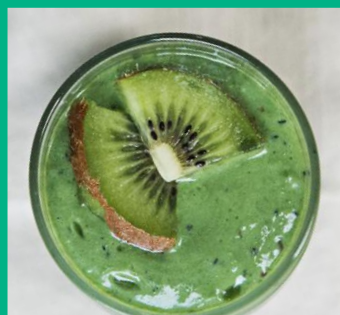




Ghidul **IMUNITĂȚII**



Sistemul imunitar este mecanismul de apărare al organismului împotriva infecțiilor. Atacă germenii și ne ajută să rămânem sănătoși.

Sistemul imunitar reține fiecare microb pe care l-a înfrânt, formând celule albe cunoscute și sub denumirea de celule de memorie, însemnând că poate recunoaște și distruge cu ușurință microbi, dacă aceștia ajung din nou în organism, înainte de a se multiplica și de a ne îmbolnăvi.

PĂRȚI ALE SISTEMULUI IMUNITAR

Părțile principale ale sistemului imunitar:

- **Celulele albe ale sângelui**

– circulă prin sânge căutând invadatori (microbi) precum bacterii, virusuri, etc. În momentul în care îi identifică, declanșează atacul imunitar.



Basofil



Neutrofil



Eozinofil



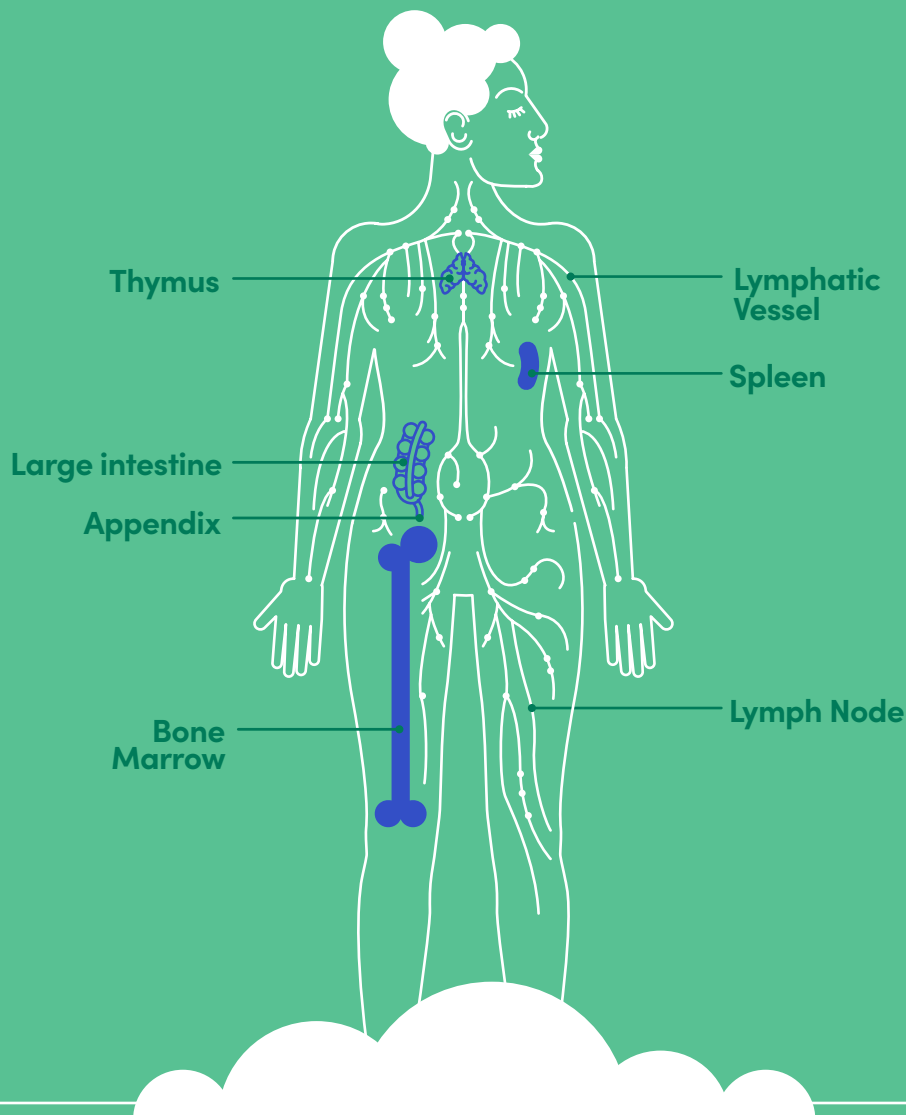
Monocit



Limfocite

- **Anticorpi** – ajută organismul să lupte împotriva microbilor sau toxinelor pe care acesta le produce.
- **Sistemul complementar** – este format din Proteine care acționează împreună cu anticorpii.

- **Sistemul limfatic** - este o rețea de tuburi delicate din corp. Principalele roluri al sistemului limfatic sunt: dirijează nivelurile fluidelor corpului, reacționează la bacterii, la celulele canceroase și alte celule care în caz contrar ar determina boli sau tulburări.



- **Splina** – este un organ pentru filtrarea sângelui care elimină microbi și distruge celulele roșii îmbătrânite sau vătămate. De asemenea, produce componente ale sistemului imunitar (inclusiv anticorpi și limfocite) proiectate pentru a lupta împotriva bolilor.
- **Măduva oaselor** – este țesutul moale din interiorul oaselor care produce celulele roșii ale sângelui de care are nevoie corpul nostru pentru a transporta oxigen.
- **Timus** – filtrează și monitorizează conținutul sângelui. Produce celulele albe ale sângelui numite Limfocitele-T.

CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR?



În cazul în care sistemul tău imunitar funcționează fără probleme, nu îi vei remarca prezența. Odată ce întâmpină probleme – pentru că este slăbit sau nu poate lupta împotriva germenilor agresivi – te vei îmbolnăvi.

Fără un sistem imunitar, nu avem o strategie pentru lupta împotriva lucrurilor dăunătoare care ajung din exterior în organismul nostru.

