

# ELIKSIR

Izbor najboljih  
bio&bio recepata

# shake & blend



ENERGIJA

LIBIDO

ANTI AGE

DETOKSIKACIJA

RELAKSACIJA

IMUNITET

PROBAVA



gotovo  
u 5 min!

prva  
samostojeća  
kuharica!





# bio&bio – uvijek eko, uvijek logičan

Misija i vizija bio&bio trgovina podrazumijevaju (eko)logična rješenja za svaku uključenu kariku u lancu. Zdrav pojedinac temelj je globalnog zdravlja Planeta, a odabir prirodnih i ekoloških proizvoda može direktno utjecati na osobnu dobrobit, ali i indirektno na očuvanje bioraznolikosti biljnog i životinjskog svijeta te na čišći okoliš. Za ekološke odabire uvijek ima mnogo dobrih razloga, no ovdje izdvajamo samo nekoliko:

1. Istraživanja dokazuju da ekološki uzgojene namirnice prosječno sadrže 21% više željeza, 29% više magnezija i 27% više vitamina C te da su općenito punijeg i boljeg okusa od konvencionalno uzgojene hrane
2. Korištenjem ekoloških proizvoda smanjujete količinu toksina koji se tijekom godina korištenja talože u organizmu te tako pozitivno utječete na zdravlje
3. Biranjem organskog utječete na smanjenje zagađenja toksičnim kemikalijama kojima konvencionalna proizvodnja zagađuje tlo, vodu i zrak
4. Ekološka poljoprivredna gospodarstva u prosjeku koriste 30% manje energije od konvencionalnih te pozitivno utječu na bioraznolikost i očuvanje autentične kvalitete hrane bez korištenja GMO tehnologije
5. Biranjem organskog podržavate lokalna obiteljska eko-poljoprivredna gospodarstva

S istom smo motivacijom našu kuharicu otisnuli na 100% recikliranom papiru.

1. 1000 kg recikliranog papira štedi oko 420 litara nafte i 4200 kWh struje
2. 20.000.000 hektara šume može biti sačuvano recikliranjem 50% iskorištenog papira
3. Tvornice papira uštede do 40% energije ako papir proizvode iz recikliranog papira umjesto od stabala

Zelena rješenja: 100% zdravije, 100% pametnije

korice: Kraftpak  
blok: Circle offset



The mark of  
responsible forestry

# Napici zdravlja i vitalnosti na bio&bio način



S veseljem vam predstavljamo izbor najboljih shake & blend receptata koji su rezultat desetogodišnjeg bio&bio iskustva. Autori su sami djelatnici bio&bio trgovina koji nisu samo prodavači već iiskusni educirani savjetnici, svi redom poznati kao strastveni istraživači svijeta zdrave prehrane. Za vas smo odabrali njihove **najpopularnije recepture** koje predlažu svojim kupcima kada traže "nešto za energiju, detoksikaciju, opuštanje, bolju probavu, libido ili ljepši ten", ali i kao pomoć u užurbanom stilu života urbanog čovjeka koji traži jednostavna i učinkovita rješenja.

Svi recepti se sastoje od ekoloških biljnih sastojaka koji svi redom podržavaju vaše zdravlje i ljepotu. U svrhu lakšeg snalaženja među blagotvornim učincima na zdravlje, **svaki smo recept označili riječima i bojama koje ih najbolje opisuju:**

energija – crvena, libido – ružičasta, anti age – zlatna, detoksikacija – zelena, relaksacija – ljubičasta, imunitet – plava i probava – svjetlo plava.

RELAKSACIJA

Da naša kuharica bude i vjerodostojno štivo, pobrinula se doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinička nutricionistkinja, koja je u svojim osvrtima na recepte istaknula zdravstvene prednosti korištenja određene kombinacije sastojaka.

U želji da ostanemo maksimalno autentični, zadržali smo i originalne naslove receptata, s obzirom na to da u svakodnevnom životu često žargonski koristimo engleski jezik.

Pomislili smo kako biste sigurno željeli da vaša kuharica bude i praktična pa smo joj pomoću sklopivog postolja omogućili da **samostalno stoji dok vi mučkate i blendate**. Vjerujemo da ćete se usput naglas nasmijati i oduševiti originalnim ilustracijama. Naravno, bio&bio ne bi bio bio&bio da nas ne pokreće ekologija, pa smo za tisak naše prve samostojeće eko-kuharice odabrali **certificirani 100% reciklirani papir**.

Uživajte u zdravim recepturama i nastavite eksperimentirati s kombinacijama **prirodnih ekoloških sastojaka** poput **modernih alkemičara u potrazi za eliksirom vitalnosti**. I uvijek imajte na umu da su najmoćniji izvor zdravlja vedrina i smijeh, te dragocjena blaga iz riznice prirode.



Vaš bio&bio tim



# Moderni eliksiri za bolje zdravlje

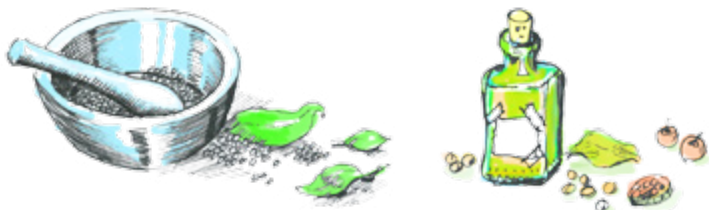
« Liječenje hranom i ljekovitim pripravcima na bazi ljekovitog bilja stoljećima je činilo okosnicu medicine.

Osvit moderne farmacije i farmakologije te je drevne principe pomalo zasjenio, međutim, sve se veći broj ljudi ponovno okreće drevnim namirnicama, zaboravljenim narodnim ljekovitim pripravcima i hranjivim napicima kao protuteži modernom načinu života. Potraga za vrijednim nutrijentima i ljekovitim biljnim tvarima u modernoj prehrani sve je teži zadatak s obzirom na to da je naš planet sve siromašniji i mora prehraniti sve veći broj ljudi.

