

IMUNITATEA LA PUTERE!

+ top 10 superalimente
pentru o imunitate de fier

+ rețete de smoothie-uri
pentru dimineți perfecte

REPUBLICA BIO®
STORIES FROM ORGANIC ARTISANS

Emi Kovacs
dietetician, blogger

emi
Emese Kovacs

#inspirație
#soluții
#rețete



“CÂND VORBIM DESPRE CREȘTEREA IMUNITĂȚII, ÎNAINTE DE TOATE, ESTE IMPORTANT SĂ NE REGLĂM DIGESTIA, PRIN CONSUMUL UNOR ALIMENTE CARE STIMULEAZĂ DEZVOLTAREA BACTERIILOR PRIETENOASE ȘI CARE AU UN EFECT BENEFC ASUPRA FLOREI INTESTINALE.”

Emi Kovacs
dietetician, blogger

- ✓ Sfaturi pentru slăbit sănătos
- ✓ Planuri de mese destinate persoanelor cu nevoi alimentare specifice (intoleranțe, alergii, diabet sau alte afecțiuni)
- ✓ Cursuri de gătit online

WWW.EMIKOVACS.COM

CE CUPRINDE ACEST E-BOOK?

04 - De ce să citești acest e-book?

06 - Totul despre superalimente și rolul lor în creșterea imunității.

08 - Top 10 superalimente.

10 - Măsurile de protecție împotriva bolilor.

12 - Avantejele consumului de smoothie-uri.

13 - Rețete de smoothie-uri pentru un organism puternic:

14. Smoothie detoxifiant cu chlorella și kale

15. Smoothie pentru "topirea grăsimii" cu spirulină

16. Smoothie antiinflamator cu dovleac și turmeric

18. Latte vegan cu maca și ciocolată

20. Smoothie proteic în bol cu afine și granola

22. Beauty smoothie cu avocado și matcha

23. Smoothie pentru mai multă vitalitate cu polen crud

24. Smoothie în bol cu broccoli și germeni

25. Smoothie anti-răceală cu cătină și citrice

26. Smoothie vegan cu gust de cheesecake

28 - Clienții Republica Bio întrebă, dieteticianul răspunde.

DE CE SĂ CITEȘTI ACEST EBOOK?



Cu toții ne dorim să avem un stil de viață sănătos și echilibrat, însă ritmul alert al vieții și lipsa de timp nu ne permit întotdeauna să avem grijă de noi așa cum am vrea. Cu toate acestea, corpul are nevoie zilnic de nutrienți de calitate, vitamine și minerale, ca să poată funcționa bine. Am gândit împreună cu **specialiștii de la**

Republica BIO acest e-book pentru a vă veni în ajutor cu soluții simple, dar eficiente.

În cele ce urmează, veți afla cum puteți să vă puneți în funcțiune mecanismele proprii de protecție și reparare ale organismului, devenind astfel mai rezistenți în fața răcelilor, precum și ce rețete puteți prepara pentru o imunitate puternică.

Făcând sport zilnic și adoptând o alimentație bazată 80% pe vegetale, aleg de multe ori să îmi suplimentez alimentația cu extracte din plante, superalimente sau alte produse bogate în antioxidanți și nutrienți esențiali pe care organismul nu știe să îi fabrice.

SUPERALIMENTELE JOACĂ UN ROL DEOSEBIT DE IMPORTANT ÎN PREVENIREA ANUMITOR BOLI ȘI ÎN CORECTAREA DEHCITELOR ALIMENTARE.



Ținând cont de numărul din ce în ce mai mare al persoanelor care suferă de intoleranțe și alergii, de multe ori mă simt nevoită să elimin din meniul clienților mei alimentele care conțin gluten, lactoză și pe cele care favorizează apariția inflamației în corp.

Astfel, am început să experimentez în bucătărie, îmbogățind felurile de mâncare cu amestecuri de condimente și superalimente sub formă de pulberi organice, creând o colecție de rețete proprii dintre care veți regăsi câteva și în acest e-book.

Sper să vă fie de folos în atingerea obiectivului de a rămâne sănătoși la orice vârstă și să reprezinte o sursă de inspirație de încredere, de fiecare dată când aveți nevoie de un plus de energie și vitamine.

