

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA



Od 01.01. pazim
na prehranu

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

NutriGold

Jasmin
riža

Smoothie

(s maca prahom)

Težina pripreme



Sastojci

-rozi smoothie-

1 banana

1 šalica šumskog voća

1/2 šalice napitka od badema

1 žlica maca praha

-žuti smoothie-

1 banana

1 mango

Nekoliko kockica ananasa

1/2 šalice napitka od badema

1 žlica maca praha

Priprema

Sastojke za smoothie izblendajte u blenderu i poslužite odmah.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



01_OD 01.01. PAZIM NA PREHRANU | DORUČAK

Zobena kaša

(s proteinom od čokolade)

Težina pripreme



Sastojci

35 g sitnih zobnih pahuljica

190 ml napitka od badema

1 žličica kakao praha

30 g whey proteina od čokolade

1 žlica meda

Prstohvat soli

1 žličica arome vanilije

***dodaci:** kikiriki maslac, maline, listići badema

Priprema

Sve sastojke pomiješajte u loncu i kuhajte dok se ne zgusne.
Poslužite uz dodatke po želji.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



02_OD 01.01. PAZIM NA PREHRANU | DORUČAK

Proteinski kruh

Težina pripreme



Sastojci

250 g raženih mekinja

10 g praška za pecivo

1 žličica soli

3 jaja

500 g svježeg sira

Sjemenke (chia, lan, sezam)

Priprema

Pomiješajte i dobro sjedinite sve sastojke pa smjesu prebacite u kalup za kruh. Pecite na 180 stupnjeva 30-ak minuta. Poslužite uz svježiji sir, maline i med.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Energetske pločice

Težina pripreme



Sastojci

150 g rižinih pahuljica

150 g sitnih zobnih pahuljica

150 g krupnih zobnih pahuljica

120 g orašastih plodova (bademi, pekanski orasi)

150 g suhog voća (brusnice, marelice, borovnice)

4 žlice meda

3 žlice maslaca od kikirikija

4 žlice kokosovog ulja

Priprema

Pomiješajte sve suhe sastojke. U mikrovalnoj zagrijte med, kikiriki maslac i kokosovo ulje dok se ne sjedine. Pomiješajte suhe i mokre sastojke pa smjesu dobro utisnite u kalup za pečenje. Pecite na 170 stupnjeva 25 minuta, pustite da se ohladi pa narežite na pločice.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



Fit rižoto

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica jasmín riže
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- 1 glavica brokule
- 2 žlice prehrambenog kvasca
- Sol, papar

Priprema

Brokulu skuhaite u vodi. Na malo maslinovog ulja prodinstajte luk i češnjak, pa dodajte rižu i kuhanu brokulu. Podlijevajte vodom u kojoj se kuhala brokula i kuhaite 20-ak minuta. Začinite po ukusu (kvasac i začine) i poslužite toplo.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Varivo

(od leće)

Težina pripreme



Sastojci

100 g smeđe leće
1 luk
2 režnja češnjaka
2 veće mrkve
Nekoliko cvjetova brokule
Stapka celera
1 konzerva pelata
Maslinovo ulje
Sol, papar, dimljena paprika

Priprema

Na malo maslinovog ulja prodinstajte luk i češnjak. Dodajte mrkvu narezanu na kolutiće, usitnjeni celer i brokulu. Sve dinstajte 10-ak minuta pa dodajte pelate i leću. Podlijte vodom da prekrije povrće pa kuhajte 20-ak minuta. Začinite po želji.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



06_0D 01.01. PAZIM NA PREHRANU | RUČAK

Palenta

(sa špinatom i šampinjonima)

Težina pripreme



Sastojci

150 g palente
200 ml kokosovog mlijeka
300 ml vode
2 žlice prehranbenog kvasca
1 luk
2 režnja češnjaka
200 g šampinjona
2 žlice tamari umaka
2 šake špinata
Sol, papar, maslinovo ulje

Priprema

U lonac stavite kokosovo mlijeko, vodu, prehranbeni kvasac i pustite da zavrije pa ukuhajte palentu. Na malo maslinovog ulja propirajte luk i češnjak, pa dodajte gljive i špinat, začinite. Poslužite povrće preko palente.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Fit pita

(s blitvom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 vezica blitve
- 2 mlada luka
- 3 jaja
- 200 g svježeg sira
- 100 g jogurta ili kiselog vrhnja
- 50 ml maslinovog ulja
- 50 g pšeničnog griza
- 80 g pirovog brašna
- 100 g kukuruznog brašna
- 10 g praška za pecivo
- Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja zažutite mladi luk, pa mu dodajte narezanu blitvu dok ne povene. U posudi pomiješajte sve sastojke pjenjačom i dobro sjedinite. Smjesu prebacite u lim za pečenje i pecite na 170 stupnjeva 40-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



Brownie

(bez brašna i šećera)

Težina pripreme



Sastojci

250 g crvenog graha iz konzerve

100 g tamne čokolade

100 g kokosovog ulja

30 g meda

2 jaja

Prstohvat soli

1 žličica arome vanilije

Korica naranče

1 žlica kakao praha

Listići badema

Priprema

Čokoladu otopite na pari i pustite da se malo ohladi. Stavite sve sastojke u blender i blendajte dok se sve ne sjedini. Smjesu izlijte u kalup za pečenje i pospite listićima badema. Pecite na 180 stupnjeva 40-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Voćni griz

Težina pripreme



Sastojci

50 g pšeničnog griza
1 žličica vanilinog šećera
400 ml napitka od badema
50 g meda
1 naranča
1 banana

Priprema

Naribajte koricu naranče, a sok pomiješajte s medom. U loncu zavrijte mlijeko sa šećerom i koricom naranče. Ukuhajte griz. U tanjur složite griz, narezanu bananu pa prelijte mješavinom naranče i meda, pospite listićima badema.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr