

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

juiceman

(Omul cu sucurile)

Andrew Cooper

Traducere din engleză de Isabella Prodan

Lifestyle
PUBLISHING

INTRODUCERE 8

SUCURI 22

Originalul
Băutură răcoritoare din
pepeșe roșu
Suc sănătos din varză kale
Sucul lui Jackson de la prima
oră
Suc de portocale vindecător
Suc hrănitor pentru piele
Suc de legume verzi
Suc de legume revigorant
Suc de sfeclă energizant
Suc de sfeclă iute-dulceag
Vindecătorul roz
Suc ușor de legume
Suc zdravăn de legume
Suc cu rădăcinoase
Suc esențial de legume
Suc natural cu efect ninja
Suc plăcut condimentat
Suc răcoritor de castravete
Suc cu care câștigi la
Wimbledon
Suc de „portocale“ suprem
Suc natural thailandez
Suc care te ține în blugi mici
Suc de zmeură energizant
Suc de legume pentru
strălucire
Suc fabulos de legume
Leac de iarnă contra răcelii
Suc picant-agreabil de legume
Suc alcalinizant
Ananasadă

SMOOTHIE-URI 70

Smoothie benefic pentru piele
Smoothie pentru imunitate
Smoothie pentru vitalitate
maximă
Shake revitalizant
Smoothie pentru supermame
Smoothie-ul preferat al lui
Taylor
Smoothie de afine pentru ten
Smoothie mov
Smoothie incredibil
Milkshake de căpșuni
Smoothie rebel de ciocolată
Mango magic
Smoothie verde dumnezeiesc
Războinicul verde
Smoothie furtunos
Shake tonic de ciocolată
Shake tonic roz
Marele smoothie verde
Smoothie tropical furtunos
Smoothie pick-me-up
Smoothie à la Bangkok
Smoothie dietetic
Smoothie secret
Smoothie natural regal
Smoothie redresant și tonifiant
Shake de matcha regenerant
Cireașă de pe tort
Smoothie de întreținere
Smoothie impetuos
Punci de mango
Smoothie antirăceală

BĂUTURI SCURTE (SHOTURI) ȘI BĂUTURI TONICE 112

Fă-te bine!
Shot benefic pentru piele
Shot matinal
Abdomen plat
SOS
Shot picant energizant
Shot după yoga
Băutură tonică pe bază de
cărbune activ
Shot foarte picant
Shot vindecător
Stimulent cerebral
Ultima instanță

CEAIURI ȘI BĂUTURI CALDE 126

Băutură caldă și vindecătoare
Băutură caldă și aromată,
de iarnă
Matcha latte
Ceai de mentă marocan
Ceai detoxifiant

LAPTE DIN FRUCTE OLEAGINOASE 138

Lapte din migdale
Lapte de caju
Din semințe de dovleac/nuci de
macadamia/semințe de
câneșă/fistic
Lapte din nuci braziliene
Lapte de curcuma
Shake la alegere

DE MÂNCAT 150

MIC DEJUN 152

- Müsli la pahar
- Cafea de caju
- Moccaccino natural, cu gheață
- Espresso de cacao
- Terci de ovăz lăsat la înmuiat peste noapte
- Chia la borcănel
- Terci de ovăz cu morcov și măr
- Granola obișnuită
- Bol cu smoothie verde, pentru mic dejun
- Bol cu smoothie exotic
- Bol cu smoothie din afine, nucă de cocos și chia
- Bol cu smoothie pentru întinerire

PRÂNZ LICHID 164

- Supă de oase
- Gazpacho de pepene roșu
- Supă picantă de avocado și morcov

PE FUGĂ 170

- Chec de banane
- Trufe proteice
- Salată din varză kale
- Chipsuri irezistibile din varză kale

ÎNGHEȚATĂ 178

- Înghețată de migdale și căpșuni
- Înghețată de caju și banane
- Înghețată de vanilie și cacao
- Șerbet de mango

COCTEILURI 182

- Cocteil picant
- Martini de pepene roșu
- Cocteil grozav de cocos
- Cocteil trăsnet à la Brooklyn
- Cocteil răcoros cu whisky
- Piña Colada
- Sangria
- Bloody Mary
- Daiquiri à la Juiceman

CINE NU RISIPEȘTE NU DUCE LIPSĂ 192

- Biscuiți din pulpă de fructe verzi
- Biscuiții lui Mark
- Biscuiți din pulpă de fructe à la Juiceman
- Gomaj din resturi de migdale
- Gomaj pentru corp, simplu și rapid