***Cu drag,
Emi.***

TOTUL DESPRE SUPER-ALIMENTE ȘI ROLUL LOR ÎN CREȘTEREA IMUNITĂȚII

Sistemul imunitar este mecanismul prin care organismul nostru se apără de toți agenții patogeni: virusuri, bacterii, paraziți și toxine.

Imunizarea nu se face doar în perioada de toamnă și primăvară, ci este un proces continuu care cere să acordăm o atenție deosebită atât alimentației, cât și igienei personale.

Un organism sănătos perfect funcțional, știe să se apere singur împotriva bolilor și a infecțiilor.

Totuși, dacă vă supăra des răceala, obosiți repede sau sunteți predispuși la infecții recurente, este bine să vă testați imunitatea.

Hemoleucograma completă și imunograma vă pot da suficiente informații despre capacitatea sistemului dumneavoastră de apărare împotriva factorilor externi.

Consultați-vă cu medicul dumneavoastră înainte de efectuarea acestor analize medicale!

ÎNTELEGEREA PROPRIULUI ORGANISM VĂ VA AJUTA SĂ DUCEȚI O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, LIPSITĂ DE PROBLEME DE SĂNĂTATE!

Dacă încă nu știți de ce sunt importante superalimentele pentru sănătate și cum pot fi integrate în alimentație, în cele ce urmează veți afla care sunt avantajele acestor alimente, considerate a fi de către biochimisti și cercetători, adevărate remedii naturale pentru o serie de afecțiuni.

VEZI REȚETELE DE LA PAGINA 13!

SIMPLU SĂȚIOS SAVUROS

DIMINEȚI FĂRĂ STRES,
PLINE DE ENERGIE!



TOP 10 SUPERALIMENTE
PE PAGINA URMĂTOARE!

TOP 10 SUPERALIMENTE

1. Cerealele integrale și pseudo cerealele:

fulgi de ovăz, orez negru, quinoa - *oferă un nivel mare de energie organismului*



2. Legumele frunzoase, precum și cele din familia cruciferelor: spanac, bok choy, varză kale, broccoli

- *bogate în vitamina C*



3. Uleiurile vegetale presate la rece: ulei de in, cânepă, măsline - *scad nivelul colesterolului rău (LDL), datorită conținutului de acizi grași esențiali omega- 3*



4. Fructele oleaginoase: migdale, nuci braziliene, fistic - *mențin frumusețea părului și a pielii*



5. Leguminoasele boabe: fasole roșie, linte verde - *sursă excelentă de fibre și proteine vegetale*



TOP 10 SUPERALIMENTE

6. Algele marine: kelp, kombu, spirulina, chlorella

- accelerează metabolismul și ajută la un control mai bun asupra greutateii corporale



7. Condimentele: ghimbir, maca, turmeric, scorțișoară

- reduc inflamația, reglează glicemia, ajută la un tranzit intestinal normal



8. Boabele de cacao: pudră de cacao, ciocolată neagră fără adaos de uleiuri vegetale - cresc în mod natural nivelul serotoninei, hormonul fericirii



9. Fructe negre și albastre: coacăze negre, prune, afine, struguri - protejează organismul împotriva bolilor de inimă



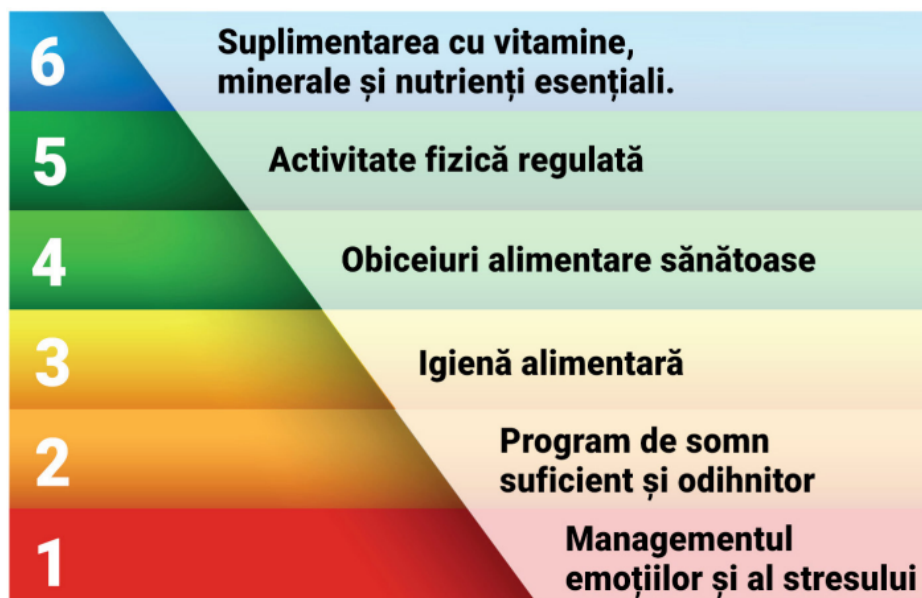
10. Alimentele fermentate: kombucha, kefir, tempeh, murături - surse naturale de probiotice, cu efecte benefice asupra florei intestinale



