płyn, dodać kolejną chochlę. Czynność powtarzać do momentu, w którym komosa będzie miękka i wchłonie nadmiar płynu. Dodać podsmażone grzyby, posiekaną natkę, sok i skórkę z cytryny, jogurt, baobab oraz parmezan. Wymieszać.
Podawać oprószone pietruszką i parmezanem.

zupa

CZY WIESZ, ŻE

NASA stosuje komosę ryżową jako idealne pożywienie do długotrwałych lotów kosmicznych. Chicha to tradycyjne andyjskie piwo warzone ze sfermentowanej komosy ryżowej.

składniki na 4 porcje:

- 1 łyżka oliwy
- 1 cebula
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 marchewka
- 1 czerwona papryka
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka chili w proszku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 puszka pomidorów krojonych
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1l bulionu warzywnego
- 1 puszka czerwonej fasoli
- 1 puszka czarnej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 4 łyżki komosy ryżowej Purella Superfoods
- sól himalajska Purella Superfoods
- pieprz do smaku

do podania:

- nachosy
- 1 awokado
- papryczka chili
- starty ser cheedar

przygotowanie:

Na rozgrzane dno rondla wlać oliwę i obsmażyć na niej pokrojoną w kostkę cebulę, seler i marchewkę pokrojone w talarki, paprykę w kostkę, wyciśnięty przez praskę czosnek i całość gotować około 5 minut. Dodać przyprawy, pokrojone w kostkę pomidory, koncentrat pomidorowy i bulion - zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez około 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie. Zupę zmiksować na gładki krem, a następnie dodać fasolę, komosę i kukurydzę.

Całość gotować kilka minut, aby wszystko podgrzać. Doprawić solą, pieprzem. Podawać z nachosami, awokado i papryczkami, obficie posypane startym serem.

"To zdecydowanie ulubiona zupa mojego męża - jest pożywna, konkretna w smaku i szybko stawia na nogi.

CZY WIESZ, ŻE

Każda część drzewa Moringa jest jadalna. Liście można jeść jak szpinak, strąki nasion są podobne do fasolki szparagowej, a korzenie jak chrzan. Jedna porcja Moringi dostarcza trzy razy więcej żelaza niż szpinak. Moringa ma niekończącą się listę zalet, dlatego nazywana jest drzewem „cudów".

seler

z krewetkami

składniki na 2 porcje:

- 1 seler
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka morngi Purella Superfoods
- 200 g krewetek
- 3 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- 1/2 limonki lub cytryny
- sól himalajska Purella Superfoods

"Uwielbiam to połączenie - pieczony, kremowy, delikatny w smaku seler z chrzanową nutą moringi, dopieszczony rumianymi krewetkami. Duet idealny!

przygotowanie:

Seler obrać, pokroić w plastry, posmarować 2 łyżkami oliwy oraz oprószyć solą i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, a następnie do nagrzanego do 200°C piekarnika z funkcją grzania góra-dół.

Warzywo piec około godziny lub nieco dłużej (wszystko w zależności od jego wielkości).
Kiedy seler będzie miękki wyłożyć go do miski i zblendować z łyżką masła oraz moringą.
Przygotować krewetki - oczyścić i dobrze osuszyć.

Na rozgrzane dno patelni wlać pozostałą oliwę i obsmażyć na niej krewetki po 2 minuty z każdej strony. Pod koniec dodać czosnek oraz pozostałą łyżkę masła i smażyć jeszcze minutę.

Całość doprawić solą, świeżą, drobno posiekaną natką pietruszki oraz sokiem z limonki.
Na puree z selera i moringi wyłożyć krewetki wraz z powstałym sosem.

sałatka

CZY WIESZ, ŻE

Cukier kokosowy pochodzi z naturalnego źródła - soku z palmy kokosowej. Sok ten krąży po drzewie w podobny sposób jak syrop klonowy. Zawiera błonnik zwany inuliną, który może spowolnić wchłanianie glukozy i to wyjaśnia, dlaczego cukier kokosowy ma niższy indeks glikemiczny.

przygotowanie:

Zagotować wodę. Dodać kaszę jaglaną i sól. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień, przykryć i gotować do miękkości przez 20 minut.

Wszystkie składniki sosu zmiksować ze sobą (jeśli całość jest zbyt gęsta dodać odrobinę wody). W dużej misce wymieszać ugotowaną kaszę jaglaną, poszatkowaną kapustę, startą na grubych oczkach marchewkę, posiekany groszek cukrowy, kolendrę i dymkę.