Stoga ne čudi što se posljednjih godina razvio sasvim novi pravac medicine koji nazivamo **integrativna medicina**, a nastao je kao odgovor na ograničenja konvencionalne, ali i alternativne medicine. Kao sinergija medicinske znanosti i prirodne zdravstvene skrbi, integrativna medicina promatra zdravlje svih organskih sustava koristeći najmanje invazivni i najekonomičniji pristup: **holistički pristup zdravlju**. U tom pristupu važan dio čine razni prirodni dodaci prehrani, namirnice prirodno bogate tvarima sa zaštitnim djelovanjem poput antioksidansa, dragocjenih ulja, vitamina, minerala i brojnih drugih biološki aktivnih spojeva.

Posljednjih se godina izdvojila i posebna kategorija namirnica koju nazivamo **superhrana**, a u tu skupinu možemo ubrojiti neke nama dobro poznate tradicionalne namirnice poput nara, bobičastog i orašastog voća, algi, ali i neke nove zvijezde poput acai bobica, goji bobica, chia sjemenki, ulja konoplje, kokosa i lana, pražitarica kvinoje i amaranta ili zrna kakaovca koja smo ranije mogli zamisliti jedino prerađena u čokoladu. Pretočene u **moderne eliksire**, otopine i koncentrate vrijednih nutrijenata i ljekovitih tvari, te namirnice obogaćuju prehranu modernog čovjeka i pružaju mu razne blagodati. Na stranicama koje slijede upoznajte moderne eliksire, hranjive i korisne napitke za razne male tegobe i bolje zdravlje!

doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinička nutricionistkinja





## DVADESET VELIČANSTVENIH ZA VAŠE SUPERMOĆI:

1. Molekula života - **ENERGIJA** **LIBIDO** - 4 -
2. Space shuttle - **DEFOKSIKACIJA** **IMUNITET** **RELAKSACIJA** - 5 -
3. Energy tornado - **ENERGIJA** **LIBIDO** - 6 -
4. Don't worry be happy - **ANTI AGE** **IMUNITET** **RELAKSACIJA** - 7 -
5. Crveni zmaj - **ENERGIJA** **LIBIDO** - 8 -
6. Avena Harmonica - **ANTI AGE** **DEFOKSIKACIJA** - 9 -
7. Zvijezda u usponu - **ENERGIJA** **LIBIDO** - 10 -
8. Pink velvet - **ANTI AGE** **DEFOKSIKACIJA** - 11 -
9. Tropical paradise - **ANTI AGE** **RELAKSACIJA** - 12 -
10. Zelena infuzija - **DEFOKSIKACIJA** **PROBAVA** - 13 -
11. Napitak šampiona - **ENERGIJA** **IMUNITET** **LIBIDO** - 14 -
12. Zaljubljeni mačor - **ENERGIJA** **LIBIDO** - 15 -
13. Legalni doping - **DEFOKSIKACIJA** **ENERGIJA** **IMUNITET** - 16 -
14. Forever young - **ANTI AGE** **DEFOKSIKACIJA** - 17 -
15. Zeleni zmaj - **DEFOKSIKACIJA** **ENERGIJA** - 18 -
16. Imunoflaster - **DEFOKSIKACIJA** **IMUNITET** **PROBAVA** - 19 -
17. Bademov san - **DEFOKSIKACIJA** **IMUNITET** **RELAKSACIJA** - 20 -
18. Easy go - **DEFOKSIKACIJA** **PROBAVA** - 21 -
19. Chia čokobanana - **ANTI AGE** **PROBAVA** **RELAKSACIJA** - 22 -
20. Ume-sho-kuzu - **DEFOKSIKACIJA** **IMUNITET** **PROBAVA** - 23 -

**ENERGIJA**

**LIBIDO**



- . 2 dl rižinog napitka
- . 1 žličica maca praha
- . 1/2 žličice praha kurkume
- . 1 žlica goji bobica
- . 1 žličica praha spiruline

Sve sastojke  
izmiksati  
u blenderu.



