

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

28 dana
najzdravija
hrana

YUMYUM
PARADISE

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Nutrigold

Brušnice



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Zeleni smoothie

(s chlorellom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 zaleđena banana
- 2 manja avokada
- Šaka špinata
- 1 šalica napitka od badema
- 2 žlice sjemenki konoplje
- 1 žličica chlorelle u prahu

Priprema

Sve sastojke izblendajte i poslužite odmah.



#YUMYUMPARADISE



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



01_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | DORUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Palačinke

(s džemom od aronije)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g pirovog bijelog brašna
- Prstohvat soli
- 1 jaje
- 150 ml napitka od badema
- 100 ml vode
- 50 ml mineralne vode
- 1 žličica arome vanilije
- Korica limuna

Priprema

Pomiješajte brašno i sol. Dodajte sve ostale sastojke i pomiješajte pjenjačem. Pecite palačinke na namašćenoj tavi. Poslužite uz džem od aronije.



#YUMYUMPARADISE



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



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Bezglutenski hrskavi kruh

Težina pripreme



Sastojci

500 g bezglutenske mješavine
10 g suhog kvasca
2 žličice soli
550 ml mlake vode
Palenta za posipanje

Priprema

Pomiješajte sve sastojke za kruh i dobro promiješajte kuhačom. Prekrijte tijesto i ostavite da se diže na toplom 2h. Vatrostalnu posudu s poklopcem stavite u pećnicu i zagrijte na 250 stupnjeva. U vatrostalnu posudu stavite papir za pečenje i prebacite tijesto, zarezite po vrhu, pospite palentom, poklopite i stavite u pećnicu. Nakon 25 minuta maknite poklopac i pecite još 20 minuta. Pustite kruh da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



03_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | BRUNCH



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Vitaminska bomba

(prirodni sok s dodatkom vitamina C)

Težina pripreme



Sastojci

-narančasti sok-

- 3 mrkve
- 2 jabuke
- 1 limun
- Komadić svježeg đumbira
- 1 žličica vitamina C

-crveni sok-

- 2 mrkve
- 3 jabuke
- 1 veća cikla
- 1 stapka celera
- Komadić đumbira
- 1 žličica vitamina C

Priprema

Napravite sok u sokovniku ili u blenderu pa procijedite kroz gazu.



#YUMYUMPARADISE



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



Nutrigold

VITAMIN C

Ashorbinska kiselina

dodatak prehrani

04_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | BRUNCH



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Veganska sarma

Težina pripreme



Sastojci

- 1 glava kiselog kupusa
- 175 g dimljenog tofua
- 1/2 šalice skuhanog riže
- 1/2 šalice skuhanog bulgura
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- 1 mrkva
- 1 crvena paprika
- Komadić celera
- Svježi peršin
- 2 žlice usitnjenih oraha
- Sol, papar, dimljena paprika
- Umak od rajčice
- Krumpir za pire

Priprema

Odvojite listove kupusa i operite ih hladnom vodom. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak, pa dodajte mrkvu, papriku i celer. Dodajte usitnjeni tofu te skuhanu žitarice. Na kraju začinite i umiješajte orahe. Smjesom punite listove kupusa i zamotajte sarmice. Slažite sarmice u lonac, podlijte vodom i umakom od rajčice pa kuhajte cca 1h. Poslužite uz pire krumpir.



#YUMYUMPARADISE



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



05_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | RUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Tjestenina

(s pestom od kelja)

Težina pripreme



Sastojci

- 120 g kukuruzne tjestenine
- 3-4 lista kelja
- 2 režnja češnjaka
- 50 g sjemenki konoplje
- Šaka oraħa
- 3 žlice soka limuna
- 40 ml maslinovog ulja
- Sol, papar

Priprema

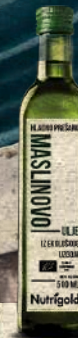
Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju. Sastojke za pesto izradite u sjeckalici pa poslužite uz tjesteninu.



#YUMYUMPARADISE



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



06. 28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | RUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Zapečene prokulice

(sa sirom i brusnicama)

Težina pripreme



Sastojci

300 g prokulica
1 mozzarella
Šaka brusnica
Sol, papar
Maslinovo ulje

Priprema

Prokulice očistite i kuhajte u vodi 15-ak minuta. Skuhane prokulice nauljite, posolite pa stavite u posudu za pečenje, prekrijte sirom i brusnicama. Pecite 10-ak minuta dok se sir ne otopi i poslužite odmah.



#YUMYUMPARADISE



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



07_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | VEČERA



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Kremasta juha

(od cvjetače)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 glavica karfiola
- Maslinovo ulje
- Sol
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 4 šalice povrtnog temeljca
- 2 žlice maslaca
- 1 žlica soka limuna
- Muškatni oraščić
- 1 žlica prehrambenog kvasca

Priprema

Karfiol narežite na sitne dijelove, posolite, nauljite i pecite u pećnici 20-ak minuta. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa podlijte temeljcem. Pečeni karfiol dodajte u temeljac i kuhajte na laganoj vatri 20-ak minuta da se okusi prožmu. Karfiol prebacite u blender, dodajte sok limuna, maslac, muškatni oraščić, prehrambeni kvasac pa blendajte do glatke teksture.



#YUMYUMPARADISE



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



08_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | VEČERA



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Energetske kuglice

(s prahom šipka)

Težina pripreme



Sastojci

120 g datulja bez koštica
3 žlice maslaca od kikirikija
30 g čokoladnih kapljica
1 žlica chia sjemenki
50 g zobenih pahuljica
1 žličica arome vanilije
2 žlice kokosovog ulja
Šipak u prahu za valjanje

Priprema

Sve sastojke izradite u multipraktiku ili sjeckalici. Rukama oblikujte kuglice pa svaku uvaljajte u šipak u prahu. Stavite ih u hladnjak na 15 minuta da se stisnu.



#YUMYUMPARADISE



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



ORGANSKI PROIZVOD

ŠIPAK
U PRAHU

200g

09_28 DANA NAJZDRAVIJA HRANA | DESERT



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Zobene kocke

(s narančom)

Težina pripreme



Sastojci

- 240 g zobenih pahuljica
- 200 g datulja bez koštica
- 1 naranča (sok i korica)
Prstohvat soli
- 1 žličica arome vanilije

Priprema

Datulje namočite u mlakoj vodi 15-ak minuta. U sjeckalici sameljite datulje s vanilijom te sokom i koricom naranče. Ručno umiješajte zobene pahuljice pa smjesu utisnite u manji kalup. Ostavite u hladnjaku 20-ak minuta da se stisne pa razrežite i poslužite.



#YUMYUMPARADISE



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