OBIECTIVELE PRINCIPALE ALE SISTEMULUI IMUNITAR SUNT:

luptă împotriva germenilor

(patogenilor) declanșatori ai bolilor precum bacterii, virusuri, paraziți, ciuperci și îi elimină din corp;

recunoaște și neutralizează

substanțele dăunătoare din mediul înconjurător;

luptă împotriva schimbărilor

declanșatoare de boli din organism, cum ar fi celulele canceroase.

Sistemul imunitar poate fi activat de o varietate de lucruri pe care corpul nu le recunoaște ca fiind parte din propriul organism. Acestea se numesc antigene și atunci când aceste antigene atacă un receptor al celulei sistemului imunitar se declanșează o serie de procese în organism. În momentul în care corpul nostru intră în contact pentru prima dată cu un germen cauzator de boli, stochează informații despre germen și modul de a lupta împotriva lui. Dacă pe viitor corpul intră din nou în contact cu germenul respectiv, procesul va începe mai devreme.



SISTEMUL IMUNITAR AL OAMENILOR ESTE DE TREI TIPURI:

Imunitatea Nespecifică (înnăscută)

Toți oamenii se nasc cu imunitate nespecifică sau naturală care este un tip de protecție generală.



Imunitatea dobândită

Imunitatea dobândită sau activă se dezvoltă pe tot parcursul vieții. Oamenii își extind sistemul imunitar atunci când sunt expuși la boli sau în procesul de imunizare împotriva bolilor prin vaccinare.

Imunitatea pasivă

Imunitatea pasivă este «împrumutată» din alte surse și are o durată scurtă de protecție, de exemplu, anticorpii din laptele matern conferă bebelușului imunitate temporară la bolile la care mama a fost expusă.





CURIOZITĂȚI DESPRE SISTEMUL ÎMUNITAR

Sistemul imunitar se poate ataca pe sine. Bolile autoimune apar atunci când sistemul imunitar distruge propriile țesuturi sănătoase. În aceste cazuri, celulele albe ale sângelui nu pot face diferența între patogeni și celule normale ale corpului, provocând o reacție care distruge țesuturile sănătoase.

Filmul din anul 1976 "The Boy in the Plastic Bubble" portretizează o persoană cu un sistem imunitar deficitar care trebuie să trăiască într-un mediu steril din cauza incapacității organismului de a lupta împotriva infecțiilor. Cu toate că povestea este fictivă, afecțiunea sistemului imunitar este reală, prezentă în 1 din 100 000 de nașteri.



Primul vaccin a fost creat la sfârșitul secolului al XVIII-lea, dar oamenii au conștientizat importanța imunizării cu mult timp înainte.

Zilnic intrăm în contact cu miliarde de germeni, dar nu toți dăunători. Deși nu este un gând plăcut, nenumărați microbi trăiesc pe suprafața corpului nostru și sunt chiar necesari pentru sănătate. Bacteriile benefice din corpul nostru ne oferă nutrienții necesari și o barieră împotriva bacteriilor rele și a infecțiilor.



Un făt primește anticorpi de la mamă prin placentă înainte de naștere și prin laptele matern după naștere. Această imunitate pasivă protejează copilul de anumite infecții din primii ani de viață.

În timpul molimei ateniene din anul 430 î.C. Grecii au conștientizat că oamenii care au supraviețuit variolei nu au contractat boala a doua oară, de asemenea, ei au fost solicitați pentru a îi asista pe cei afectați de variolă, conform unui articol din anul 1998 din Jurnalul Internațional al Bolilor Infecțioase.





Sistemul nostru imunitar este esențial pentru supraviețuire, fără acesta corpul nostru ar rămâne fără apărare împotriva bacteriilor, virusurilor, paraziților etc. Sistemul nostru imunitar ne păstrează sănătoși.

Tăria sistemului nostru imunitar este determinată în general de factori pe care nu i-am moștenit. Acest lucru înseamnă că germenii la care suntem expuși de-a lungul vieții și modul nostru de viață au roluri foarte importante în tăria sistemului de apărare a corpului.

Strategii pentru o viață sănătoasă precum: Exerciții fizice regulate, o dietă sănătoasă și echilibrată, un somn de calitate, reducerea nivelului de stres, consumul băuturilor alcoolice în moderație sunt mereu recomandate ca primă linie de apărare în ajutorul pe care îl poți da sistemului tău imunitar în lupta împotriva germenilor invadatori.



Concentrează-te
pe ce poți
controla-
nutriția ta!

O nutriție bună este un factor cheie în menținerea unui sistem imunitar sănătos.

Un mod ușor prin care te poți asigura că primești o cantitate suficientă de antioxidanți, vitamine și minerale care stimulează imunitatea este să **“mănânci curcubeul”**. Acest lucru include fructele și legumele de culori diferite: roșu (mere, cartofi, cireșe), portocaliu (dovleac, mango), verde (kiwi, broccoli, măslina, lime, struguri, varză, kale), galben (mere, pere, banană, ananas), albastru (afine), alb (conopidă, nucă de cocos) și maro (nuci).

Cu cât este mai mare varietatea de fructe și legume consumate zilnic, cu atât este mai mare spectrul de nutrienți pe care corpul îi folosește pentru a întări sistemul imunitar.

AȘIGURĂ-TE CĂ MÂNÂNCI DESTULE PROTEINEE

Potrivit experților, ar trebui să ai parte de minim 0.8 grame de Proteinee per kg de masă corporală pentru a evita contractarea bolilor.



O cantitate insuficientă de Proteinee în corp poate avea efecte negative pentru celulele T care sunt părți esențiale ale sistemului imunitar.

NU TRECE CU VEDEREA ALIMENTELE PROBIOTICE

Proteineele conțin de asemenea o cantitate mare de zinc, un supliment mineral care ajută producția celulelor albe ale sângelui care luptă împotriva bolilor.