MĂSURI DE PROTECȚIE ÎMPOTRIVA BOLILOR

În ceea ce privește prevenția, există mai multe strategii prin aplicarea cărora putem da o mână de ajutor sistemului imunitar.

Nevoile primare ale unui organism rezistent, din punct de vedere fizic și psihic, sunt așezate la baza piramidei, așa cum observați și în imaginea alăturată.



**PÂNĂ NU NE SATISFACEM NEVOILE PRIMARE,
NU NE PUTEM CONCENTRA PE CELE CARE
URCĂ SPRE VÂRFUL PIRAMIDEI!**

AȘADAR, CITEȘTE DETALIILE PE PAGINA URMĂTOARE!

1. Mediul în care trăim, precum și calitatea relațiilor cu ceilalți ne dictează comportamentul și alegerile, chiar și pe cele alimentare. Adoptați un comportament pro-activ, căutând soluții la problemele cu care vă confrunțați și acceptați toate acele lucruri pe care nu le puteți schimba.

2. Somnul insuficient slăbește sistemul imunitar, afectează performanțele în timpul zilei, iar pe termen lung, crește riscul de obezitate și boli cardiovasculare! Se recomandă să adormiți la aceeași oră, în fiecare seară, și să vă treziți la aceeași oră, în fiecare dimineață.

3. Asigurați-vă că alimentele consumate sunt spălate bine, gătite la o temperatură corectă și nu prezintă risc de contaminare. Adăugați o linguriță de bicarbonat în apa în care spălați legumele și fructele. După spălare, ștergeți-le cu un prosop uscat și curat, înainte de a le depozita în frigider sau cămară. Pentru a se păstra mai bine, legumele și fructele au nevoie de un mediu uscat, de aceea se țin întotdeauna în pungi de hârtie, cutii de lemn sau de sticlă. Dacă alimentul începe să se mucegăiască, trebuie aruncat!

4. Scăpați de kilogramele în exces! Surplusul de greutate poate slăbi sistemul imunitar. Pentru a ajunge la greutatea optimă, nu trebuie să renunțați la mâncărurile preferate, este de ajuns să știți să combinați corect alimentele și să aveți un control mai bun asupra porțiilor alimentare. Învățați să vă mențineți greutatea, respectând un program regulat al meselor și slăbitul va fi o consecință naturală.

5. Sedentarismul face organismul vulnerabil în fața infecțiilor și a bolilor cronice. Avem însă la îndemână o metodă naturală de întărire a imunității și anume: sportul. Mersul accelerat, antrenamentele de rezistență, yoga sau înotul sunt doar câteva dintre acele forme de mișcare care ajută la reglarea apetitului crescut, îmbunătățirea memoriei și, nu în ultimul rând, la menținerea masei musculare și a densității osoase. Trebuie, însă, să rămâneți activi pe toată durata vieții, făcând cel puțin 30 de minute de mișcare, în fiecare zi!

6. Suplimentele alimentare sunt de luat în considerare, însă ele nu sunt întotdeauna necesare. Au rolul de a corecta deficitul alimentar și asta dacă ele într-adevăr există și nu sunt presupuse de către pacient. Pentru o alimentație cât mai diversificată, este de ajuns să vă împrieteniți cu superalimentele. Astfel, veți avea parte de câștiguri impresionante: veți dormi mai bine, veți avea mai multă energie, veți fi mai productivi la locul de muncă și, pe termen lung, veți fi capabili să vă puneți în valoare resursele interioare, necesare pentru a realiza tot ce vă doriți în viață.