Wszytko wymieszać, a następnie polać sosem orzechowym. Całość ewentualnie doprawić solą. Podawać z posiekanymi, prażonymi orzeszkami ziemnymi.

składniki na 2 porcje:

1/2 szklanki kaszy jaglanej

1 szklanka wody

1/2 główki małej czerwonej kapusty

1 marchewka

1/2 szklanki groszku cukrowego

świeża kolendra

dymka

prażone orzeszki ziemne

składniki na sos:

2 łyżki masła orzechowego

1 łyżka sosu sojowego

1 łyżeczka cukru kokosowego Purella Superfoods

1 łyżeczka oliwy

1/2 łyżeczki mixu Odporność Purella Superfoods

1/2 limonki

szczypta płatków chili

"Teraz przenoszę Cię do Azji, ale obiecuję, że będzie też „coś polskiego", co odnajdziesz w tym przepisie. Czerwona kapusta z orzechowym, pikantnym sosem to sałatka, która Cię zachwyci! Ja do jej przygotowania użyłam kaszy jaglanej, ale jeżeli chcesz aby całość miała więcej białka zamień ją na komosę ryżową.

pierożki

CZY WIESZ, ŻE Podobnie jak cierpka żurawina, jagoda camu camu jest zbyt kwaśna, aby jeść ją na surowo. Najlepiej przemycać ją do koktajli czy dresingów.

składniki na 2 porcje:

ciasto:

1 i 1/2 szklanki mąki pszennej

szczypta soli himalajskiej Purella Superfoods

1/2 szklanki wrzącej wody + 1 łyżeczka zimnej wody

sos do maczania:

1 łyżka oleju sezamowego

2 łyżki sosu sojowego

1 łyżeczka cukru kokosowego Purella Superfoods

1/4 łyżeczki camu camu Purella Superfoods

1/2 łyżeczki soli himalajskiej Purella Superfoods

2 łyżki białka konopnego Purella Superfoods

1 łyżeczka siemienia lnianego Purella Superfoods

farsz:

1 łyżka imbiru

1 szalotka

200 g brązowych pieczarek

1 łyżka oliwy

1 szklanka orzechów włoskich

1 marchewka

cebulka dymka

3 suszone pomidory

1 łyżka sosu sojowego

„Któż z nas nie kocha pierogów? Ten przepis udowadnia, że najlepiej smakują z superfoodsami. Nasyciłam je warzywami, podsmażyłam i...wyszły cudownie. Poczęstuj się. :) Spróbuj!

przygotowanie:

ciasto: wymieszać mąkę, białko konopne i sól w misce. Zrobić w środku zagłębienie i stopniowo dodawać wrzącą wodę, mieszając łyżką, aż mieszanina utworzy grudki. Przykryć i odstawić na 5 minut. Dodać łyżkę zimnej wody i ugniatać w kulkę, a następnie przykryć i odstawić na czas przygotowania nadzienia.

nadzienie: orzechy zalać wrzątkiem i odstawić. Rozgrzać oliwę i obsmażyć na niej starty imbir i pokrojoną w kosteczkę szalotkę, aż się zeszklą. Dodać pokrojone grzyby i smażyć przez kolejne 3-5 minut, aż odparuje płyn, następnie dodać odcedzone, lekko zmiksowane orzechy, posiekane suszone pomidory i stratą marchewkę. Całość smażyć przez 3-4 minuty, aż większość płynu odparuje. Dodać sos sojowy, cukier i sól oraz posiekaną dymkę. Wymieszać i smażyć całość jeszcze chwilkę. Farsz wystudzić. Nadzienie musi być dość słone i dobrze doprawione, ponieważ w pierogach będzie łagodniało.

Aby zrobić pierogi, ciasto podzielić na dwie porcje i dobrze ugnieść. Z każdej porcji uformować wałeczek o średnicy 1,5 cm i pokroić w talarki. Każdy kawałek rozwałkować na krążek na podsypanej mąką stolnicy. Na każdy kawałek ciasta wyłożyć przygotowany farsz i zwinąć brzegi lepiąc pierożka. Pierożki gotować na parze. Podawać z sosem powstałym przez wymieszanie wszystkich jego składników.

desery

Super słodycz

Któż z nas nie lubi słodkości? Są takie przyjemne, dobre i kuszące. Słodycz kojarzy mi się z czymś bezpiecznym i ciepłym. Po słonym zawsze sięgam po coś słodkiego, dlatego teraz zapraszam Cię na wyjątkową ucztę.

Pamiętaj! Nie każdy dzień musi być dobry, ale coś super słodkiego możesz zjeść każdego dnia.

batony

CZY WIESZ, ŻE

Lucuma ma słodki smak i może być stosowana jako zdrowsza alternatywa dla cukru i innych popularnych słodzików.

składniki na 12 sztuk:

1 szklanka daktyli medjool

1/4 szklanki orzechów włoskich

1/4 szklanki migdałów

1/4 szklanki pestek dyni

3 łyżki mąki kokosowej Purella Superfoods

1/4 szklanki surowego kakao Purella Superfoods

1/2 szklanki masła migdałowego BeRaw

2 łyżki białka konopnego Purella Superfoods

1/4 szklanki jagód goji Purella Superfoods

1 łyżka lucuma Purella Superfoods

1/2 szklanki popcornu z komosy ryżowej Purella Superfoods

150 g gorzkiej czekolady

Do posypania: **płatki kokosa, sól himalajska, kruszone ziarno kakaowca**

przygotowanie:

Daktyle, orzechy włoskie, migdały, pestki dyni i mąkę kokosową włożyć do misy rozdrabniacza. Całość zmiksować (masa ma przypominać piasek). Dodać surowe kakao, białko konopne, goji, lucumę, masło migdałowe i ponownie zmiksować. Przygotować popcorn z komosy. Na rozgrzaną mocno patelnię wsypać komosę i prażyć przez 3-4 minuty potrząsając patelnią, aby ziarna się nie przypaliły.