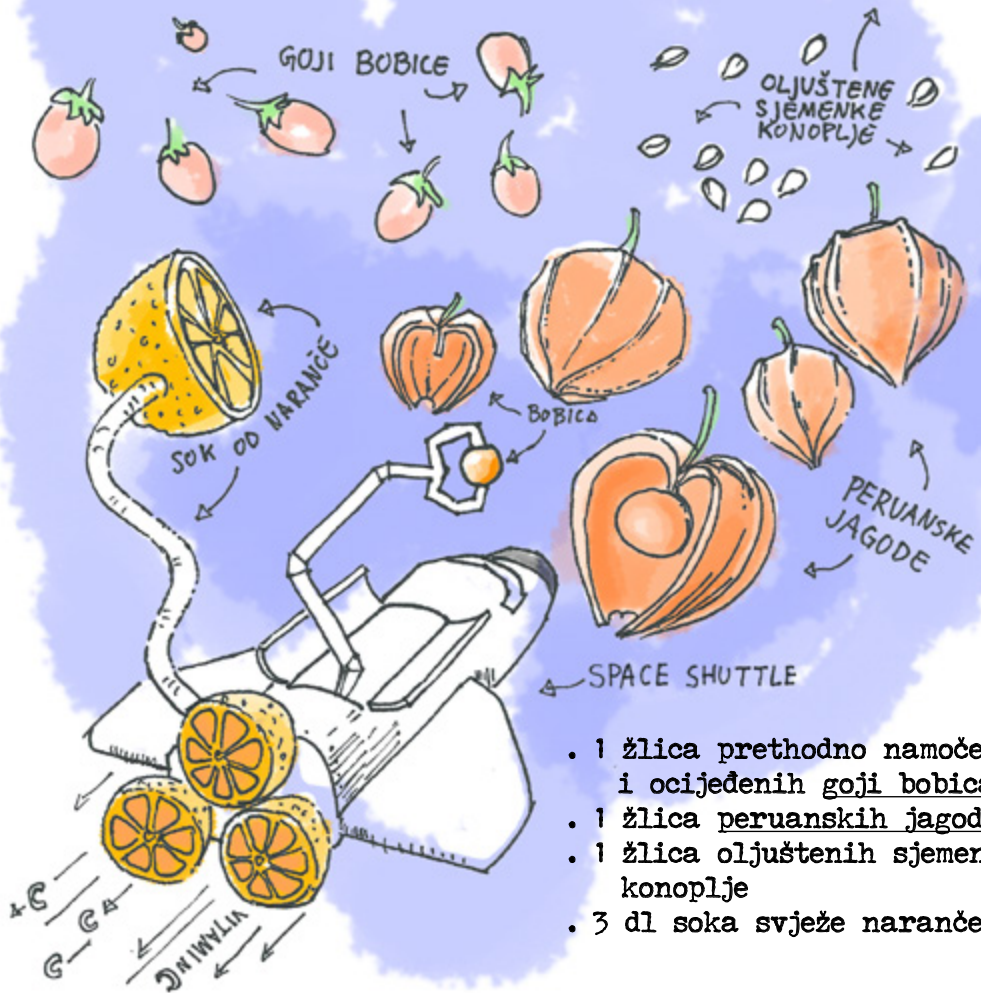
prah kurkume  
se dobiva iz  
korijena biljke  
*Curcuma longa*



Goji ili vučje bobice pripadaju istoj porodici biljaka kao i rajčica, a radi se o plodovima narančasto crvene boje porijeklom iz Kine. Kineska tradicionalna medicina ih smatra ljekovitima i vjeruje da se u njima krije tajna dugovječnosti. Iako je mikroskopski malena, zbog bogatog nutritivnog sastava spirulina ima veliki potencijal. Spirulina daje snagu u obliku proteina, vitamina B skupine i željeza. Živost ovom napitku osigurava maca koju Peruanici koriste kao izvor snage i seksualne energije.



# SPACE SHUTTLE



- 1 žlica prethodno namočenih i ocijeđenih goji bobica
- 1 žlica peruanskih jagoda
- 1 žlica oljuštenih sjemenki konoplje
- 3 dl soka svježje naranče

Sve sastojke izmiksati u blenderu.



Space shuttle je osvježavajući napitak koji sadrži narančin sok bogat vitaminom C, ali i slasne egzotične bobice iz ekološkog uzgoja prepune korisnih fitokemikalija.

**ENERGIJA****LIBIDO**

# ENERGY TORNADO

- 2,5 dl vode
- 2 šake indijskih oraščića
- 1 žličica praha spiruline
- 1 žličica maca praha
- 1 žlica praha konoplje
- 1 kapsula praha cordyceps gljive



Sve sastojke izmiksati u blenderu, po želji zasladiti agava sirupom ili stevijom.



“

Miješanjem praha spiruline, mace i cordycepsa dobiva se stimulirajući tonik, koji nadoknađuje potrebe organizma za vitaminima B skupine, proteinima i željezom. Cordyceps je gljiva koja se tradicionalno koristi za podizanje energije i kod oslabljenog imuniteta. Ovom napitku puni kremasti okus daje indijski oraščić koji obiluje kvalitetnim masnoćama. Više od polovine sadržaja masnoća u indijskom oraščiću čini oleinska masna kiselina po kojoj je poznato maslinovo ulje.



# DON'T WORRY BE HAPPY

- 2,5 dl vode
- 7 brazilskih orašćića
- 1 žličica sirovog kakaa u prahu
- 1 kapsula praha reishi gljive
- 1/4 žličice burbon vanilije u prahu
- 1/2 žličice mesquite praha
- 1 žličica pšeničnih klica



Reishi gljive



~ Vanilija ~

Sve sastojke izmiksati u blenderu.



Pšenica

Kakao

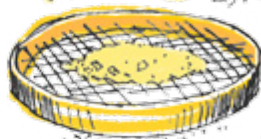
ZRELE MAHUNE  
MESQUITE DRVA



1) Susenje na suncu



2) Mljevenje



3) Prosyavanje kroz sito



“ Aromatična vanilija stvara osjećaj ugone, dok bogatstvo flavanola iz sirovog kakaa popravlja raspoloženje. Ovom napitku pravu duhovnu dimenziju daju reishi gljive za koje kineska medicina vjeruje da osvježavaju duh. Pšenične klice jedan su od najbogatijih izvora vitamina B1, koji pridonosi optimalnoj psihološkoj funkciji pa i ne čudi da je prvotno nazivan anti-neurotični vitamin, upravo zbog njegove važne uloge u radu mozga i živčanog sustava. Meksički mesquite prah dobiva se iz zrelih mahuna sušenjem i mljevenjem, a jelima daje slatkast i blago orašast okus, koji ide ruku pod ruku s napitkom od brazilskih orašćića. Brazilski orašćić je jedan od najbogatijih izvora selena, minerala koji je potreban za dobar imunitet, ali i za lijepu kosu i nokte.



# CRVENI ZMAJ

- 3 dl zobenog napitka
- 1 žličica kakaa u prahu
- 1 žličica maca praha
- 1 žlica javorovog ili agavinog sirupa
- prstohvat himalajske soli
- prstohvat cejlonskog cimeta
- prstohvat kajenskog papra
- prstohvat đumbira u prahu



*začini svoj duh!*

Sve sastojke snažno promućkati u shakeru.