AVANTAJELE CONSUMULUI DE SMOOTHIE-URI



✓ **Mai sățioase decât un simplu suc**

Sunt realizate din fructe și legume întregi, prin urmare conțin și pulpa acestora.

✓ **Slabe în calorii**

În medie între 180 și 400 de calorii / porție.

✓ **Oferă toate elementele nutritive de care avem nevoie**
glucide cu absorbție lentă • fibre • proteine vegetale • acizi grași esențiali • vitamine • minerale • polifenoli

✓ **Soluția perfectă pentru cei mereu grăbiți**
Ușor de preparat și de luat la birou sau în călătorii.

**HIDRATEAZĂ, OFERĂ ENERGIE,
VITAMINIZEAZĂ !**

WWW.EMIKOVACS.COM

REȚETE DE SMOOTHIE-URI PENTRU UN ORGANISM PUTERNIC

Rețetele au fost elaborate în așa fel încât să asigure sațietate îndelungată, așadar pot fi consumate ca masă separată, la micul dejun sau înainte și după antrenamentele de intensitate moderată.

Smoothie-urile de băut este bine să le preparați proaspăt, chiar înainte să le consumați, pentru a evita oxidarea legumelor și a fructelor, precum și pierderea substanțială de vitamina C.



De asemenea, recipientele în care le turnați trebuie să fie din sticlă, bine sterilizate. Câteva dintre smoothie-urile prezentate în acest e-book au o consistență mai cremoasă și mai densă, datorită fructelor congelate și cantității scăzute de lichid adăugat.

Aceste smoothie-uri se pun în boluri și se servesc alături de un amestec de cereale cu semințe și nuci. Rețetele de "smoothie-uri în bol", le recomand, de obicei, persoanelor care au mai mult timp să savureze micul dejun.



SMOOTHIE DETOXIFIANT CU CHLORELLA ȘI KALE

245 kcal

Ingrediente:

- o cană frunze de kale sau baby spanac
- o banană înghețată
- 250 ml. băutură de migdale
- 100 g ananas proaspăt
- o linguriță chlorella pulbere Republica Bio

Preparare:

Spălați frunzele de kale sau de spanac și puneți-le în blender. Adăugați bucățile de banană înghețată, bucățile de ananas, băutura de migdale, chlorella pulbere și mixați timp de 2 minute, la viteza maximă.

Știi că? Chlorella conține cea mai mare cantitate de clorofilă dintre toate plantele verzi? De asemenea, elimină metalele grele acumulate, purifică sângele și asigură o bună oxigenare a tuturor celulelor din organism.



SMOOTHIE PENTRU TOPIREA GRĂSIMII CU SPIRULINĂ

399 kcal

Ingrediente:

- 2 mere de dimensiune mică
- o banană mică
- 1/2 linguriță ghimbir pulbere
- o linguriță spirulină pulbere Republica Bio
- sucul de la o lămâie mică
- 250 ml apă de cocos

Preparare:

Tăiați merele în patru, îndepărtați-le cotorul și puneți-le în blender. Adăugați sucul de la o lămâie stoarsă, apa de cocos, spirulina și ghimbirul și amestecați timp de 2 minute, la viteza maximă.

Știi că? spirulina accelerează scăderea în greutate, topind grăsimea nedorită? Conține proteine în raport de 70% și o cantitate mare de fier, așadar este ideală pentru cei care au adoptat o dietă vegetariană.