Probioticele funcționează prin înmulțirea așa numitelor „bacterii benefice” din stomac, care la rândul lor generează producția de citokine antiinflamatorii, Proteine mici care sprijină funcționarea sistemului imunitar.

Mănâncă
bine și
rămâi
sănătos!

Aceste rețete conțin ingrediente bogate în beta-caroten, vitamina C, vitamina E și alți nutrienți care sprijină funcționarea sistemului imunitar.

CUPRINS

- 14 SMOOTHIE PENTRU O ZI PLINĂ DE ENERGIE
- 16 IMUNITATEA FRUCTELOR DE PĂDURE
- 18 SMOOTHIE PORTOCALĂ CREMOASĂ
- 20 C PENTRU UN C LUMINOS
- 22 DIGESTDIVA
- 24 SMOOTHIE LUPTĂTOR ÎMPOTRIVA RADICALILOR LIBERI
- 26 RIDICĂ-TE ȘI GOJI
- 28 LAPTE DE AUR ENERGIZANT
- 30 MILK-SHAKE DE AUR
- 32 SMOOTHIE CU GRAPEFRUIT, BUSUIOC ȘI GHIMBIR
- 34 SMOOTHIE RODIE VERDE
- 36 SMOOTHIE GUSTARE SĂNĂTOASĂ
- 38 SMOOTHIE PENTRU IMUNITATE CU MIERE, LĂMÂIE ȘI GHIMBIR
- 40 SMOOTHIE CU UN PLUS DE IMUNITATE
- 42 KIWI PUNCH
- 44 SMOOTHIE PENTRU UN SUPLIMENT DE ENERGIE
- 46 APĂ CU ESENȚĂ DE LIME ȘI MENTĂ
- 48 TONIC PENTRU COLON ȘI FICAT
- 50 ADIO CONCEDIU MEDICAL
- 52 SMOOTHIE COCOS TURMERIC ȘI ANANAS
- 54 PUTEREA PĂTRUNJELULUI
- 56 SMOOTHIE DETOXIFIANT SF. PATRICK
- 58 LUPTĂTOR ÎN TIMPUL IERNII

Porții: 1



SMOOTHIE PENTRU O
ZI PLINĂ DE ENERGIE

Cafeaua și băuturile energizante încărcate de zahăr pot să îți ofere stări de agitație și aditivii lor îți fac mai mult rău decât bine. Înlocuiește-le cu un smoothie plin de energie naturală pentru a te revigora instant și a te umple de energie pe tot parcursul zilei. Obține-ți nutrienții esențiali din varza kale și portocale, pline de antioxidanți. Bananele, mierea și semințele de chia confer un supliment instant de energie, în timp ce ovăzul este sățios. Dacă ai nevoie de un supliment de energie fără a suferi de pe urma efectelor negative ale zahărului, Smoothie pentru o Zi Plină de Energie este cel mai potrivit pentru tine!

Ingrediente

- 1 cană kale
- 1 banană
- ½ portocală
- 1 ½ cană apă de cocos
- 1 linguriță semințe de chia
- ¼ cană ovăz
- 1 linguriță miere

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 322.6		Vitamina A: 3.3%
Total grăsimi: 3.1 g	4.8%	Calciu: 13.2%
Grăsimi saturate: 0.5 g	2.6%	Vitamina C: 160.9%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 10.5%
Sodiu: 107.3 mg	4.5%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 71.9 g	24%	
Fibre dietetice: 8.6 g	34.2%	
Zahăr: 41.1 g		
Proteine: 6.4 g	12.9%	

Porții: 1

IMUNITATEA FRUCTELOR DE PĂDURE

Clementinele din acest amestec sunt bogate în Vitamina C, un nutrient care menține corpul puternic și sănătos. Dacă schimbările meteorologice, alergiile, sau strănuturile zilnice te opresc din a te simți bine, încearcă acest smoothie pentru un supliment de putere antioxidantă!

Ingrediente

- 1 cană varză furajeră
- ½ cană afine
- ½ cană strawberries
- ½ cană zmeură
- 1 clementină
- 1 lingură migdale
- 1 ½ cană apă de cocos
- 1 lingură NutriBullet® Superfood Essential Greens

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 269.5

Total grăsimi: 4.8 g

Grăsimi saturate: 0.3 g

Colesterol: 0 mg

Sodiu: 176.2 mg

Total carbohidrați: 56 g

Fibre dietetice: 12 g

Zahăr: 36.4 g

Proteine: 5.4 g

7.4%

1.5%

0%

7.3%

18.7%

48.1%

12.9%

Vitamina A: 8.9%

Calciu: 11.9%

Vitamina C: 397.1%

Fier: 11.8%

* Valorile Zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.

Porții: 1

SMOOTHIE PORTOCALĂ CREMOASĂ

Oferă corpului tău energie și suplimentul de imunitate cu acest Smoothie Portocala Cremoasă! Fructele citrice sunt bogate în fibre și Vitamina C pentru a sprijini simptomele de răceală și gripă. Bananele sunt de asemenea cunoscute pentru ridicarea moralului, deci adaugă-le împreună cu o lingură de pudră proteică pentru energie și este gata de o nouă zi!

Ingrediente

- 1 morcov
- 1 banană înghețată
- 1 portocală
- 1 cană lapte de migdale neîndulcit
- ½ linguriță extract de vanilie

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 240.5		Vitamina A: 35.1%
Total grăsimi: 3.7 g	5.7%	Calciu: 52.5%
Grăsimi saturate: 0.3 g	1.7%	Vitamina C: 135.9%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 13.3%
Sodiu: 262.6 mg	10.9%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 47.7 g	15.9%	
Fibre dietetice: 8.2 g	32.8%	
Zahăr: 29 g		
Proteine: 7.7 g	15.4%	

Porții: 1

C PENTRU UN C
LUMINOS

Citric și acidulat, acest smoothie este plin de fructe de iarnă, condimente aromate și cantitatea perfectă de dulce. Bogat în Vitamina C pentru a oferi un supliment sistemului imunitar, băutura C Pentru Un C Luminos este de asemenea perfectă pentru a contracara bolile în perioada răcelilor și gripelor, deci înainte să te simți rău încearcă acest smoothie și pornește-ți imunitatea pentru o doză de relaxare sezonieră!