“

Preпустите се užicima ovog okusno slojevitog čokoladnog napitka uz đumbir koji budi okusne pupoljke i kajenski papar koji "pali unutarnju vatru". No, osim što će izazvati okusnu lavinu, zahvaljujući cimetu, kajenskom papru i đumbiru, ovaj napitak ubrzat će metabolizam, a zbog sadržaja mace dodatno će razbuditi i duh.





# Avena Harmonica

- 3 dl zobenog napitka
- 1 žličica lanenog ulja
- 1 žličica MSM praha
- 1 žlica praha kurkume
- 1 kapsula praha reishi gljive

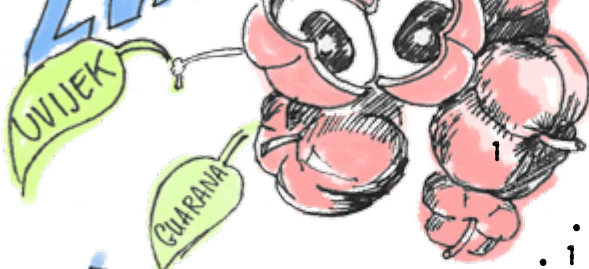


Sve sastojke izmiksati u blenderu, po želji zasladiti agava sirupom ili stevijom.

“

Avena Harmonica je napitak širokog spektra povoljnih učinaka, od kojih valja izdvojiti protuupalna svojstva koja mu osigurava kurkumin iz kurkume, reishi gljive te MSM prah koji se često koristi za ublažavanje upalnih stanja. MSM je ujedno i bogat izvor sumpora koji čini sastavni dio nekih aminokiselina i kolagena. Avena Harmonica je praktičan izvor esencijalnih omega-3 masnih kiselina zahvaljujući lanenom ulju, a manje je poznato da i kurkuma sadrži omega-3 masne kiseline u malim količinama.

## ZVIJEZDA U USPONU



- . 3 dl sojinog napitka
- . 1 žličica maca praha
- . 1 žličica acai praha
- . 1 žličica praha spiruline
- . 1 žličica praha kurkume
- . prstohvat kajenskog papra
- . 1 žlica agavinog sirupa
- . 1/4 žličice praha guarane
- . 1 žlica kakaa u prahu

Sve sastojke izmiksati u blenderu.



“ Ovo je ukusan napitak i vrijedan izvor vitamina B skupine, osobito vitamina B1, B2, B3 i B6 i to zahvaljujući maca prahu i prahu spiruline. Vitamini B skupine, među ostalim, pridonose optimalnom metabolizmu proizvodnje energije kao i smanjenju umora. Napitak će organizmu osigurati široki spektar vitamina i minerala te dati polet zahvaljujući guarani, koja se tradicionalno koristi za stimulaciju tijekom izloženosti psihofizičkim naporima.





# PINK VELVET



- 1 dl soka aronije
- 2 dl zobnog vrhnja
- 1 žlica lanenog ulja
- 2 žlice agavinog sirupa

Sve sastojke izmiksati u blenderu.

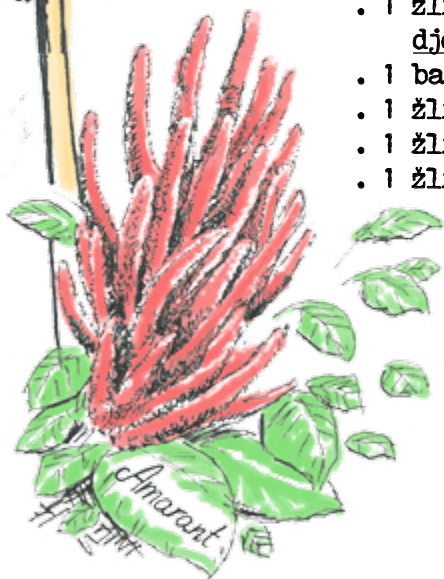
“ Aronija je vrsta bobičastog voća iz porodice ruža koja je uvelike zaintrigirala znanstvenike. Intenzivno se istražuje zbog svog potencijalno blagotvornog djelovanja na zdravlje, a poznato je da je bogata mnogim fitokemikalijama poput flavonoida, polifenola i antocijana.



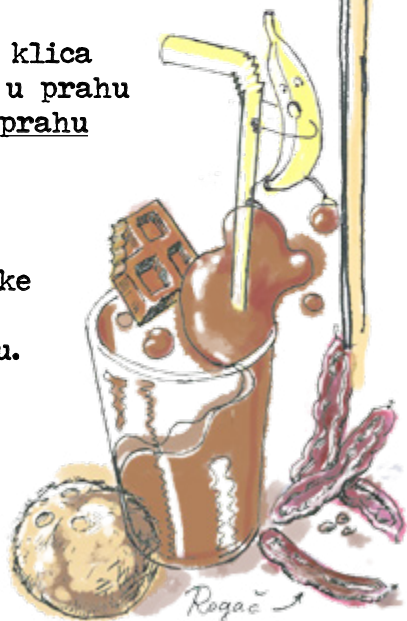
# TROPICAL PARADISE



- 2 dl zobenog napitka s čokoladom
- 1 žličica rastopljenog ekstra djevičanskog kokosovog ulja
- 1 banana
- 1 žlica pšeničnih klica
- 1 žlica amaranta u prahu
- 1 žlica rogača u prahu



Sve sastojke  
izmiksati  
u blenderu.



“

Kokosovo ulje ovom napitku daje dašak tropa te opskrbljuje organizam lako probavljivim masnim kiselinama koje ne opterećuju probavu. Pšenične klice obiluju vitaminima B skupine, osobito vitaminom B1, koji pridonosi optimalnom funkcioniranju živčanog sustava te vitaminom B6 koji pridonosi smanjenju osjećaja umora i iscrpljenosti. U borbi protiv umora sudjeluje i banana koja sadrži vitamin B6 i kalij, ali i vitamin C. Čokolada i kakao u ovom okrepljujućem napitku uveselit će gotovo svakoga i pružiti pravu dozu opuštanja.