SMOOTHIE ANTIINFLAMATOR CU DOVLEAC ȘI TURMERIC

190 kcal

Ingrediente:

- 250 g dovleac plăcintar (aproximativ 2 felii subțiri de dovleac copt)
- o linguriță unt de arahide
- o linguriță scorțișoară pulbere Republica Bio
- 1/2 linguriță ghimbir pulbere
- 1/2 linguriță turmeric pulbere Republica Bio
- o linguriță de miere crudă Republica Bio
- 250 ml băutură de migdale
- o lingură semințe de dovleac

Preparare:

După ce îl spălați, tăiați dovleacul în 4 sau 6 felii egale. Nu este nevoie să îl curățați de coajă. Înlăturați semințele și așezați feliile pe o tavă, acoperită cu hârtie de copt. (Continuarea pe pagina următoare)



Presărați scorțișoară și dați tava la copt, timp de 30 de minute la 200 de grade. Lăsați feliile de dovleac copt să se răcească complet. Pentru acest smoothie, aveți nevoie de aproximativ 2 felii mici de dovleac copt, din surplus puteți face o supă cremă cu ghimbir sau îl puteți adăuga în salate. Scoateți miezul și puneți-l în blender. Adăugați untul de arahide, pudra de ghimbir, turmericul, băutura de migdale și amestecați timp de 2 minute la viteza maximă. Îndulciți-l cu miere crudă, după gust.

Știi că? Turmericul stimulează secreția de bilă reglând, astfel digestia? Ameliorează constipația, balonarea, crampele abdominale. Asigură buna funcționare a ficatului, eliminând cu succes toxinele din corp.



LATTE VEGAN CU MACA ȘI CIOCOLATĂ

326 kcal

Ingrediente:

- 2 pătrățele de ciocolată neagră
- o banană
- o linguriță unt de arahide
- o păstaie de vanilie
- 1/2 linguriță maca pulbere Republica Bio
- 2 lingurițe cicoare (INKA)
- 250 ml băutură de migdale

Preparare:

Puneți băutura de migdale într-o cratiță și începeți să îl încălziți pe foc mic. Adăugați păstaia de vanilie, pătrățelele de ciocolată neagră și amestecați constant. (Continuarea pe pagina următoare)



Puneți în blender banana decojită. Între timp, luați băutura de migdale de pe foc, scoateți păstaia de vanilie și turnați-o peste banană. Adăugați untul de arahide, pulberea de cicoare, pulberea de maca și amestecați până se omogenizează toate ingredientele.

Știi că? Maca normalizează nivelul hormonilor din organism?

Este un afrodisiac natural menit să sporească dorința sexuală atât în rândul femeilor, cât și în rândul bărbaților.



SMOOTHIE PROTEIC ÎN BOL CU AFINE ȘI GRANOLA

423 kcal

Pentru smoothie:

- o banană înghețată
- 1/2 cană afine proaspete
- sucul de la 1/2 lime
- 3-4 frunze de mentă
- 2-3 linguri pudră proteică vegană Republica Bio
- o ceașcă mică de lapte de migdale

Preparare:

Puneți fructele înghețate în blender și pasați bine până ajungeți la consistența unei înghețate cremoase. Adăugați restul ingredientelor: untul de arahide, frunzele de mentă, sucul de lime și amestecați din nou, până se omogenizează toate ingredientele. Asezonați smoothie-ul cu migdale decojite, afine proaspete și fulgi mici de ovăz, fără gluten.



Pentru granola:

- o cană fulgi de ovăz mici fără gluten
- 1/2 cană semințe la alegere (dovleac, floarea soarelui, susan, in)
- 1/2 cană nuci la alegere (miez de nucă / migdale / alune de pădure)
- 2 linguri ulei de cocos Republica Bio
- o lingură scorțișoară pudră

Preparare:

Puneți toate ingredientele uscate pe o tavă, acoperită cu hârtie de copt. Turnați uleiul de cocos peste amestecul de fulgi, semințe și nuci și presărați scorțișoară pudră. Puneți tava la cuptor, timp de 8-10 minute până se rumenesc fulgii.

Știi că? Rata de absorbție a proteinelor depinde de compoziția lor în aminoacizi?

Spre deosebire de alimentele de origine animală, cele de origine vegetală nu conțin toți aminoacizii esențiali. De exemplu, cerealele sunt lipsite de lizină, în timp ce leguminoasele sunt sărace în metionină. Doar mâncându-le împreună ne putem asigura toți aminoacizii de care avem nevoie. O soluție eficientă reprezintă pudrele proteice vegetale.