Ingrediente

- 1 cană verdețuri de primăvară
- 1 portocală
- ½ lămâie
- ½ lime
- 1 ½ cană apă
- ½ linguriță ghimbir proaspăt
- 1 lingură miere
- ⅛ linguriță sare de mare

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 153.4		Vitamina A: 7.5%
Total grăsimi: 0.4 g	0.5%	Calciu: 13%
Grăsimi saturate: 0 g	0.2%	Vitamina C: 176.3%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 10.5%
Sodiu: 329.5 mg	13.7%	* Valorile zilnice procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 41.3 g	13.8%	
Fibre dietetice: 5.7 g	23%	
Zahăr: 30.9 g		
Proteine: 2.6 g	5.3%	

Porții: 1



DIGESTIVĂ

Digestia leneșă are nevoie de o doză sănătoasă de alimente pline de fibre! Vei găsi amestecul perfect de ingrediente complete, bogate în fibre solubile și insolubile pentru a ajuta sistemul să funcționeze ca la carte. Am combinat gustul rădăcinos al sfeclei cu ovăzul sățios, perele dulci, afinele apetisante și apa de cocos răcoritoare pentru un echilibru perfect de gusturi tomnatice, peste care adăugăm un amestec bogat în Omega din semințe de chia și în care conferă beneficii antiinflamatorii și ajută sistemul digestiv și imunitar.

Ingrediente

- 1 cană spanac
- ¼ sfeclă
- ½ pară
- ½ cană
- afine
- ½ cană apă de cocos
- 1 cană apă
- 1 lingură ovăz
- 1 lingură
- semințe de in
- 1 lingură
- semințe de chia

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 254.8		Vitamina A: 9.6%
Total grăsimi: 8.4 g	12.9%	Calciu: 17.3%
Grăsimi saturate: 0.8 g	4.2%	Vitamina C: 54.3%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 16.6%
Sodiu: 83 mg	3.5%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 43.1 g	14.4%	
Fibre dietetice: 12.7 g	50.6%	
Zahăr: 22.4 g		
Proteine: 6.6 g	5.3%	

Porții: 1

SMOOTHIE
LUPTĂTOR ÎMPOTRIVA
RADICALILOR LIBERI

Radicalii liberi sunt moleculele din corpul nostru care au abilitatea de a vătăma celulele și au un rol în dezvoltarea bolilor cronice și îmbătrânirii premature. Alimentele pline de antioxidanți combat activitatea radicalilor liberi. Această rețetă include alimente puternice și bogate în antioxidanți precum spanacul, portocala și nucile braziliene, care conțin doza zilnică de seleniu.

Ingrediente

- 1 cană spanac
- 1 banană
- ½ portocală
- 1 nucă braziliană
- 1 ½ cană lapte de migdale neîndulcit
- ½ cană orez sălbatic gătit și răcit

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 338.9		Vitamina A: 10.1%
Total grăsimi: 8.2 g	12.6%	Calciu: 74.2%
Grăsimi saturate: 1.4 g	7.1%	Vitamina C: 89.3%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 15.7%
Sodiu: 285.2 mg	11.9%	
Total carbohidrați: 64 g	21.3%	
Fibre dietetice: 8.2 g	32.6%	
Zahăr: 23.7 g		
Proteine: 7.2 g	14.4%	

* Valorile zilnice procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.

Porții: 1

RIDICĂ-TE ȘI GOJI

Încarcă-te cu energie cu ajutorul acestei băuturi extravagante plină de antioxidanți. Având puține calorii și plin de vitamina C, acest smoothie plin de fructe îți va oferi sistemului tău imunitar un supliment de energie. Fructele goji sunt bogate în antioxidanți și vitamina A pentru a încuraja sănătatea ochilor și a lupta împotriva afecțiunilor inimii și nu uita de licopenul din pepenele roșu – un alt antioxidant puternic care previne distrugerea celulelor.

Ingrediente

- 1 cană frunze de salată
- ½ cană nectarine
- ½ cană pepene galben
- ½ cană pepene roșu
- 1 banană
- 2 linguri fructe goji
- 1 ½ cană apă

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 232.1		Vitamina A: 16.7%
Total grăsimi: 0.9 g	12.6%	Calciu: 8.6%
Grăsimi saturate: 0.2 g	7.1%	Vitamina C: 105.1%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 13.9%
Sodiu: 77.5 mg	11.9%	
Total carbohidrați: 56.4 g	21.3%	
Fibre dietetice: 6.2 g	32.6%	
Zahăr: 39.1 g		
Proteine: 4.8 g	14.4%	

* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.

Porții: 1

LAPTE DE AUR ENERGIZANT

Acest delicios amestec antiinflamator de condiment este un înlocuitor energizant pentru cafea care te va revigora și îți va oferi suplimentul de energie pentru a fi productiv și în formă întreaga zi!

Ingrediente

- 1 ½ cană lapte de cocos neîndulcit
- 1 ½ linguriță pudră turmeric
- ¼ linguriță pudră ghimbir
- ¼ linguriță pudră scorțișoară
- ¼ linguriță piper cayenne pulbere
- 1 linguriță coconut oil
- 1 linguriță miere

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 145		Vitamina A: 0.6%
Total grăsimi: 11.5 g	17.7%	Calciu: 16.5%
Grăsimi saturate: 9.8 g	49.2%	Vitamina C: 0.7%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 11.2%
Sodiu: 77.1 mg	3.2%	<i>* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 12.1 g	4%	
Fibre dietetice: 2.7 g	10.9%	
Zahăr: 5.9 g		
Proteine: 0.5 g	0.9%	

Porții: 1



MILK-SHAKE DE AUR

Laptele galben este o băutură fără lactoză preparată din turmeric (ingredientul care o face “de aur”) și piper negru. Câteodată se adaugă scorțișoară și ghimbir pentru a îmbunătăți gustul băuturii. În acest caz, se folosește un amestec de turmeric, ghimbir, scorțișoară, piper negru și un pic de ardei cayenne plus laptele de migdale cremos și neîndulcit sau îndulcit cu stevia pentru o variantă dulce fără zahăr.