# Zelena infuzija

- 2 dl vode
- 1 žlica kvinoje u prahu
- 1 žlica praha zelene magme
- 1 žlica kuzua
- 1 žlica konopljinog ulja

Sve sastojke snažno promućkati u shakeru.  
Umjesto vode može se koristiti jabučni sok.



Odlična protuteža kiselim namirnicama je ovaj alkalni napitak zelene boje s kuzuom – škrobom dobivenim od korijena biljke kuzu, kojeg osim za zgušnjavanje jela, Japanci koriste i za bolju probavu. Ovo je napitak koji će opskrbiti tijelo proteinima biljnog porijekla kao i vitaminima B skupine zahvaljujući prahu kvinoje.

*prah kvinoje se dobiva od sjemenki koje se nalaze u cvjetovima*



*kuzu korijen*

*Zelena magma*

**ENERGIJA**

**IMUNITET**

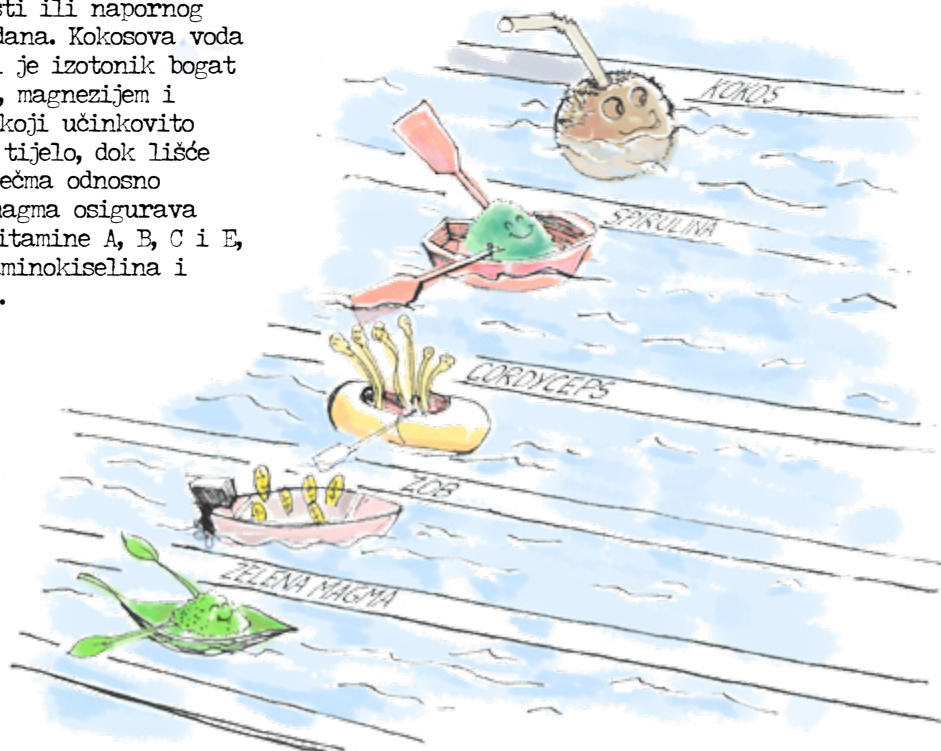
**LIBIDO**



- 1,5 dl kokosove vode (ananas, acerola)
- 0,5 dl zobenog napitka
- 1 kapsula praha cordyceps gljive
- 1 žličica praha zelene magme
- 1/3 žličice praha spiruline

Sve sastojke snažno promućkati u shakeru.

“Ovaj napitak idealan je za nadoknadu izgubljene energije nakon sportske aktivnosti ili napornog radnog dana. Kokosova voda prirodni je izotonik bogat kalcijem, magnezijem i kalijem koji učinkovito hidrira tijelo, dok lišće mladog ječma odnosno zelena magma osigurava tijelu vitamine A, B, C i E, čak 19 aminokiselina i klorofil.







# Zaljubljeni mačor

- 2,5 dl zobnog napitka s čokoladom
- 1 žličica maca praha
- 2 kapsule praha cordyceps gljive
- 1 žličica maslaca od lješnjaka
- 1 žličica ekološkog meda

Sve sastojke izmiksati u blenderu.



Zobeni napitak s čokoladom



“

Sudeći prema iskustvima drevnih medicina maca i cordyceps pobuđuju libido i ženama i muškarcima te mogu pomoći kod erektilne disfunkcije. Med se kroz povijest koristio za jačanje seksualnog apetita. U Srednjem se vijeku pila medovina – fermentirani alkoholni napitak ili vino od meda za koji se vjerovalo da povećava libido, dok je u Perziji postojala tradicija konzumacije medovine mjesec dana nakon vjenčanja od čega i potječe naziv medeni mjesec.

**DETOKSIKACIJA**

**ENERGIJA**

**IMUNITET**

# LEGALNI DOPING

oljuštene  
sjemenke  
konoplje

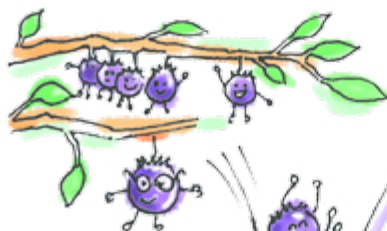
- 3,5 dl vode
- dvije šake potočarke
- 1 jabuka
- 1 žlica oljuštenih sjemenki konoplje
- 1 žličica praha spiruline
- 1 žličica acai praha
- 1 žličica praha zelene magme



Sve sastojke izmiksati u blenderu.

