

**Libris**.RO

Respect pentru oameni și cărți

**Christine  
Bailey**

REȚETE DE SUCURI  
ȘI SMOOTHIES PENTRU  
**SUPERENERGIE**

pentru scădere în greutate, detoxifiere, frumusețe și nu numai

**O EDIȚIE LITERA**

## Cuprins

Superenergizează-ți viața **6**

Principiile superenergizării **8**

Cămara cu alimente superenergizante **10**

Weekend de detoxifiere fulger prin superenergizare **23**

**1 Sucuri pe bază de fructe 25**

**2 Sucuri pe bază de legume 53**

**3 Smoothies supreme 83**

**4 Smoothies cremoase 117**

O privire rapidă **150**

Indice **158**

### Legenda simbolurilor

- G** fără gluten
- D** fără lactate
- S** fără soia
- N** fără nuci
- SE** fără semințe
- CI** fără citrice
- V** potrivit pentru vegani

## Grepfrut și verdețuri

*în imagine>*

- ½ lăptucă sau salată verde romaine
- 1 grepfrut roz, descojit
- 1 măr
- ¼ linguriță pudră CEAI VERDE MATCHA

Acrișor și condimentat, dar cu o dulceață ascunsă, acest suc verde cu citrice este o băutură excelentă pentru dimineață. Adăugarea pudrei de ceai verde matcha îi aduce acestui suc un aport antioxidant excelent și îl face o băutură utilă în pierderea de greutate, deoarece ceaiul verde are un efect cunoscut de stimulare a metabolismului.

Se trec toate ingredientele, cu excepția ceaiului matcha, printr-un storcător electric. Se transferă apoi conținutul în blender sau în robotul de bucătărie și se adaugă ceaiul matcha, după care se amestecă până devine omogen. Se servește imediat.

G D S N SE V

### Informații nutriționale per porție

Kcal 98 | Proteine 3,5 g  
Carbhidrați 19,5 g, din care zaharuri 19,5 g  
Grăsimi 0,8 g, din care saturate 0 g

## Amestec de dimineață

- 2 mere
- 2 portocale, descojite
- 1 bucată de 1 cm de rădăcină ghimbir, curățată
- 1 bucată de 4 mm de RĂDĂCINĂ TURMERIC sau un praf de TURMERIC
- ¼ linguriță pudră CAMU CAMU, sau pudră BAOBAB sau pudră FRUCTE ACAI

Sucul de portocală procesat cumpărat din magazine este un înlocuitor slab pentru sucule adevărate. Ca alternativă, prepară-ți acest amestec antiinflamator plin de vitalitate. Dacă poți obține rădăcină proaspătă de turmeric, adaug-o la amestec în blender, dar, dacă nu reușești, poți să amesteci pudră de turmeric la final. Pudra de camu camu este o modalitate bună de a-ți mări nivelul de vitamina C, făcând-o astfel ideală pentru îmbunătățirea imunității.

Se trec merele, portocalele, ghimbirul și rădăcina de turmeric (dar nu turmericul măcinat) prin storcătorul electric. Se transferă apoi produsul într-un blender sau în robotul de bucătărie și se adaugă turmericul măcinat, dacă se folosește, și pudra de camu camu, după care se amestecă până devine omogen. Se servește sucule imediat.

G D S N SE V

### Informații nutriționale per porție

Kcal 182 | Proteine 5,1 g  
Carbhidrați 62,5 g, din care zaharuri 34,5 g  
Grăsimi 0,4 g, din care saturate 0 g

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Respectați pentru o gamă largă și calități