Ingrediente

- 1 ½ cană lapte de migdale neîndulcit
- ¼ linguriță stevia
- 1 linguriță pudră turmeric
- ½ linguriță pudră ghimbir
- ½ linguriță pudră scorțișoară
- ⅛ linguriță pudră piper negru
- ⅛ linguriță pudră piper cayenne
- 1 cană gheață

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 68.4		Vitamina A: 0.3%
Total grăsimi: 3.6 g	5.6%	Calciu: 68.5%
Grăsimi saturate: 0.4 g	1.8%	Vitamina C: 0.4%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 14.1%
Sodiu: 264 mg	11%	<i>* Valorile zilnice procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 9 g	3%	
Fibre dietetice: 2.2 g	8.6%	
Zahăr: 3.4 g		
Proteine: 1.8 g	3.7%	

Porții: 1



SMOOTHIE CU GRAPEFRUIT, BUSUIOC ȘI GHIMBIR

Dacă nu ai încercat încă un smoothie cu busuioc trebuie s-o faci! Ierburile sunt printre cei mai potenți antioxidanți pe care îi poți obține din fructe și legume și adaugă un plus de savoare. Grapefruitul este de asemenea un superstar al traiului sănătos, cunoscut pentru combinația puternică de potasiu, lichen și vitamina C. În cazul în care ești sub medicație care poate fi afectată de grapefruit, substituie-l cu portocală.

Ingrediente

- 2 căni spanac
- 4 frunze busuioc
- ¼ grapefruit
- ½ lingură suc lime
- 1 ½ cană apă de cocos
- ½ lingură rădăcină ghimbir
- ⅛ linguriță sare de mare

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale. Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 106.9		Vitamina A: 21.1%
Total grăsimi: 0.4 g	0.5%	Calciu: 9.8%
Grăsimi saturate: 0.1 g	0.3%	Vitamina C: 130.2%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 10.5%
Sodiu: 438.8 mg	18.3%	<i>* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 24.5 g	8.2%	
Fibre dietetice: 2.2 g	8.8%	
Zahăr: 19.3 g		
Proteine: 3.1 g	6.2%	

Porții: 1



SMOOTHIE RODIE VERDE

Dulci și luminoase, aromele acestei băuturi nutritive te vor purta pe o insulă paradisiacă, unde soarele nu apune niciodată și dulciurile nu te vor îngrășa! Rodiile dispar subit de pe rafturi, dar dacă le mai ai proaspete – sau le poți găsi congelate – ai noroc! Sunt o sursă de vitamine A, C și E, conțin acid folic și fibre și sunt cunoscute pentru beneficiile lor asupra sănătății inimii și efectele antiinflamatorii. Nuca de cocos este un alt star al acestei rețete! Bogat în vitaminele C, E și multiple vitamine B conține de asemenea fier, calciu și seleniu. Laptele de cocos este o alternativă pentru laptele de origine animală și adaugă o savoare cremoasă oricărei rețete.

Ingrediente

- 1 cană spanac
- 1 banană înghețată
- 6 căpșuni
- ½ cană boabe de rodie
- 1 cană lapte de migdale neîndulcit
- ½ cană lapte de cocos neîndulcit
- ¼ cană fulgi de cocos neînduși
- ½ linguriță pudră scorțișoară

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 423.4		Vitamina A: 9.6%
Total grăsimi: 24.6 g	37.9%	Calciu: 56.1%
Grăsimi saturate: 19.1 g	95.7%	Vitamina C: 111%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 22.8%
Sodiu: 232.7 mg	9.7%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 54 g	18%	
Fibre dietetice: 13 g	51.8%	
Zahăr: 28.6 g		
Proteine: 6.3 g	6.2%	



Porții: 1

SMOOTHIE GUSTARE SĂNĂTOASĂ

Acest smoothie ușor este o alternativă excelentă la băuturile din automate, din cauza cărora poți lua în greutate și îți fură energia. Smoothie-ul este bogat în vitamina C, menține sănătos sistemul imunitar și este plin de fibre sățioase care îți mențin energia de-a lungul zilei. Așa că, sari peste băuturile din automate și alege această rețetă – corpul tău îți va mulțumi!

Ingrediente

- 1 cană spanac
- 2 morcovi
- ½ banană
- ½ cană mix fructe de pădure
- 1 linguriță fructe goji
- 1 lingură fulgi de cocos neîndulciți
- 1 cană apă de cocos

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 246.7	
Total grăsimi: 5.5 g	8.5%
Grăsimi saturate: 4.3 g	21.7%
Colesterol: 0 mg	0%
Sodiu: 180.1 mg	7.5%
Total carbohidrați: 48.4 g	16.1%
Fibre dietetice: 9.3 g	37.2%
Zahăr: 29 g	
Proteine: 4.4 g	8.8%

Vitamina A: 77.4%

Calciu: 10.3%

Vitamina C: 101.5%

Fier: 13%

* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.

Porții: 2

SMOOTHIE PENTRU
IMUNITATE CU MIERE,
LĂMÂIE ȘI GHIMBIR

Dacă simți răceala că se apropie, atunci e timpul pentru un Smoothie pentru Imunitate cu Miere, Lămâie și Ghimbir în arsenalul tău! Nu este numai foarte ușor și rapid de preparat, dar conține în același timp tot ce are nevoie corpul tău – probiotice din iaurt, vitamina C din suc de lămâie, un ajutor în digestie, o pauză răcoroasă cu ghimbir și antioxidanți din miere proaspătă și turmeric.