“

Recept donosi sinergiju korisnih sastojaka, a najveća vrijednost leži u njegovoj antioksidativnoj snazi. Zahvaljujući antocijanima i flavanoidima koje osigurava acai, polifenolima iz jabuke, klorofilu iz zelene magme te beta - karotenu iz spiruline, ovaj napitak je pravi koktel antioksidansa. Osobito se preporučuje osobama s pomanjkanjem željeza zahvaljujući spirulini kao izvoru željeza, a njegovu će apsorpciju poboljšati vitamin C iz zelene magme, jabuke i potočarke.



ACAI ENERGY

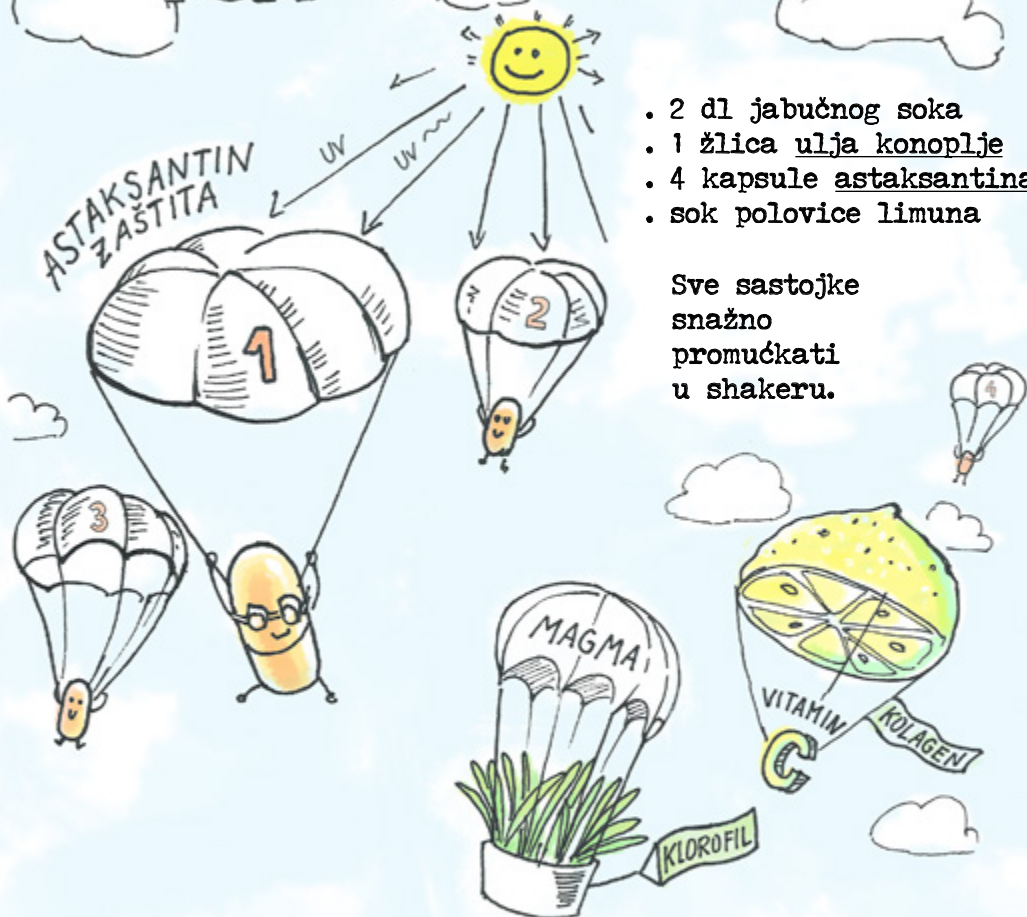


2 šake  
potočarke

SPIRULINA



# FOREVER YOUNG



- 2 dl jabučnog soka
- 1 žlica ulja konoplje
- 4 kapsule astaksantina
- sok polovice limuna

Sve sastojke  
snažno  
promućkati  
u shakeru.

“ Limunov sok je bogat vitaminom C koji djeluje u službi ljepote, jer štiti stanice od oksidativnog stresa do kojeg dolazi uslijed izlaganja sunčevim zrakama, pušenja i loših životnih navika. Također, vitamin C pridonosi proizvodnji kolagena koji kožu čini gipkom i punom. Zelena magma osim vitamina, minerala i aminokiselina sadrži i klorofil koji mnoge kulture u svijetu desetljećima koriste za revitalizaciju oštećene kože. Astaksantin pripada obitelji karotenoida, kao i poznati nam beta - karoten koji ima ulogu u očuvanju imuniteta.

**DETOKSIKACIJA**

**ENERGIJA**

# Zeleni zmaj

- 2,5 dl zobenog napitka
- 1 žličica praha chlorelle
- 1 kapsula praha reishi gljive
- 1 žlica lanenog ulja
- prstohvat cejlonskog cimeta

Sve sastojke  
snažno promućkati  
u shakeru.



Chlorelle  
(jednostanična  
alga)



“ Reishi gljive se od davnina koriste za poboljšanje rada jetre i za prirodnu detoksikaciju, a dodatnu pomoć u procesu detoksikacije organizma pruža chlorella sa svojim sadržajem vitamina, minerala i poglavito klorofila. Cejlonski cimet koji se naziva "pravim cimetom" u organizmu potiče oslobađanje energije, a time i rad metabolizma.



DETOKSIKACIJA

IMUNITET

PROBAVA

# IMUNO FLASTER

- . 2 dl zobenog napitka
- . 1 kapsula praha maitake gljive
- . 1/2 žličice praha chlorelle
- . 1 žličica lanenog ulja
- . 1/2 žličice praha pšenične trave

Sve sastojke snažno promućkati u shakeru.