DETOXIFICARE 200

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

208

SUCURILE CA REMEDII 214

ANGROSIȘTI ȘI FURNIZORI

219

INDEX 220

MULȚUMIRI 223



Libris.ro

Respect pentru oameni și cărți



Acesta e cel mai bun suc pentru începători din câte știu eu. Morcovii proaspeți și frumoși au un suc grozav și, combinați cu mere și ghimbir, devin irezistibili. Ghimbirul poate avea arome și intensități diferite — unele sortimente sunt mai pătrunzătoare ca altele —, așa că pune puțin la început și, eventual, mai adaugă pe parcurs, dacă simți nevoia. Eu ador acest ingredient, iar cu cât e mai puternică aroma, cu atât mai bine! Pentru un plus de vitalitate, adaugă și o bucățică mică de rădăcină de curcuma, proaspăt curățată.



ORIGINALUL

.....
1 măr

.....
1/2 portocală fără coajă

.....
2,5 cm rădăcină
proaspătă de ghimbir,
fără coajă

.....
5 morcovi

Curăță ingredientele de coajă, dacă e cazul, și spală-le. Storce-le unul câte unul, în ordinea în care sunt menționate în rețetă, și servește sucul rece sau cu gheață.

SFAT DE LA JUICEMAN

Adaugă o linguriță de ulei de cânepă, pentru absorbția completă a vitaminei A. În cazul copiilor, ghimbirul poate fi exclus. Eu storc mărul întreg, cu cotor cu tot, dar acesta poate fi și îndepărtat.

BINE DE ȘTIUT!

Morcovii au cel mai mare aport de vitamina A.

Vara este anotimpul pepenilor roșii. O să rămâi surprins când o să constați cât suc poți face din ei! Pepenele roșu e extrem de hidratant și de dulce, având însă un aport caloric foarte mic. Cui îi mai trebuie băuturi speciale pentru slăbit, când avem pepeni roșii? Copiii mei adoră acest suc, ideal pentru momentele când îți inviți colegii la un grătar.



BĂUTURĂ RĂCORITOARE DIN PEPENE ROȘU

1/2 limetă fără coajă
o legătură mică de mentă
1/2 pepene roșu fără coajă

Curăță ingredientele de coajă, dacă e cazul, și spală-le. Stoarce-le unul câte unul, în ordinea în care sunt menționate în rețetă, și servește sucul rece sau cu gheață.

BINE DE ȘTIUT!

Limeta este un antibiotic natural.

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți!





PREFERATA LUI JUICEMAN!

Acesta este semnul cu care am marcat rețetele care îmi plac cu precădere. Sunt unele fără de care n-aș rezista! Sper să-ți placă și ție la fel de mult!



GRADUL DE IUȚEALĂ

Când o rețetă prevede ardei iute, este, fără doar și poate, picantă. Am însemnat rețetele cu 1, 2 sau 3 ardei.

1 ardei = o notă ușoară de iute, suficient cât să nu te îngrijoreze.

2 ardei = destul de iute.

3 ardei = iute rău!



CONȚINUT MIC DE ZAHĂR

Fiecare are nevoie sau caută să consume o anumită cantitate de zahăr, în preparate. În această carte, am în vedere doar zahărul „sănătos”, din surse naturale, precum curmalele și nuca de cocos, care însă pot să nu fie bune pentru toată lumea. Am un prieten bolnav de diabet care nu poate să bea nimic altceva în afară de sucuri și smoothie-uri din legume. Așadar, dacă ții o dietă cu cerințe alimentare similare, caută semnul de mai sus. Rețetele marcate astfel sunt, în proporție de 90%, vegetariene.



IDEAL PENTRU COCTEIL

Cartea de față cuprinde un întreg capitol despre cocteiluri, însă multe dintre băuturile nealcoolice sunt ideale ca bază pentru cocteiluri. Prin urmare, când vezi acest semn, poți să adaugi și alcool în băutura obținută.



ENERGIE

Deseori avem nevoie de un plus de vitalitate. De exemplu, în zilele în care mergi la sală, e important să te asiguri că ești hrănit bine și că nivelurile tale energetice sunt la cote înalte. Este, de asemenea, important să-ți realimentezi stocul de energie și după antrenament. În opinia mea, modalitatea cea mai bună este să bei un shake energizant și să consumi o trufă proteinică (vezi pp. 91, 92 și 172). Este, totodată, indicat să-ți asiguri o nutriție adecvată după antrenament, caracterizată prin niveluri bune de carbohidrați și proteine, care sprijină refacerea musculaturii și te ajută să te prezinți la sală, a doua zi, fără dureri sau dificultăți de deplasare. Indiferent pentru ce ai nevoie de un plus de vitalitate, atunci când vezi semnul pentru energie înseamnă că rețeta cu pricina este exact ceea ce-ți trebuie.