Ingrediente

- 2 linguri rădăcină ghimbir
- 3 linguri suc de lămâie
- ½ cană lapte de migdale cu vanilie neîndulcit
- ⅓ linguriță pudră turmeric
- 1 cană iaurt grecesc simplu
- 3 linguri miere
- 1 cană gheață

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 190.4		Vitamina A: 0.5%
Total grăsimi: 1.4 g	2.1%	Calciu: 15.9%
Grăsimi saturate: 0.2 g	0.9%	Vitamina C: 16.5%
Colesterol: 6.5 mg	2.2%	Fier: 3.3%
Sodiu: 90.1 mg	3.8%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 34.2 g	11.4%	
Fibre dietetice: 0.5 g	2.2%	
Zahăr: 29 g		
Proteine: 13.7 g	27.5%	

Porții: 1

A top-down view of various ingredients for a smoothie arranged on a vibrant blue background. The ingredients include two whole carrots with green tops, three slices of mango, two slices of ginger, a small glass bowl of brown powder (likely turmeric), a pile of white and black seeds, and a half-sliced orange. A small glass dish with water is visible at the bottom center.

SMOOTHIE CU UN PLUS DE IMUNITATE

Acest smoothie portocaliu luminos oferă un supliment de energie indiferent că te simți prost dispus sau ai o stare euforică. Ghimbirul și turmericul proaspăt adaugă savoare și beneficii antiinflamatorii acestei băuturi care protejază sistemul imunitar.

Ingrediente

- ½ portocală
- ½ cană morcovi
- ½ cană mango înghețat
- 1 cană apă de cocos
- 1 lingură semințe de cânepă
- ½ lingură turmeric
- ½ lingură ghimbir
- ⅛ linguriță pudră cayenne
- 2 linguri NutriBullet® Superfood Essentials Vanilla Plant-Based Proteine – opțional

Indicații

- Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.
- Dacă este necesar adăugați apă până la linia MAX.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 261.8		Vitamina A: 36.4%
Total grăsimi: 7 g	10.8%	Calciu: 9.4%
Grăsimi saturate: 0.5 g	2.6%	Vitamina C: 145.6%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 19.5%
Sodiu: 202.3 mg	8.4%	* Valorile zilnice procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 39.6 g	13.2%	
Fibre dietetice: 5.7 g	22.8%	
Zahăr: 28.5 g		
Proteine: 13.3 g	26.6%	

Porții: 1



KIWI PUNCH

Ai nevoie de un plus de energie? Începe dimineața în forță cu doza zilnică de verdețuri din băutura Kiwi Punch! Sistemul tău imunitar îți va mulțumi, pentru că smoothie-ul este bogat în vitamina C mulțumită combinației de kale, kiwi, lime și afine. Grăsimile benefice pentru inimă din avocado adaugă o textură cremoasă, astfel Kiwi Punch este gustarea perfectă cu care să îți începi ziua!

Ingrediente

- 1 cană kale
- ¼ avocado
- 1 kiwi
- 1 cană afine
- 1 lingură suc de lime
- 1 ½ cană lapte de migdale neîndulcit
- 1 lingură NutriBullet® Superfood Essential Greens

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 270		Vitamina A: 4.3%
Total grăsimi: 10.2 g	15.7%	Calciu: 75%
Grăsimi saturate: 1.2 g	5.8%	Vitamina C: 322.3%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 11.8%
Sodiu: 273.2 mg	11.4%	<i>* Valorile Zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 46.6 g	15.5%	
Fibre dietetice: 11.3 g	45.4%	
Zahăr: 25.4 g		
Proteine: 4.8 g	9.6%	

Porții: 1



SMOOTHIE PENTRU UN SUPLIMENT DE ENERGIE

Începe-ți weekend-ul cu un smoothie plin de alimente bogate în calciu și magneziu care te vor ține sănătos și energizat! Semințele de in, fructele goji și varza kale își unesc forțele pentru a crea un centru de putere antioxidantă care îți va proteja corpul de efectul dăunător al radicalilor liberi. Adaugă piersici și un pumn de căpșuni pentru un plus de vitamina C și arome dulci pe care papilele tale gustative le vor aprecia!

Ingrediente

- 1 cană kale
- 1 banană
- 1 piersică fără sâmbure
- 1 cană căpșuni
- 1 ½ cană apă
- 2 linguri fructe goji
- 2 linguri semințe de in

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 367		Vitamina A: 4.5%
Total grăsimi: 10.2 g	15.7%	Calciu: 18.9%
Grăsimi saturate: 1 g	4.8%	Vitamina C: 216.8%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 19.5%
Sodiu: 58 mg	2.4%	<i>* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 68.3 g	22.8%	
Fibre dietetice: 16.1 g	64.4%	
Zahăr: 40.1 g		
Proteine: 9.5 g	19%	

Porții: 1



APĂ CU ESENȚĂ DE
LIME ȘI MENTĂ

Lime-ul și menta sunt ingrediente super eroi atunci când e vorba de detoxifiere. Fructele lime oferă pielii și sistemului imunitar un bine-meritat supliment, în timp ce menta protejează și luptă împotriva inflamației. Acest duo puternic face minuni pentru sistemul digestiv și tu te vei simți revigorat și curat din interior în exterior!

Ingrediente

- 5 frunze de mentă
- ½ lime
- 1 cană apă
- ½ cană gheață

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 10.2		Vitamina A: 0.1%
Total grăsimi: 0.1 g	0.1%	Calciu: 3.7%
Grăsimi saturate: 0 g	0%	Vitamina C: 16.4%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 1.2%
Sodiu: 7.4 mg	0.3%	
Total carbohidrați: 3.6 g	1.2%	
Fibre dietetice: 1 g	3.8%	
Zahăr: 0.6 g		
Proteine: 0.2 g	0.5%	

* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.