Imunoflaster će "zakrpati rupe" u narušenom imunitetu zahvaljujući jedinstvenoj kombinaciji sastojaka. Maitake je japanski naziv koji u prijevodu znači "gljiva koja pleše", dok ju u zajednicama Talijana u SAD-u od milja zovu signorina (gospodica) gljiva. Kineski i japanski herbalisti ovu gljivu smatraju ljekovitom te se ona koristi za podizanje imuniteta. Pšenična trava i chlorella koncentrirani su izvori nutrijenata i smatraju se prirodnim multivitaminskim i mineralnim dodacima prehrani. Zobeni napitak kao i maitake gljive izvori su beta-glukana, prehrambenog vlakna koje je moćan osnaživač imuniteta. Beta-glukan također pridonosi održanju optimalne razine kolesterola u krvi, ako se dnevno unese 3 g ovog vlakna.

chlorelle



maitake



PŠENIČNA TRAVA





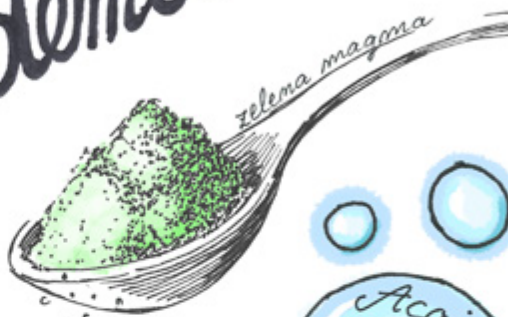
DETOKSIKACIJA

IMUNITET

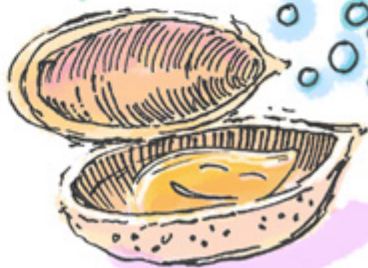
RELAKSACIJA

# Bademov san

- 2 dl bademovog napitka
- 1/4 žličice praha kardamoma
- 1 žlica praha zelene magme
- 1 žličica acai praha
- 1 žličica kakaa u prahu



Sve sastojke izmiksati u blenderu.



“ Ova j napitak osebu jnog okusa sad rži široki spektar vitamina i minerala. Acai prah i kakao osiguravaju antocijanine i flavanoide, a zelena magma klorofil. Kardamom je na glasu kao sredstvo za umirenje kod izloženosti stresu stoga je ovaj napitak idealan za konzumiranje nakon zalaska sunca.



# DETOKSIKACIJA

# PROBAVA

## Easy go

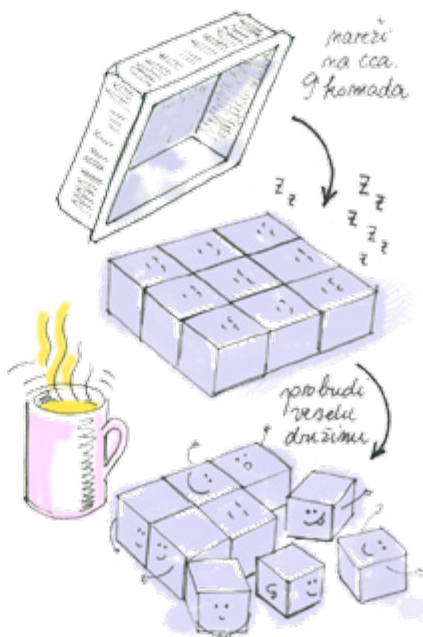


- 3 žlice mljevenih lanenih sjemenki
- 2 žlice psyllium praha
- 7 suhих šljiva prethodno namočenih u vodi
- 4 žlice rastopljenog ekstra djevičanskog kokosovog ulja

Sve sastojke izmiksajte u multipraktiku. Smjesu premjestite u posudu veličine oko 10x10 cm. Ostavite u hladnjaku da se stvrdne. Narežite na oko 9 kocaka te konzumirajte ujutro natašte s 3 dl toplog čaja.



“ Ove kockice s lanenim sjemenkama, psyllium prahom i suhim šljivama povoljno djeluju kod konstipacije. Suhe šljive su poznate po tome da sprečavaju konstipaciju zbog visokog sadržaja prehrambenih vlakana. Dodatno, suhe šljive se mogu pohvaliti i sadržajem kalija i karotenoida. Dobar "otčeppljivač" tjelesnih odvoda je i psyllium prah, dok lanene sjemenke osim vlakana za dobru probavu sadrže i omega-3 masne kiseline i fitoestrogene.



# Chia Čokobanana



- 1 dl bademovog ili zobenog napitka
- 4 žlice chia sjemenki
- 2 zrele banane
- 1 žlica kakaa u prahu
- 1 žlica javorovog ili agavinog sirupa
- prstohvat burbon vanilije
- 1 žlica psyllium ljuskica

Chia sjemenke namočite oko 15 min u bademovom ili zobenom napitku. Banane miksajte s kakaom u prahu, sirupom po želji i vanilijom u prahu. Dobivenu smjesu pomiješajte u zdjeli s chia sjemenkama. Ako želite postići gušću teksturu pudinga, smjesi dodajte jušnu žlicu psyllium ljuskica. Ulijte u zdjelice i po želji украсite bobičastim ili suhim voćem i nasjeckanim bademima.



Chia sjemenke su pravo prehrambeno bogatstvo, zbog čega im je popularnost u stalnom porastu. Samo 30 grama chia sjemenki zadovoljava čak 40 posto dnevnih potreba za vlaknima. Prehrambena vlakna u chia sjemenkama imaju svojstvo formiranja gela što je idealno za pripremu pudinga, a dobro je i za probavu. Chia sjemenke su posebno cijenjene i zbog bogatstva omega-3 masnih kiselina koje sadrže. Iako potpuno različiti proizvodi, tekila i sirup agave imaju zajedničko svojstvo – proizvode se od iste biljke. Iz same srži agave dobiva se nektar delikatnog okusa i niskog glikemijskog indeksa koji je 1,5 puta slađi od šećera. Chia i agava dolaze nam iz Meksika i čine dio tradicionalnih ljekovitih delicija već stoljećima.