Do masy z bakaliami dodać popcorn z komosy ryżowej. Wymieszać i przełożyć do blaszki o wymiarach 10x20cm wyłożonej papierem do pieczenia. Masę mocno docisnąć do dna naczynia. Z wierzchu polać roztopioną czekoladą i udekorować dodatkami. Przed podaniem pokroić na kwadraty. Batony przechowywać w lodówce.

"Po słonym zawsze słodkie, ale takie które ma w sobie mnóstwo wartości i smaku, a na dodatek jest obłędnie czekoladowe. Te batony nafaszerowane są superfoodsami i to dzięki nim są cudowne. Odkryj smak popcornu z komosy i ziaren kakao.

rollsy

CZY WIESZ, ŻE

Jagody maqui są uważane za superbohaterów młodości ze względu na wysoki poziom przeciwutleniaczy. Ponadto badania wykazały, że włączenie do diety jagód maqui jest pomocne w poprawie równowagi glukozy we krwi.

przygotowanie:

Wszystkie składniki ciasta muszą mieć temperaturę pokojową. Zrobić zaczyn poprzez wymieszanie drożdży z łyżką cukru, 4 łyżkami ciepłego mleka i 2 łyżkami mąki. Odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na 10 minut. Dodać pozostałe składniki i wyrobić gładkie, elastyczne ciasto. Przełożyć je do wysmarowanej oliwą miski, przykryć ręcznikiem i odstawić na godzinę w ciepłe miejsce, aby podwoiło objętość.

Przygotować wypełnienie poprzez zagotowanie jagód z pozostałymi składnikami. Całość zmiksować i gotować do zgęstnienia. Odstawić do ostygnięcia. Na stolnicę wysypać odrobinę mąki i wyłożyć na nią podrośnięte ciasto. Rozwałkować je na prostokąt. Następnie rozłożyć na jego powierzchni 3/4 schłodzonego puree z jagód, pozostawiając resztę do dekoracji.

Zaczynając od dłuższego boku, mocno zrolować ciasto. Ostrym nożem pokroić na plastry o grubości około 3 cm. Bułki wykładać spiralą do góry do przygotowanej, wyłożonej papierem do pieczenia blaszki o wymiarach 20x30 cm. Całość przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na 30 minut. Piekarnik rozgrzać do 180°C z funkcją grzania góra-dół i piec rollsy przez 15-20 minut. Wystudzić. Gdy bułki lekko ostygną, polać je pozostałą polewą jagodową (aby była bardziej płynna można ją dodatkowo zmiksować ze 100 ml mleka roślinnego).

składniki na 12 sztuk

Ciasto:

3 szklanki mąki pszennej

1 szklanka mleka migdałowego

1/2 szklanki masła orzechowego BeRaw z kokosem

3 łyżki cukru kokosowego

1/2 łyżeczki kurkumy Purella Superfoods

25 g świeżych drożdży (lub 1 opakowanie instant 7 g)

szczypta soli himalajskiej Purella Superfoods

2 łyżeczki mielonego cynamonu

szczypta soli himalajskiej Purella Superfoods

Wypełnienie:

2 szklanki jagód (świeżych lub mrożonych)

100 g cukru kokosowego Purella Superfoods

3 łyżki mielonego siemienia lnianego Purella Superfoods

2 łyżki chia Purella Superfoods

1 łyżka jagód maqui Purella Superfoods

"Zabawne, proste, pyszne i dla każdego rollsy, czyli ciasteczka drożdżowe zabawnie zwijane. Obficie nafaszerowane jagodami, które z powodzeniem możesz zastąpić malinami lub truskawkami.

Surowe, kruszone ziarna kakao określane są jako „czekoladowe chipsy natury". Zawierają zdrowe tłuszcze i inne związki, które mogą zwiększać poziom hormonów serotoniny i dopaminy w mózgu, które mają wpływ na nasz dobry nastrój.

CZY WIESZ, ŻE

pudding

składniki dla 2 osób:

1/3 szklanki nasion chia Purella Superfoods

2 łyżki surowego kakao Purella Superfoods

1 szklanka mleka migdałowego

2 łyżki masła orzechowego BeRaw

2 łyżeczki cukru kokosowego Purella Superfoods

szczypta soli himalajskiej Purella Superfoods

2 łyżeczki surowego kruszonego ziarna kakao Purella Superfoods

2 łyżeczki białka konopnego Purella Superfoods

przygotowanie:

Umieścić nasiona chia w blenderze i zmiksować. Dodać wszystkie pozostałe składniki poza ziarnami kakaowca.

Miksować ponownie, aż wszystkie składniki się połączą. Przełożyć do szklaneczki lub miski. Udekorować ziarnami kakaowca. Można jeść od razu lub włożyć do lodówki, wtedy budyń mocniej stężeje.