FAMILIE

Rețetele cu acest marcaj sunt adorate de toți cei din familie — adulți și copii, deopotrivă. Încearcă-le cu ai tăi și implică-i pe toți în realizarea lor! Băuturile sunt cum nu se poate mai gustoase și mai sățioase! Pune o mână de spanac în smoothie-ul de căpșuni, iar copiii nici n-or să bage de seamă! Mie îmi place să prepar smoothie-uri cu copiii mei și amestecurile pe care le consumă ei sunt de necrezut. Mă simt bine știind că-și iau, zilnic, doza de sănătate la pahar. Cu așa un obicei, puteți consuma liniștiți, în câte-o seară, o pizza uriașă în familie! Când era însărcinată cu Jackson, soția mea bea deseori smoothie-uri naturale. Sunt sigur că acesta este motivul pentru care băiatul nostru este atât de sănătos!

Alăturat este un tabel pe care îl folosim la sediul central al Juiceman. Te ajută să realizezi cât de minunate sunt fructele și legumele! De asemenea, e plăcut să poți identifica zilnic beneficiile sucului sau smoothie-ului consumat.

Spanac Inimă sănătoasă		Varză kale Funcționarea creierului și a oaselor
Mangold Minerale pentru înfrumusețare		Năsturel Efect stimulant
Iarbă de grâu Vitalitate		Eucalipt Acțiune asupra sinusurilor
Coriandru Dezvoltare celulară		Oregano Creșterea imunității
Pătrunjel Bogat în clorofilă		Mentă Tratează sindromul intestinului iritabil
Avocado Grăsimi sănătoase pentru inimă		Castraveți Piele și unghii
Aloe vera Piele sănătoasă		Limetă Vitamina C
Fenicul Fitonutrimente		Lăptucă romană Regenerantă
Pară Ajută digestia		Țelină Efect destresant
Semițe de dovleac Zinc		Măr Efect decalcifiant
Sare de Himalaya Alcalinizare		Câneță Bogată în omega
Usturoi Antiangiogen		Ghimbir Ajută respirația
Caju Cupru		Ananas Oase și țesuturi
Lămâie Efect antiinflamator		Banană Sănătatea intestinelor
Miere de Manuka Efect antibacterian		Curcuma (turmeric) Efect vindecător
Portocală Reglează tensiunea sangvină		Morcov Sănătate oculară
Grepfrut Tratează răceala		Cartofi dulci Sănătate generală
Pepene roșu Ajută la slăbit		Ardei iute Sănătatea intestinelor
Fructe de goji Superaliment		Sfeclă roșie Efect purificator
Ardei iute Antiiritant		Scorțișoară Ameliorarea problemelor de stomac
Vanilie Efect calmant		Migdale Vitamina E
Echinacea Efect antiviral		Curmale Potasiu
Nucă de cocos Efect hidratant		Cacao Efect antioxidant
Chia Seeds Energising		Piper negru Efect detoxifiant

De fiecare dată când sunt extenuat, caut să consum alimente mai bogate în vitamina C. Grepfruturile sunt o sursă excelentă de vitamina C și sunt delicioase în combinație cu ingrediente mai dulci, precum căpșunile. Acest smoothie e un tonic grozav! E ca un milkshake de căpșuni foarte vibrant! De asemenea, fiind foarte bogat în vitamina C, e bun pentru momentele în care simți nevoia să fii mai energic și să-ți întărești imunitatea.



SMOOTHIE PENTRU IMUNITATE

.....
300 ml lapte de cocos sau
de migdale

.....
1 1/2 linguriță de pudră de
vanilie

.....
1 legătură mică de mentă

.....
2,5 cm rădăcină proaspătă
de ghimbir, fără coajă

.....
1 grepfrut roșu, curățat de
coajă și tăiat bucățele

.....
2 mâini de căpșuni
înghețate

.....
o mână de cuburi de
gheață

Curăță de coajă, spală și taie ingredientele în bucăți, după caz. Pune-le pe toate în blender, în ordinea în care sunt menționate în rețetă. Amestecă preparatul în reprize scurte, până devine omogen.

SFAT DE LA JUICEMAN

Pentru un plus de proteine și de omega, presară semințe de cânepă și de chia.

BINE DE ȘTIUT!

Vanilia este un antioxidant extraordinar!