BEAUTY SMOOTHIE CU AVOCADO ȘI MATCHA

387 kcal

Ingrediente:

- Un avocado mic
- două linguri fulgi de ovăz mici fără gluten Republica Bio
- o lingură semințe de cânepă
- o linguriță matcha pulbere
- o lingură miere de mana Republica Bio
- 200 ml. lapte concentrat de cocos

Preparare:

Tăiați avocado în două jumătăți, îndepărtați sâmburele, scoateți miezul și puneți-l în blender. Adăugați fulgii de ovăz, pulberea de matcha, mierea, laptele concentrat de cocos și amestecați bine la viteza maximă. Turnați smoothie-ul într-un pahar și presărați deasupra semințe de cânepă.

Știi că? Matcha conține catechine, o categorie de polifenoli care în cantități mari reduc absorbția fierului?



SMOOTHIE PENTRU MAI MULTĂ VITALITATE CU POLEN CRUD

324 kcal

Ingrediente:

- 150 g bucăți de mango proaspăt sau congelat
- 250 ml lapte concentrat de cocos
- 4-5 curmale fără sâmburi
- o lingură de polen crud

Preparare:

Curățați fructul de mango de coajă, îndepărtați sâmburele și tăiați pulpa cubulețe. Puneți cubulețele de mango în blender, adăugați laptele concentrat de cocos, curmalele fără sâmburi, polenul crud și mixați până când smoothie-ul ajunge la consistența dorită.

Știi că? Polenul crud este un aliment viu care conține, în plus față de polenul uscat, bacterii benefice și lactofermenți care ajută la regenerarea florei intestinale, îmbunătățind, astfel digestia? Atenție, însă, poate provoca alergii!



SMOOTHIE ÎN BOL CU BROCCOLI ȘI GERMENI

315 kcal

Ingrediente:

- o ceașcă broccoli fiert sau gătit la aburi
- o banană congelată
- 2 linguri fulgi de ovăz mici fără gluten Republica Bio
- o lingură miere de mana Republica Bio
- 100 ml. lapte de soia, • mix de geremeni (broccoli, lucernă, ridiche, etc.)

Preparare:

Gătiți broccoli la aburi sau puneți-l la fiert în apă cu sare timp de 7-8 min. Legumele verzi se fierb întotdeauna în vase acoperite cu capac, în mai puțină apă, evitând astfel pierderea unei cantități semnificative de vitamine și minerale. Amestecați floretele de broccoli cu restul ingredientelor în blender până ajungeți la consistența unui piure fin. Asezonați smoothie-ul cu semințe de rodie și un mix de geremeni după preferință.



SMOOTHIE ANTI-RĂCEALĂ CU CĂTINĂ ȘI CITRICE

276 kcal

Ingrediente:

- 1/2 portocală, • 1/2 grapefruit, • 1/2 lămâie
- 1/2 cană cătină proaspătă sau decongelată
- 4 curmale fără sâmburi
- o lingură miere crudă de mana Republica Bio
- 200 ml apă filtrată

Preparare:

Decojiți portocala și grapefruitul, îndepărtați sâmburii și tăiați-le în două jumătăți. Puneți cele două jumătăți de portocală și grapefruit în blender. Adăugați sucul de lămâie, cătina proaspătă sau congelată, curmalele, mierea și apa. Mixați toate ingredientele până se omogenizează complet.

Știi că? Mierea ecologică, neprocesată este un excelent remediu antimahmureală? Înainte de a consuma alcool, se recomandă 1-2 lingurițe de miere, dizolvată în apă. Atenție, ea nu trebuie adăugată în lichide care depășesc temperatura de 40 de grade.



SMOOTHIE VEGAN CU GUST DE CHEESECAKE

380 kcal

Ingrediente:

- o ceașcă mică caju, hidratat în prealabil
- 100 g tofu nesărat (natur)
- 4-5 cubulețe de ananas proaspăt sau congelat
- o linguriță ulei de cocos Republica Bio
- 1/2 păstaie vanilie
- zeama de la 1/2 lime
- zeama de la 1/2 lămâie
- 200 ml apă filtrată
- 1/2 cană zmeură proaspătă sau congelată
- 3 biscuiți cu ovăz fără gluten și zahăr adăugat

Știi că? Uleiul de cocos este o sursă naturală de acid lauric, un acid gras saturat care acționează împotriva virusurilor și a bacteriilor?