„Łatwy, bezglutenowy, wegański, niskowęglowodanowy budyń ze zmiksowanymi nasionami chia. Gwarantuję, że zawsze wychodzi i zawsze smakuje. Zdecydowanie dla fanów czekolady i wyjątkowych kulinarnych doznań.

serniczek

CZY WIESZ, ŻE

Supermix Antyoks - to suplement diety stworzony, aby dostarczyć do Twojego organizmu moc naturalnych przeciwutleniaczy zawartych w borówce. Ponadto w mieszance znajduje się witamina C zawarta w jagodach camu camu, która pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Poza nimi w mieszance znajdziesz również nasiona chia, owoce lucumy, sproszkowany sok z jagód acai oraz jagody maqui.

Ten przepis to prawdziwe uderzenie superfoods. Nafaszerowałam nimi deser i dzięki temu jest zdrowy i pyszny. Przygotujesz go ekspresowo, bez pieczenia. Rezultat zachwyci Cię kolorem i smakiem, który jest lekko pikantny, jagodowy i idealnie komponuje się z kokosowym spodem

przygotowanie:

Orzechy nerkowca zalać wrzątkiem i odstawić na 30 minut lub najlepiej zostawić na całą noc. Blaszkę o wymiarach 20x20 cm wyłożyć papierem do pieczenia. W rozdrabniaczu połączyć ze sobą mąkę kokosową, migdałową, daktyle bez pestek, olej kokosowy i sól. Powstałą masę wyłożyć na dno przygotowanej foremki mocno dociskając.

Do misy mocnego blendera włożyć wszystkie składniki wypełnienia (orzechy należy uprzednio odsączyć) poza agarem i wodą. Miksować całość przez 2-3 minuty lub do momentu uzyskania jedwabiście gładkiej i kremowej konsystencji. Agar zagotować z wodą i dodać do masy. Ponownie całość zmiksować.

Masę przelać na przygotowany spód. Włożyć do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Przed podaniem udekorować świeżymi owocami.

Składniki na 9 kawałków:

Spód:

1/2 szklanki mąki kokosowej

1/4 szklanki mąki migdałowej

4 daktyle medjool

2 łyżki oleju kokosowego

szczypta soli himalajskiej Purella Superfoods

Wypełnienie:

2 szklanki orzechów nerkowca

1 szklanka owoców leśnych mrożonych

1 szklanka mleka kokosowego

1/4 szklanki oleju kokosowego

1/3 szklanki syropu klonowego

1/2 cytryny

3 łyżki Supermix Antyoks Purella Superfoods

2 g agaru

100 ml wody

Do dekoracji:

świeże jagody oraz jagody Acai Purella Superfoods

Zdrowie

CZY WIESZ, ŻE

Babka płesznik powstaje z suszonych łupin nasion babki jajowatej. Ma zdolność zwiększania swojej objętości do 50 razy po zmieszaniu z płynem. Jej przyjmowanie pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi. Tak jak siemię lub chia ma właściwości żelujące.

jagody acai

stwórz swój kolor

białko konopne

kurkuma

składniki na 12 sztuk:

1/2 szklanki migdałów

1/2 szklanki orzechów włoskich

1/4 szklanki mąki kokosowej Purella Superfoods

7-8 sztuk suszonych moreli

1/4 szklanki rodzynek

1/4 szklanki suszonych śliwek

1 łyżka babki płesznik Purella Superfoods

1 łyżka białka konopnego Purella Superfoods

Do obtoczenia kuleczek:

kurkuma BIO Purella Superfoods

białko konopne Purella Superfoods

surowe kakao Purella Superfoods

kakao

tęczowe

przygotowanie:

W robocie kuchennym zmiksować razem migdały i orzechy włoskie. Dodać suszone owoce i mąkę kokosową. Ponownie całość zmiksować. Dodać resztę składników, tj.: babkę płesznik oraz białko konopne - zmiksować. Z powstałej masy formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kuleczkę obtoczyć w dowolnych suprerfoodsach.

żółty = kurkuma
zielony = białko konopne
fioletowy = jagody acai
kremowe = lucuma
brązowy = kakao

lucuma

"Uwielbiam te małe, ale konkretne kuleczki. Mają w sobie tyle dobroci. Można je przechowywać bardzo długo w lodówce i co najważniejsze można zabierać ze sobą gdziekolwiek jako słodką przekąskę.

kuleczki

napoje

Na „super"zdrowie

Koktajle, smoothie, napoje regenerujące to wspaniała, a jednocześnie najprostsza i najszybsza forma przemycania kluczowych składników odżywczych. Witaminy, minerały, przeciwutleniacze, błonnik, źródła białka, itd. - wszystko w jednej szklance.

Chyba nie ma w kuchni nic bardziej ekscytującego jak szybki efekt zmiksowania kilku składników.
W tym rozdziale pokażę Ci jak fantastycznie połączyć superfoods z warzywami i owocami. Obiecuję Ci, że będzie kreatywnie, pysznie i skutecznie! Tak! Skutecznie dla Twojego organizmu!
Moje propozycje możesz stosować jako urozmaicenie diety lub po prostu zastąpić nimi posiłek.