Porții: 2

TONIC PENTRU COLON ȘI FICAT

Pregătește-te să te simți revigorat și curat după o detoxifiere ca la carte! Acest smoothie verde luminos îți ajută corpul să elimine toate toxinele dăunătoare și radicalii liberi din colon și ficat. Salatele cu frunze verde închis conțin antioxidanți puternici precum și vitamina E și mangan. Considerate în medicina chineză stimuli pentru chi-ul ficatului, aceste verdețuri sunt și buni detoxifianți.

Ingrediente

- 1 cană varză furajeră
- 1 cană struguri
- 1 cană ananas
- 1 banană
- 1 ½ cană apă
- ¼ cană semințe de cânepă

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 262.2		Vitamina A: 3.5%
Total grăsimi: 10.3 g	15.8%	Calciu: 9.5%
Grăsimi saturate: 1 g	5.2%	Vitamina C: 89.1%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 13%
Sodiu: 10.5 mg	0.4%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 40.7 g	13.6%	
Fibre dietetice: 4.9 g	19.6%	
Zahăr: 27.4 g		
Proteine: 8.5 g	17%	

Porții: 1



ADIO CONCEDIU
MEDICAL

Sănătatea puternică a angajaților este fundația echilibrului la locul de muncă, însemnând reducerea concediilor medicale pentru a nu afecta productivitatea companiei. Această rețetă care stimulează imunitatea este bogată în vitamina C antioxidantă, turmericul care luptă împotriva inflamației și semințele de cânepă bogate în omega-3 – un trio perfect pentru lupta împotriva strănutului și germenilor care plutesc prin birou.

Ingrediente

- 1 cană spanac
- ½ cană morcovi baby
- ½ cană mango înghețat
- 1 portocală
- ½ lingură ghimbir proaspăt
- ½ lingură turmeric proaspăt
- 1 ½ cană apă de cocos
- 1 lingură semințe de cânepă
- ⅛ linguriță pudră cayenne
- ⅛ linguriță sare de mare

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 262.3		Vitamina A: 38.7%
Total grăsimi: 5.6 g	8.6%	Calciu: 14.5%
Grăsimi saturate: 0.5 g	2.7%	Vitamina C: 234.3%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 13.6%
Sodiu: 463 mg	19.3%	* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 49.7 g	16.6%	
Fibre dietetice: 7.1 g	28.6%	
Zahăr: 39.4 g		
Proteine: 7.1 g	14.2%	

Porții: 2



SMOOTHIE COCOS TURMERIC ȘI ANANAS

Cel mai bun mod de a descrie acest smoothie este de a-l compara cu o limonadă cremoasă și tropicală! Amestecând puterea vitaminei C din ananas și lămâie, această băutură oferă un supliment de nutrienți și arome date de turmericul antiinflamator.

Ingrediente

- 1 cană ananas înghețat
- ¼ lămâie
- 1 ½ linguriță turmeric proaspăt
- ½ linguriță extract de vanilie
- 1 cană lapte de cocos neîndulcit
- 1 linguriță miere
- 1 cană gheață

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 85.5		Vitamina A: 0%
Total grăsimi: 2.3 g	3.5%	Calciu: 5.5%
Grăsimi saturate: 2 g	10%	Vitamina C: 59.9%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 1.8%
Sodiu: 27.3 mg	1.1%	<i>* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 16.8 g	5.6%	
Fibre dietetice: 2 g	8.1%	
Zahăr: 5 g		
Proteine: 0.8 g	1.5%	

Porții: 1



PUTEREA PĂTRUNJELULUI

Pătrunjel? Într-un smoothie? Da, e adevărat! Asta înseamnă un centru de putere din antioxidanți verzi care adaugă în NutriBullet-ul tău o doză sănătoasă de nutrienți care suplimentează sistemul imunitar. Fructele de pădure dulci și untul cremos din semințele de floarea soarelui echilibrează gustul mediu amar al pătrunjelului pentru a obține o băutură ușor dulce care îți va înprospăta sănătatea!

Ingrediente

- 1 cană kale
- ½ cană pătrunjel
- 1 cană mix fructe de pădure înghețate
- 1 ½ cană lapte de migdale neîndulcit
- 1 linguriță semințe de in
- 1 lingură unt nesărat din seminte de floarea soarelui