Cu o seară înainte de a prepara smoothie-ul, puneți nucile caju la înmuiat. A doua zi scoateți nucile din apă, clătiți-le sub un jet de apă și puneți-le în blender. Turnați apa peste ele și mixați bine la o viteză mare. Curățați ananasul și tăiați-l cubulețe. Puneți în amestecul cu caju câteva cubulețe de ananas, tofu, uleiul de cocos, semințele din păstaia de vanilie, sucul de lime și lămâie și mixați din nou la viteza maximă. Pasați zmeura și asezonați smoothie-ul cu piure-ul astfel obținut. De asemenea, puteți presăra peste el biscuiți zdrobiți din ovăz, fără zahăr adăugat.

Știi că? Indiferent că îl folosiți intern sau ca ingredient în cosmeticele preparate în casă, alegeți uleiul de cocos extravirgin, nerafinat, certificat ecologic.

CLIENTII REPUBLICA BIO ÎNTREABĂ, DIETETICIANUL RĂSPUNDE

REPUBLICA BIO[®]
STORIES FROM ORGANIC ARTISANS

Clienti Republica Bio: Cât de repede se văd rezultatele după începerea curelor cu smoothie-uri care conțin superalimente?

Emi Kovacs, dietetician: Pentru ca rezultatele să fie vizibile, superalimentele trebuie să facă parte din alimentația noastră zilnică. Cel mai repede, schimbările se observă la persoanele care mănâncă dezordonat și sunt predispuse la îngrășare, așadar au nevoie de un plus de antioxidanți, superalimente bogate în vitamina C și E, zinc, seleniu și omega 3. De asemenea, rezultatele sunt spectaculoase la persoanele ale căror nevoi nutriționale nu pot fi îndeplinite în totalitate prin alimentație. Aici mă gândesc la cei care fac sport și doresc să se recupereze mai ușor după antrenament, dar și la cei care sunt epuizați fizic sau mental din cauza expunerii prelungite la situații stresante.

Clienti Republica Bio: Se fac pauze în administrarea de superalimente? După ce perioadă și cât trebuie să fie pauza?

Emi Kovacs, dietetician: Pentru a avea rezerve suficiente, e bine să le integrăm în alimentația noastră zilnică, cu condiția să respectăm doza zilnică recomandată de către producător. Pentru a înțelege mai bine nevoile individuale ale organismului, cel mai indicat ar fi să facem un set de analize și alte investigații, la recomandarea dieteticianului sau a medicul nutriționist.

Clienti Republica Bio: Cât de des pot fi consumate smoothie-urile?

Emi Kovacs, dietetician: Pot fi consumate zilnic la micul dejun, ca gustare între mese sau înaintea practicării unor sporturi care epuizează rezervele de vitamine și minerale ale organismului.

CLIENTII REPUBLICA BIO ÎNTREABĂ, DIETETICIANUL RĂSPUNDE

REPUBLICA BIO®
STORIES FROM ORGANIC ARTISANS

Clientii Republica Bio: Câte ingrediente pot fi combinate într-un smoothie?

Emi Kovacs, dietetician: Pentru un smoothie este nevoie de aproximativ 200 de ml. de lichid. Puteți alege între lapte vegetal, apă de cocos, iaurt sau kefir. Consistența cremoasă este dată de o banană congelată, un avocado sau niște nuci hidratate în prealabil. În afară de aceste ingredinete de bază, adăugați, în plus, un fruct proaspăt sau o legumă, un singur tip sau cel mult două tipuri diferite de superalimente, sub formă de pulbere și un îndulcitor natural. Atenție, dacă fructul ales este suficient de dulce, îndulcitorul nu este necesar. Sunt de luat în vedere oxalații care se găsesc, de exemplu, în legumele precum: spanacul, sfecla sau morcovii. Persoanele care consumă cantități mari din aceste legume, în stare crudă, pot avea probleme în asimilarea calciului și al magneziului. Vestea bună este că oxalații pot fi reduși prin fierbere sau prin fermentare. Dintre toate verdețurile, în smoothie, vă recomand varza kale. Dacă nu vă place gustul, alegeți în continuare spanacul, însă ar fi de preferat să îl opăriți înainte de consum.

Clientii Republica Bio: Care este diferența dintre chlorella și spirulina, care este mai bună?