To co tutaj pokażę będzie sycące i doskonałe. Będzie po prostu SUPER!
Nie zapomnij o tym, że taki koktajl zrobisz szybko i zawsze możesz go zabrać ze sobą do pracy, szkoły, na wycieczkę czy do kina.

Musisz też wiedzieć, że forma wyciskania lub miksowania dostarcza ogromne ilości błonnika i witamin, jednak co najważniejsze - wszystkie składniki są szybko wchłaniane przez organizm!
Uwielbiam przygotowywać koktajle, smoothie, wyciskać soki czy robić regenerujące napoje.
W tym rozdziale przedstawiam Ci moje ulubione, sprawdzone, zupełnie nowe przepisy.
Przedstawię Ci prawdziwych bohaterów w walce o piękną skórę, doskonałą odporność, niezwykłą energię czy doskonałe samopoczucie.
Zapraszam Cię na szklaneczkę! Wypijmy w końcu za „super"zdrowie.

„Królowa pola"

CZY WIESZ, ŻE

Kilka lat temu w USA głośno było o Oprah Winfrey (słynnej prowadzącej programy rozrywkowe w Stanach), która w wieku 50 lat niesamowicie schudła. Prowadząca podzieliła się swoim sekretem z odbiorcami i gośćmi jej programu talk-show. To aktywność fizyczna oraz urozmaicenie jej zdrowej diety jagodami Acai. Informacja ta sprawiła, że stały się one niesamowicie popularne, ich sprzedaż gwałtownie wzrosła i określana była szaleństwem Acai. Oprah określiła Jagody Acai numerem jeden superfood na świecie. A jej gość - słynny lekarz - Nicholas Perricone podsumował całość takimi słowami:
„Badania wykazały, że ta mała jagoda jest jednym z najbardziej odżywczych i silnych pokarmów na świecie! ... W jej purpurowym pigmencie ukryta jest magia, która sprawia, że jest to doskonały owoc energetyczny. Acaí jest pełen przeciwutleniaczy, aminokwasów i niezbędnych kwasów tłuszczowych".

składniki na 2 porcje:

150 g jogurtu roślinnego lub naturalnego

1/2 szklanki owoców leśnych mrożonych

1 plaster czerwonej kapusty o szerokości 1 cm

1 banan

1 łyżka syropu klonowego lub cukru kokosowego BIO Purella

1 łyżeczka jagód acai Bio Purella

2-3 kostki lodu

przygotowanie:

Wszystko zmiksować na gładki koktajl.

Niech Cię nie zdziwi kapusta w koktajlu. W połączeniu z jagodami acai ten koktajl jest superbohaterem w walce z kg. Smakuje obłędnie i działa skutecznie!

CZY WIESZ, ŻE

Białko konopne przyspiesza metabolizm, poprawia trawienie i wspiera utrzymywanie beztłuszczowej masy ciała.

Białko konopne to wysokiej jakości białko roślinne, które zawiera 20 aminokwasów - budulców białka. Białko ma kluczowe znaczenie dla rozwoju, wzrostu i utrzymania mięśni, tkanek i ważnych narządów. Pomaga także przyspieszyć metabolizm oraz spalanie tłuszczu. Podobnie jak komosa ryżowa, konopie są kompletnym białkiem, co oznacza, że zawierają wszystkie 9 niezbędnych aminokwasów, które można uzyskać tylko z pożywienia. Jest to rzadkie w przypadku białek roślinnych, ponieważ większość z nich nie zawiera aminokwasu lizyny.

śliwka

składniki na 1 porcję:

1 szklanka mleka migdałowego

1 łyżka białka konopnego

1 łyżeczka surowego kakao

1 łyżeczka korzenia maca

2-3 suszone śliwki

1 łyżka cukru kokosowego

przygotowanie:

Dodać wszystkie składniki do blendera i miksować przez 1 minutę.

Niesamowicie odżywczy koktajl. Idealny po treningu. Dostarcza łatwo przyswajalne białko oraz tłuszcze.

kur...

składniki na 1 porcję:

2 marchewki

1 mały batat

1 cm imbiru

1/2 łyżeczki kurkumy

1/2 łyżeczki cynamonu

1 łyżka masła orzechowego

1/2 szklanki mleka migdałowego

przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.

CZY WIESZ, ŻE

Kurkuma zawiera kurkuminy, które są jej najcenniejszym składnikiem odpowiedzialnym za działanie przeciwbólowe, przeciwzapalnie i przeciwutleniające. Aby w pełni nasz organizm je przyswoił należy połączyć je z piperyną (zawiera ją pieprz) lub tłuszczem. Ja użyłam masła orzechowego, ale z powodzeniem można zastąpić je oliwą lub awokado.

Tak! Batata można jeść na surowo! Jego sok jest przepyszny, a w połączaniu z innymi owocami i warzywami oraz kurkumą stanowi prawdziwy odżywczy skarb!

kuma

CZY WIESZ, ŻE

Chlorella może pomóc w oczyszczeniu organizmu z toksyn, wiążąc się z metalami ciężkimi i innymi toksynami. Jak wynika z badań opublikowanych w Nutrition Journal w 2012 roku, regularne przyjmowanie chlorelli wzmacnia układ odpornościowy. Ponadto pomaga zredukować dodatkowy tłuszcz, co sprzyja utracie wagi.