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

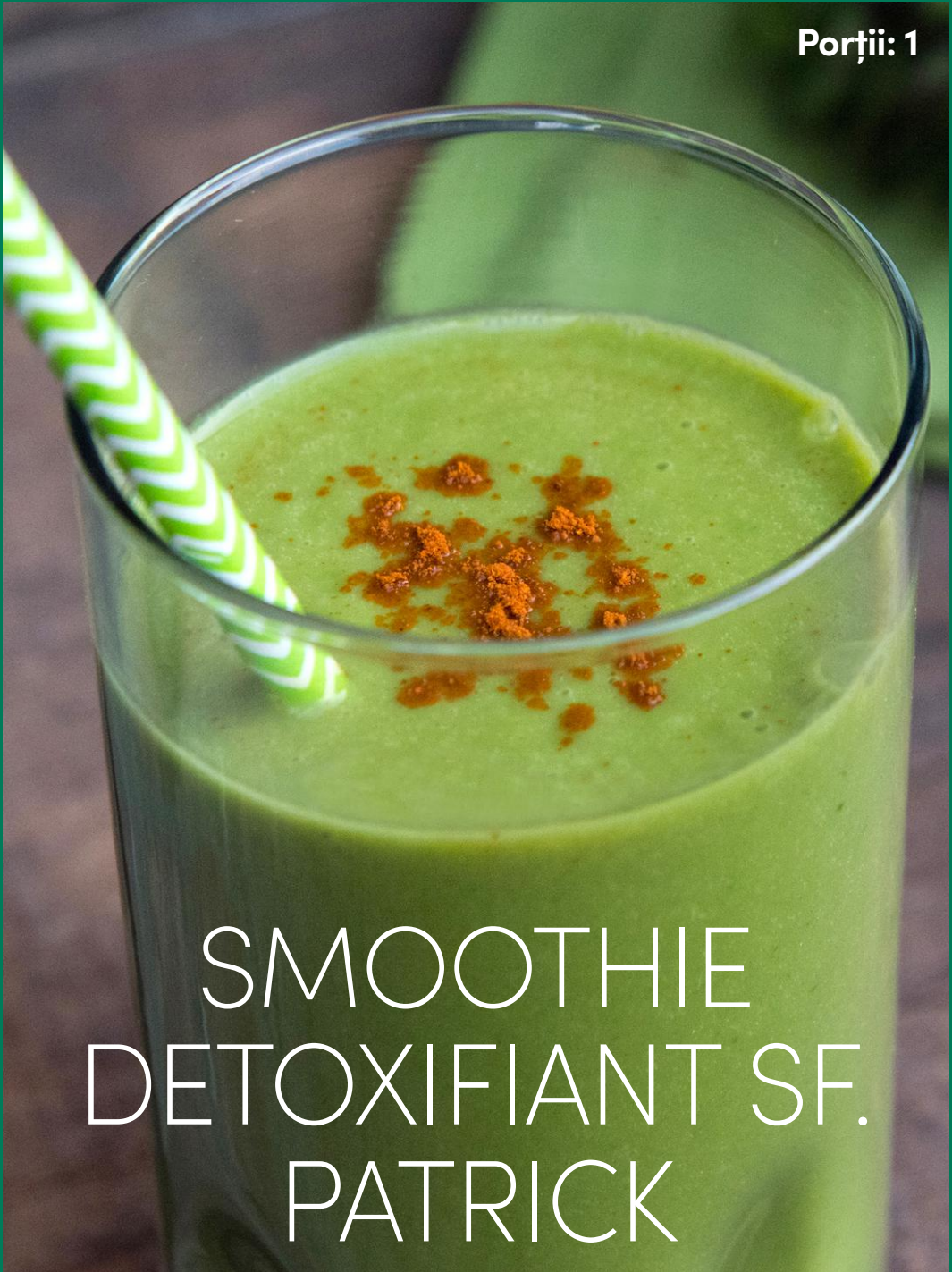
Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 267.1		Vitamina A: 11%
Total grăsimi: 14.7 g	22.6%	Calciu: 78.3%
Grăsimi saturate: 1.2 g	6.1%	Vitamina C: 142.1%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 26.1%
Sodiu: 286 mg	11.9%	
Total carbohidrați: 29 g	9.7%	
Fibre dietetice: 9.2 g	37%	
Zahăr: 15.1 g		
Proteine: 7.2 g	14.4%	

* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.

Porții: 1



SMOOTHIE DETOXIFIANT SF. PATRICK

Această băutură verde te va ajuta să te simți foarte revigorat și hidratat! Ardeiul Cayenne adaugă o savoare specială acestui smoothie și în același timp conferă metabolismului suplimentul de care are nevoie. La fel ca ghimbirul, luptă împotriva inflamației pentru un corp sănătos în interior și exterior— gustarea perfectă care îți va da dispoziția potrivită de ziua Sf. Patrick! În plus, vei avea parte de o varietate de fibre și antioxidanți din verdețuri. Cine ar fi crezut că atâta verde este așa bun pentru tine?

Ingrediente

- 1 cană spanac
- ½ cană cilantru
- 1 persian cucumber
- ¼ avocado
- 1 cană pineapple, frozen
- ½ lingură fresh ginger
- 1 lingură lemon juice
- 1 ½ cană apă de cocos
- ⅛ linguriță pudră de piper cayenne

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din listă și amestecați până obțineți o consistență cremoasă.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 251.6		Vitamina A: 18.1%
Total grăsimi: 5.8 g	8.9%	Calciu: 8.6%
Grăsimi saturate: 0.8 g	4.2%	Vitamina C: 205.8%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 12%
Sodiu: 128.5 mg	5.4%	<i>* Valorile zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.</i>
Total carbohidrați: 50.2 g	16.7%	
Fibre dietetice: 6.8 g	27.1%	
Zahăr: 21.3 g		
Proteine: 4.1 g	8.2%	

Porții: 1

LUPTĂTOR ÎN TIMPUL IERNII

lernile pot fi foarte dure pentru pielea ta. Încearcă băutura Luptător în Timpul lernii pentru a lupta împotriva răcelilor și pentru a-ți menține luminozitatea chiar și în perioada rece. Avocado cremos este o sursă excelentă de vitamine A, C și E și stochează hidratarea din pielea ta, făcând-o să fie mai moale și cu un aspect mai tânăr. Spanacul proaspăt și fraged conține luteină care îți protejează pielea și organismul de razele UV dăunătoare. Include un smoothie Luptător în Timpul lernii în rutina ta zilnică și bucură-te de o doză bogată în nutrienți pentru sistemul tău imunitar și pielea ta, care te va face să arăți și să te simți tânăr!

Ingrediente

- 2 căni spanac
- ½ cană cartofi dulci gătiți și răciți
- ¼ avocado
- ½ măr verde
- ½ banană
- 1 ½ cană lapte de migdale neîndulcit
- 1 lingură semințe de cânepă
- 2 linguri NutriBullet® Superfood Essentials Vanilla Plant-Based Proteine
- ½ linguriță pudră scorțișoară

Indicații

Adăugați ingredientele în ordinea din lista de mai sus și amestecați până obțineți o consistență moale.

Bucurați-vă!

Informații nutriționale

Calorii: 431.6		Vitamina A: 83.4%
Total grăsimi: 16.1 g	24.8%	Calciu: 80.3%
Grăsimi saturate: 1.7 g	8.5%	Vitamina C: 75.7%
Colesterol: 0 mg	0%	Fier: 39.1%
Sodiu: 440.5 mg	18.4%	* Valorile Zilnice Procentuale sunt bazate pe o dietă de 2,000 calorii. Valorile tale zilnice pot fi mai mari sau mai mici în funcție de necesarul de calorii.
Total carbohidrați: 60.3 g	20.1%	
Fibre dietetice: 13.6 g	54.3%	
Zahăr: 25.3 g		
Proteine: 17.9 g	35.8%	