Suc  
revigorant cu  
vitamina C

¼ ananas, curățat

1 pară

2 tulpini de țelină

1 lămâie mică, descojită

1 bucată de 1 cm de rădăcină ghimbir, curățată

¼ linguriță de pudră BAOBAB

½ linguriță de pudră PROBIOTICĂ

1 linguriță de pudră COLOSTRU sau pudră GLUTAMINĂ

**Oferă-i corpului tău o tratație ideală pentru imunitate cu ajutorul acestui suc revitalizant. Adăugarea baobabului, bogat în vitamina C, plus probioticele și colostrul, ajută la hrănirea sistemului nostru imunitar și la susținerea digestiei.**

Se trec ananasul, para, țelina, lămâia și ghimbirul prin storcătorul electric, apoi se amestecă și restul ingredientelor. (Ca alternativă, se poate transfera produsul în blender sau într-un robot de bucătărie și se amestecă cu restul ingredientelor.) Se servește imediat.

### **Beneficii pentru sănătate**

Colostrul este un lapte de vacă produs imediat după ce aceasta fată. Este extrem de bogat în nutrienți revitalizanți: are proprietăți de stimulare a sistemului imunitar și factori de creștere cu proprietăți puternic antivirale, antibacteriene, antiinflamatorii și antiparazitare, fiind extrem de folositor pentru cei care suferă de boli autoimune, alergii și afecțiuni digestive. Colostrul este folosit regulat pentru a stimula sistemul imunitar, pentru a îmbunătăți sănătatea digestivă și pentru a construi și reface țesuturile.

**G S N SE**

### **Informații nutriționale per porție**

**Kcal 170 | Proteine 4,9 g**

**Carbohidrați 58,9 g, din care zaharuri 29,9 g**

**Grăsimi 0,9 g, din care saturate 0 g**

RO  
Respect per tradizione



## Guava albastră

- 1 mână de frunze pak choi sau spanac
- 1 măr
- ½ pară
- 80 g / ½ cană de afine
- ½ lămâie, descojită
- 1 guava, descojită sau stoarsă, guava la conservă scursă
- ¼ linguriță de pudră GINSENG
- APĂ DE NUCĂ DE COCOS, pentru a subția la nevoie

Guavele sunt fructe tropicale dulci, cremoase și zemoase, cu niveluri ridicate de vitamina C, conținând vitaminele A, B și potasiu, ceea ce face acest suc antioxidant și energizant. Ginsengul face băutura și mai puternică, suc devenind astfel și mai util atunci când te simți lipsit de energie.

Se trec toate ingredientele, cu excepția guavei, a pudrei de ginseng și a apei de nucă de cocos, prin storcătorul electric. Se transferă apoi produsul în blender sau în robotul de bucătărie și se adaugă guava și pudra de ginseng, apoi se amestecă până devine omogen. Se adaugă apa de nucă de cocos pentru a subția suc, după gust. Se servește imediat.

G D S SE V

### Informații nutriționale per porție

Kcal 106 | Proteine 2 g

Carbhidrați 24,3 g, din care zaharuri 23,8 g

Grăsimi 0,8 g, din care saturate 0 g

## Amestec tropical

- 1 limetă, descojită
- ¼ ananas, curățat
- 1 mână de spanac
- 2 fructe ale pasiunii, doar pulpă și semințe
- 3 lychee, descojite și fără sâmburi
- 1 linguriță TOCOTRIENOLI sau
- 1 linguriță ULEI SEMINȚE CHIA

Bea acest suc dulce și cremos și visează la vacanțe tropicale însorite, în timp ce proprietățile antioxidante ale ingredientelor acționează. Include miezul de ananas deoarece este bogat în enzima antiinflamatorie numită bromelaină.

Se trec limeta, ananasul și spanacul prin storcătorul electric. Se transferă produsul în blender sau în robotul de bucătărie și se adaugă restul ingredientelor, apoi se amestecă până suc devine omogen. Se servește imediat.

G D S N SE V

### Informații nutriționale per porție

Kcal 74 | Proteine 1,9 g

Carbhidrați 16,6 g, din care zaharuri 16,6 g

Grăsimi 0,5 g, din care saturate 0,1 g