„bang bang"

składniki na 1 porcję:

2 garście szpinaku

1/2 awokado

1 łyżeczka chlorelli

1/2 mango

1/3 szklanki wody

przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.

Zła dieta sprawia, że nasz organizm się zakwasza i sam w naturalny sposób nie jest w stanie pozbyć się nadmiaru niebezpiecznych kwasów dietetycznych i metabolicznych. Produkty alkaliczne (zasadowe) takie jak chlorella neutralizują wpływ kwasowej żywności i pomagają przesunąć poziom pH w stronę zasadową. To oznacza, że organizm jest oczyszczany, a co za tym idzie znacznie poprawia się metabolizm. Spożywanie większej ilości żywności zasadowej jest dodatkowo silnie związane z poprawą systemu immunologicznego, działania mózgu, nerek oraz podniesieniem poziomu energii.

BodyGuar... ana

CZY WIESZ, ŻE

Osoby spożywające guaranę twierdzą, że zastrzyk energii i koncentracja, jaką uzyskują dzięki jej ekstraktowi, są nie tylko bardziej ukierunkowane niż działanie kawy i innych alternatyw kofeiny, ale efekty utrzymują się dłużej. Guarana pomaga walczyć z uczuciem zmęczenia, wspomaga odchudzanie i wyostrza funkcjonowanie mózgu.

składniki na 1 porcję:

1 szklanka jagód lub owoców leśnych (mrożonych lub świeżych)

1 mrożony banan

1 garść szpinaku

1 łyżeczka guarany

2-3 orzechy brazylijskie

1/2 szklanki wody

syrop klonowy do smaku (opcjonalnie)

przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.

Ochroniarz energii, strażnik pobudzenia. Nic tak nie kopie jak łyk orzeźwienia! Trochę „poleciałam" z rymowaniem, ale na pewno nie z tym przepisem. Jest genialny, fenomenalny i bardzo witalny.

dodatki

CZY WIESZ, ŻE

Dzięki chlorelli dodatkowo wspieramy usuwanie z organizmu toksycznych produktów przemiany materii, regenerujemy organizm i wspomagamy pracę wątroby.

chimichurri

składniki:

1 pęczek natki pietruszki

1 pęczek kolendry (opcjonalnie można dodać więcej pietruszki)

1 czerwona cebula

3 ząbki czosnku

1/3 łyżeczki płatków chili

1/2 szklanki oliwy z oliwek

1/4 szklanki octu z czerwonego wina

3 łyżki soku z cytryny

1 łyżeczka soli himalajskiej Purella Superfoods

1 łyżeczka chlorelli Purella Superfoods

przygotowanie:

Wszystkie składniki sosu zmiksować.

Chimichurri to południowoamerykański sos sporządzony z różnych ziół i czosnku. Nazwa i kolor zmieniają się w zależności od użytych przypraw czy ziół. Ja dziś zaszalałam i dodałam do mieszanki chlorelli - ta kompozycja smakuje obłędnie i ma super moce.

Do czego podawać Chimichurri? Idealnie smakuje jako dodatek do grillowanych mięs. Moim zdaniem fenomenalny jest w połączeniu z pieczonymi warzywami czy jako dodatek do pizzy.

bajgle

CZY WIESZ, ŻE

Dzięki użyciu w przepisie babki płesznik te bajgle są niesamowicie sycące, gdyż bogata jest ona w błonnik, który zwiększa kontrolę apetytu i wspomaga odchudzanie. Jedno z badań wykazało, że przyjmowanie do 10 g babki płesznik do śniadania lub obiadu prowadziło do znacznego zmniejszenia głodu i chęci do podjadania.

składniki na 4 sztuki:

1 szklanka mąki pszennej razowej lub orkiszowej

2 łyżeczki proszku do pieczenia

2 łyżeczki babki płesznik i babki jajowatej Purella Superfoods

1/2 łyżeczki soli himalajskiej Purella Superfoods

3/4 szklanki jogurtu naturalnego

1 łyżeczka oliwy z oliwek

2 łyżki mleka roślinnego

1 łyżeczka czarnuszki Purella Superfoods

1 łyżeczka złotego siemienia lnianego Purella Superfoods

przygotowanie:

W misce wymieszać ze sobą mąkę, proszek do pieczenia, babki płesznik i jajowatą, jogurt naturalny, sól i oliwę. Odstawić miskę na 10 minut, aby składniki napęczniały.

Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C z funkcją grzania góra - dół. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Z przygotowanego ciasta zagnieść kulę (ewentualnie podsypując mąką jeśli ciasto jest bardzo klejące, pamiętając o tym, że zbyt duża ilość mąki powoduje, że wypieki są twarde).

Ciasto podzielić na 4 równe części i z każdej formować kuleczkę. W środek każdej włożyć palec i zrobić dużą dziurkę (ok. 2 cm) - nadać kształt bajgla. Przełożyć na blaszkę, a następnie każdy posmarować oliwą i oprószyć czarnuszką oraz siemieniem lnianym. Całość włożyć do piekarnika i piec 25 minut. Wyjąć i ostudzić.