Emi Kovacs, dietetician: Spirulina este un microorganism și nu un organism viu cum sunt plantele verzi în general. Spirulina se recomandă îndeosebi vegetarienilor și veganilor, ale căror aporturi de proteine sunt în mod clar mai reduse. Conține mai multe proteine decât chlorella, aproximativ 70% din extractul uscat. Pe lângă proteine, conține și fier, zinc, vitamina A și vitamine din grupul B. Chlorella, în schimb, conține mai multă clorofilă decât spirulina și o cantitate mai mare de acizi grași omega-3. Dacă alegeți chlorella, trebuie să fiți atenți ca aceasta să aibă peretele celular spart, proces care este menționat de către producător pe etichetă și care face posibil ca nutrienții din algă să fie asimilați mai ușor de către organism.

CLIENTII REPUBLICA BIO ÎNTREABĂ, DIETETICIANUL RĂSPUNDE

Clienti Republica Bio: Există teoria că nu ar trebui să consumăm decât produse locale, cu care organismul nostru s-a obișnuit de generații întregi. Sunt totuși asimilate superalimentele care nu provin din culturi locale și nu au fost consumate și de bunicii și străbunicii noștri?

Emi Kovacs, dietetician: Într-adevăr fiecare dintre noi s-a născut cu un bagaj genetic particular și care diferă de la un individ la altul. Deci, da, genele noastre pot condiționa funcționarea anumitor enzime care vor fi mai mult sau mai puțin eficiente în metabolizarea hranei. Tocmai de aceea, pentru a crește rata de absorbție a principalelor elemente nutritive, este necesar să ne reglăm digestia. Făcând abstarctie de la smoothie-uri, alimentele solide trebuie mestecate bine și plimbate prin gură până să ajungă în stomac. Altfel, ele vor fermenta, iar absorbția nutrienților la nivelul intestinului este aproape imposibilă. Evident că încurajez consumul produselor cultivate local, însă din păcate, nu avem mereu acces la ele. Singurul mod de a ne asigura nutrienții necesari este de a consuma, în fiecare zi, cât mai multe alimente diferite și cu cât mâncăm mai variat, cu atât suntem mai feriți de boli.

Clienti Republica Bio: Este permis consumul de superalimente în timpul sarcinii?

Emi Kovacs, dietetician: Unele dintre superalimente sunt într-adevăr folositoare în cazul femeilor însărcinate, atunci când vine vorba de completarea aportului de nutrienți. De exemplu, ghimbirul pudră, administrat într-o doză mică, poate reduce stările de greață din primul trimestru al sarcinii. Superalimentele care conțin fier sunt de mare ajutor în acest caz, în special la femeile care consumă puțină carne. Spirulina și chlorella conțin cantități importante, dar nu suficiente de fier și dacă produsul nu este contaminat cu metale grele, cel mai probabil este sigur pentru a fi consumat și de către femeile însărcinate. Calciul și vitamina D sunt importante, mai ales în a doua perioadă a sarcinii. În afară de produsele lactate, putem menționa aici semințele de susan și cele de chia, migdalele, legumele frunzoase precum kale, dar și peștele gras. Pentru siguranța lor, înainte de introducerea în dietă a superalimentelor, le recomand să se consulte cu un dietetician sau medic nutriționist.



Vă doriți să scăpați de kilogramele în plus, dar nu știți cum să începeți?

Suferiți de diabet și trebuie să aveți grijă când, cât și ce anume mâncați?

Doriți să eliminați produsele care conțin gluten sau lactoză și aveți nevoie de un regim special?

Vă doriți să treceți la o alimentație vegetariană sau vegană, dar nu știți cu ce să înlocuiți produsele de origine animală?

Vreți să testați rețete noi și care se fac rapid?

Vă aștept pe blogul meu să îmi povestiți ce v-ați propus să schimbați în stilul vostru actual de viață.

Vă sunt alături cu inspirație săptămânală, rețete proprii, planuri de mese personalizate și trucuri pentru păstrarea sănătății!

Fiți puternici, fiți sănătoși!

REPUBLICA BIO[®]
STORIES FROM ORGANIC ARTISANS

emi
Emese Kovacs



www.emikovacs.com



Emi Kovacs



@emikovacsofficial