- 2,5 dl hladne vode
- 1 žličica kuzua
- 1/2 umeboshi šljive
- 1/2 žličice shoyu sojinog umaka

Razmutite kuzu sa 2 žlice hladne vode pa ga ulijte u posudu s 2 dl vode, dodajte usitnjeno meso šljive te lagano zagrijavajte uz neprestano miješanje.

Kada zakuha, smanjite intenzitet izvora topline i još minutu miješajte. Dodajte shoyu sojin umak ili tamari sojin umak i pijte toplo. Po želji dodajte nekoliko kapi soka đumbira.

“ Iako se naziva šljivom, umeboshi šljiva više nalikuje marelici. Radi se o slanom ukiseljenom voću čiji je glavni nutritivni adut sadržaj limunske kiseline, za koju se tradicionalno vjeruje kako djeluje antibakterijski i poboljšava probavu.

# Odakle super junacima super moći? Možda čarobni napitak?!

Odaberite sastojke za svoje dnevne eliksire vitalnosti iz ponude organskih biljnih prahova i sjemenki bogatih fitonutrijentima i vrijednim nutritivnim sastojcima.

Saznajte više na:  
**[www.biobio.hr](http://www.biobio.hr)**



Besplatni info telefon:  
0800 246 246



**bio&bio**  
TRGOVINE EKOPROIZVODA  
HRANA | DODACI PREHRANI | KOZMETIKA

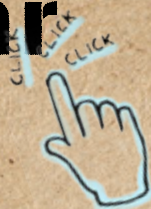


**bio&bio Dubrovnik:** TC Tommy - Vukovarska 36 | **bio&bio Osijek:** TC Portanova - Svilajska 31a | **bio&bio Pula:** Ciscuttijeva 10 | **bio&bio Rijeka:** I. Zajca 24 | **bio&bio Split:** Robna kuća Prima 3 - R. Boškovića bb, Morpurgovca poljana 2, City center One Split - Vukovarska ul.207 | **bio&bio Varaždin:** Trg slobode 1 | **bio&bio Zagreb:** Oktogon - Ilica 5, Ilica 70, Radnička 49, NAMA Kvatrić - Nemičićeva 1-3, Avenue Mall - Avenija Dubrovnik 16, TC Arena - Lanište 32, City center One WEST - Jankomir 33, City center One EAST - Slavonska avenija 11d, Westgate Shopping City - Zaprešićka 2, Donja Bistra



Potražite ukusne ekološke sastojke za svoje  
zdrave napitke na bio&bio web portalu:

**www.biobio.hr**



Pitajte nas sve što ste  
oduvijek željeli znati o  
zdravoj prehrani na

**0800 246 246**  
(08-16h)

ili nam napišite mail na

**info@biobio.com.hr**



#### Impressum

Urednica: Irina Zafranović  
Grafičko oblikovanje: Dunja Despotović  
Izrada ilustracija: David Shreim  
Lektura: Željka Roguljić  
Za nakladnika: bio&bio trgovine ekoproizvoda  
Nakladnik: Biovega d.o.o., Zagreb

©Biovega, svibanj 2013.

Sva prava pridržava nakladnik. Niti jedan dio ove knjige  
ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji  
način bez pisane dozvole nakladnika, osim u slučaju  
kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima.  
Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.




KERSCHHOFFSET

Tisak: Kerschhoffset d.o.o., Zagreb

Izjava o odricanju odgovornosti:  
Sadržaj ovog priručnika nije namijenjen  
dijagnosticanju, terapiji ili prevenciji bolesti.  
Navedene informacije obavijesne su prirode i ne  
mogu zamijeniti savjet ili mišljenje zdravstvenog  
djelatnika. Savjete i pripreme treba koristiti u  
okviru uravnotežene prehrane i redovite tjelesne  
aktivnosti. Prije započinjanja bilo koje dijete ili  
primjene određenih pripravaka konzultirajte se s  
nutricionistom, liječnikom ili ljekarnikom.





Recepture za Eliskir  
su nastale kao rezultat  
desetogodišnje prakse  
povodom obilježavanja  
10 godina bio&bio  
trgovina. Povodom  
13. rođendana, naša  
shake&blend kuharica  
osvanula je kao e-book.  
Uzdravlje!



“ Ova moderna kuharica donosi inovativne i jednostavne recepte za pripremu pripravaka i napitaka spravljenih uz pomoć sastojaka poznatih pod popularnim terminom superhrana. Originalni eliksiri služe za nadopunu prehrane vrijednim nutrijentima, ublažavanje svakodnevnih malih tegoba i općenito postizanje boljeg zdravstvenog statusa suvremenog čovjeka koji često živi ubrzano i stresno. Superhrana se nameće kao najbolji odabir za prirodnu nadopunu prehrane dragocjenim nutrijentima koji često nedostaju u prehrani suvremenog čovjeka. I kroz povijest su eliksiri imali čvrstu poveznicu s farmacijom i medicinom, koristili su se kao otapala i nosači za lijekove, a neki su drevni mislioci smatrali da je eliksir ujedno i panacea, lijek za sve bolesti. Današnji pristup koristi drevne spoznaje uz prihvaćanje najnovijih znanstvenih otkrića o pojedinim namirnicama, aktivnim tvarima i nutrijentima. Sve je to objedinjeno u ovoj veseloj knjižici koja će unijeti novosti i razbiti monotoniju u vašoj kuhinji.

**doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender,**  
klinička nutricionistkinja (direktorica tvrtke  
Vitaminoteka, nutricionistkinja na KBC Zagreb i  
predsjednica Instituta za nutricionizam)

ISBN 978-953-257-255-1



9 789532 572551