" Ten przepis skradnie Twoje serce i podniebienie, bo jest prosty, szybki w przygotowaniu, zdrowy i ekstremalnie pyszny! Bajgle naszpikowałam Superfoodsami, bo tylko dzięki nim wychodzą tak fantastyczne i maja takie Supermoce! Od tej chwili Twój świat się zmienia - odkrywam przed Tobą przepis doskonały!

dukkah

składniki:

1/2 szklanki orzechów laskowych

1/4 szklanki blanszowanych migdałów

1/4 szklanki pistacji

1 łyżka nasion siemienia lnianego Purella Superfoods

1 łyżka nasion kolendry

1 łyżeczka kuminu

1 łyżeczka soli himalajskiej Purella Superfoods

1 łyżeczka pieprzu

2 łyżki białka konopnego Purella Superfoods

przygotowanie:

Orzechy, migdały, pistacje, kolendrę oraz kumin podprażyć na patelni. Wszystkie składniki najlepiej utrzeć w moździerzu lub zmiksować niezbyt drobno. Przechowywać w słoiczku.

Niesamowite połączenie orzechów, nasion, przypraw i superfoods, to łatwa do przygotowania mieszanka, która może całkowicie ożywić i zrewolucjonizować zdecydowaną większość przepisów.

Dukkah to aromatyczna mieszanka, która swoje korzenie ma w kuchni Bliskiego Wschodu. Zwykle sypie się nią chlebek pita zanurzony w oliwie z oliwek. Spróbuj koniecznie dukkah na warzywach, makaronie, komosie lub jako przyprawa do owoców morza i mięs.

CZY WIESZ, ŻE

Siemię lniane - niektórzy nazywają je jednym z najpotężniejszych pokarmów roślinnych na naszej planecie. Istnieją dowody na to, że może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób serca, udaru mózgu i cukrzycy.

Chociaż siemię lniane zawiera różnego rodzaju zdrowe składniki, swoją podstawową, zdrową reputację zawdzięcza trzem z nich:

- **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, „dobre" tłuszcze, które, jak wykazano, mają korzystny wpływ na serce. Każda łyżka mielonego siemienia lnianego zawiera około 1,8 grama roślinnych kwasów omega-3.**
- **Lignany lniane (naturalne związki roślinne, które bardzo przypominają ludzkie estrogeny), które mają zarówno właściwości estrogenne (regulujące gospodarkę hormonalną), jak i przeciwutleniające. Siemię lniane zawiera od 75 do 800 razy więcej lignanów niż inne pokarmy roślinne.**
- **Błonnik - nasiona te posiadają od 20-40% błonnika rozpuszczalnego, jak też 60-80% błonnika nierozpuszczalnego.**

CZY WIESZ, ŻE

Różowa sól himalajska to rodzaj soli, która ma naturalnie różowy kolor i jest wydobywana w pobliżu Himalajów. Jest pełna minerałów i zapewnia niesamowite korzyści zdrowotne.

Jest często uważana za znacznie zdrowszą i smaczniejszą niż zwykła sól kuchenna.

krakersy

Idealny dodatek do sałatek, past, humusu czy klasycznie jako przekąska. Tak proste w przygotowaniu i tak spektakularne w wyglądzie i smaku. Zrób i chrup!

składniki:

1 i 1/2 szklanki łuskanego słonecznika

1/3 szklanki siemienia lnianego Purella Superfoods

1/2 szklanki pestek dyni

1/2 szklanki czarnego sezamu

1/4 szklanki nasion chia Purella Superfoods

2 łyżki babki płesznik Purella Superfoods

1/2 łyżeczki soli himalajskiej Purella Superfoods

1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej

1 łyżka czarnuszki Purella Superfoods

2 i 1/3 szklanki wody

przygotowanie:

Wszystkie składniki wymieszać w misce i odstawić na około 30 minut, aż całość zgęstnieje.

Piekarnik nastawić na temperaturę 160°C, a blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Masę przełożyć na przygotowaną blachę i rozprowadzić ją równomiernie. Piec w piekarniku przez 1 godzinę - im cieńsze krakersy tym krótszy czas pieczenia - moje mają grubość około 0,4 cm.

Jagody Acai bio 21 g

Morwa biała owoc bio 45 g

Guarana bio 21 g

Białko konopne bio 45 g

Miechunka peruwiańska bio 45g

Czarnuszka 40g

Chlorella proszek 21 g

Maca bio 28 g

Jagody Goji 45 g

Kurkuma bio 20 g

super sklep

Wyzwania

/purella_superfoods

/kingaparuzel

Na moim instagramowym profilu cyklicznie organizuję wyzwania, których celem jest zaszczepienie w nas zdrowych nawyków żywieniowych. Poniżej w kilku podpunktach wytłumaczę Ci ich zasady.

- Aby dobrze przygotować Cię do wyznania tydzień przed jego rozpoczęciem otrzymujesz listę niezbędnych składników.
- Przez cały tydzień, codziennie otrzymujesz ode mnie najnowsze, proste i szybkie w przygotowaniu przypisy faworyzujące warzywa i owoce.
- Każdy przepis otrzymujesz dzień wcześniej, aby kolejnego dnia po prostu gotować.
- Wyzwanie trwa 7 dni.
- Podczas wyzwania opowiadam o ciekawostkach kulinarnych, zdradzam triki oraz tłumaczę jak prawidłowo używać danego produktu.

Dla marki Purella Superfoods również przygotowałam wyzwanie! Aby być na bieżąco śledź nasze profile!

KINGA KP PARUZEL

o mnie

MasterChef I edycja - od tego wszystko się zaczęło! A raczej od mojego bloga Ale Babka i robi to co lubi - to właśnie na jego skrzynkę trafiła wiadomość z zaproszeniem do castingu I edycji MasterChef Polska. Gdyby ktoś kilka lat temu powiedział mi, że będę w finale tego popularnego show, głośno bym go wyśmiała. Myślałam, że takie rzeczy się nie zdarzają, że one mnie nie dotyczą i fajnie jedynie o nich czytać, oglądać, itd. Po latach mogę śmiało powiedzieć, że ten program zmienił moje życie. Nie wygrałam go (zajęłam II miejsce) ale gotowanie stało się moją największą pasją! Najpiękniejszą i najsmaczniejszą pracą na świecie! Obecnie jestem znana z tworzenia zdrowych przepisów oraz fotografii kulinarnej.

Od tego czasu zaczęła się moja kulinarna kariera.

- Prowadziłam dwa sezony programu ZUPA na kanale Kuchnia+.
- Mój blog www.kingaparuzel.pl codziennie odwiedzają setki osób w poszukiwaniu inspiracji na zdrowe, lekkie przepisy, a na instagramowym koncie notuję ponad 10 000 000 wyświetleń miesięcznie moich kulinarnych poczynań.
- Wydałam liczne darmowe ebooki do pobrania na mojej stronie oraz książki kulinarne.
- Od 2016 jestem ambasadorem marki Lidl, gdzie na kanale YT Kuchnia Lidla przedstawiam moje przepisy oraz występuję gościnnie również w książkach marki.

moimi oczami

Marka Purella Superfoods

Hmmm... Układając ten ebook chyba powinnam zacząć właśnie od tego! Czyli jak ja widzę, czuję i postrzegam markę Purella Superfoods. Na początku planowania tego ebooka chciałam, aby to oni dostarczyli mi tzw. „biznesowej notki" na ich temat, jednak od razu pomyślałam, że przecież to takie „suche" i na pewno to ominiesz!

Zawsze powtarzam, że za każdą marką stoi człowiek i my - konsumenci - lepiej reagujemy, kiedy widzimy ludzką twarz firmy, a nie tylko logotyp czy ambasadorów! Więc po prostu poprosiłam o ich zdjęcie, abyście mogli poznać ten SUPER zespół. Abyście mogli spojrzeć im w oczy i pomyśleć „robicie SUPER robotę"!

No dobra! Dla mnie Purella Superfoods to coś na co czekałam. Czuję, że nasze DNA jest dokładnie takie samo. Innowacyjność to coś co sprawia, że każdy z nas chce tworzyć. Jakość to nieodzowna część naszej pracy i produktów. Profesjonalizm i rzetelność – bez tego nie ma wiarygodności!

Ja zawsze wierzę w swoje pomysły, wiedzę i pracę. Moją misją jest to, aby jak najwięcej osób jadło dobrze! Purella Superfoods wierzy w swoje produkty (PS Ja też w nie ogromnie wierzę!), jest marką totalnie transparentną, szczerą i uczciwą!

Wszystko co robią, robią doskonale - koniecznie zobacz ich kulinarny serial „Purella - SUPERFOODY na co dzień" - będziesz wiedział o czym piszę! Produkcja na najwyższym poziomie!

Koniecznie wypróbuj ich produkty - to tak jak ja poczujesz DNA marki!!!

Nie pozostało mi nic innego jak podsumować ten rozdział: Super, że jesteście na rynku, bo **JESTEŚCIE SUPER!!!**

Aleksandra

Artur

Grażyna

Magda

purella SUPERFOODS

Zakończenie

Wierzę w świadome podejście do jedzenia i wszystkich korzyści jakie za sobą niesie.

Moją filozofią jest gotować prosto i odkrywać przed Tobą pełnowartościowe produkty, dania pełne smaku, które Cię zachwycą i zostaną z Tobą. Mam nadzieję, że ten ebook zachęcił Cię do odkrycia świata Superfoods i pokazał, że dobre jedzenie nie tylko jest piękne, ale i wartościowe!

Musisz wiedzieć, że najpiękniejszym prezentem jaki mogłaś/eś mi dać - jest CZAS, który poświeciłaś/eś na przeczytanie tych stron. Liczę, że te przepisy rozgoszczą się w Twojej kuchni, a superfoods zostaną z Tobą na co dzień!

Dziękuję Ci za uwagę!

Kinga Paruzel

© 2021 Kinga Paruzel
© 2021 PURELLA Sp. z o. o.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

KP

purella
SUPERFOODS

NATURALNIE SUPERFOODS!

KINGA PARUZEL