



SMOOTHIE MAKER

PORADY DLA ZDROWIA I PRZEPISY NA SMOOTHIE

gorenje
Life Simplified





Nieskomplikowane. Zdrowe i świeże

Przygotowanie zdrowego posiłku jest wyzwaniem dla każdego, kto jest zaabsorbowany szybkim tempem życia. Najlepszym sposobem jest użycie w sezonie świeżych owoców i warzyw i przygotowanie tego tak szybko, jak to możliwe. Przygotować to szybko i uprzątnąć jeszcze szybciej.

Urządzenia małego AGD z Gorenje będą twoimi niezawodnymi asystentami i umożliwią szybkie wykonanie wszystkiego co trzeba zrobić.

Bez stresu. Stworzone dla żyjących pełnią życia, urządzenia małego AGD z Gorenje są bardzo skuteczne i łatwe do używania. Poznaj Gorenje. Poznaj piękne i wolne życie.

DOTRZYJ DO WSZYSTKICH WITAMIN !

Twój Smoothie maker z Gorenje jest skarbnicą witamin i minerałów i jest zawsze do twojej dyspozycji. Możesz szybko przygotowywać świeże napoje owocowe i warzywne. Wszystkie składniki są miksowane w uniwersalnym, 600 ml pojemniku. Kiedy smoothie zostanie zrobione, wystarczy że nałożysz nasadkę do picia i jesteś gotowy do drogi ! Możesz przygotować kremowe koktajle mleczne, soki owocowe i warzywne. Tylko twoja wyobraźnia ogranicza smaki których możesz spróbować. Przygotowywane w domu soki są pełne witamin i składników odżywczych, a dodatkowo są dużo korzystniejsze cenowo i zdrowsze, niż większość kupowanych w sklepach napojów.

Praktyczne i wygodne !







XXL Otwór XXL

Duży otwór ułatwia dodawanie składników i proste przygotowywanie.

Otwór pojemnika do przygotowania smoothie o średnicy 62 mm sprawia, że robimy to szybko i łatwo.



Smoothie na wynos

Uniwersalny kubek z plastikowym zamknięciem pozwala zabrać smoothie gdziekolwiek byś sobie życzył iść. Do pracy, szkoły, na piknik z przyjaciółmi, do siłowni czy na spacer z dzieckiem. Zdrowy napój zawsze pod ręką.



Gumowe nóżki

Stabilność smoothie makera jest niezbędna w szybkim i bezpiecznym przygotowywaniu napojów i koktajli. Cztery gumowe nóżki stabilizują urządzenie w trakcie pracy i zapobiegają ślizganiu na powierzchni. Dzięki temu nie ma potrzeby trzymania urządzenia w czasie pracy smoothie makera.

Ostrza ze stali nierdzewnej

Innowacyjnie zaprojektowane cztery ostrza wykonane ze stali nierdzewnej zapewniają optymalną obróbkę składników. Dzięki 250W silnikowi ostrza mogą również kruszyć kostki lodu czy orzechy. Po użyciu wystarczy spłukać ostrza bieżącą wodą z kranu.



Jeden przycisk do sterowania

Do łatwego i precyzyjnego sterowania całym urządzeniem wystarcza tylko jeden przycisk. Kiedy go wciśniesz, smoothie maker rozpocznie miksowanie a kiedy go zwolnisz ostrza się zatrzymają. Przycisku możemy również używać pulsacyjnie.

Wyłącznik bezpieczeństwa

Gorenje Smoothie Maker jest wyposażony w wyłącznik bezpieczeństwa zapobiegający przypadkowemu uruchomieniu. Tylko gdy pojemnik jest prawidłowo zamocowany i urządzenie nie sprawia żadnego zagrożenia można je włączyć przez naciśnięcie przycisku

Dwa pojemniki BPA-free

Dla łatwiejszego używania Smoothie maker jest dostarczany z dwoma pojemnikami do wymiennego stosowania. Weź smoothie ze sobą do pracy i pozostaw drugie w lodówce. Materiał pojemników jest w pełni bezpieczny do stosowania z artykułami spożywczymi (nie zawiera szkodliwego bisphenolu A)

Orzeźwiająca porcja witamin, do przygotowania w dwie minuty!



1.

Wypełnij pojemnik kawałkami świeżych lub zmrożonych owoców i warzyw. Dodaj kostki lodu i dopełnij cieczą (woda, sok, mleko, jogurt,...)



2.

Wkręć końcówkę do miksowania, następnie osadź w obudowie smoothie makera i przekreć aż usłyszysz charakterystyczny klik



4.

Wciśnij przycisk i przytrzymaj przez 8-10 sekund. Powtórz miksowanie jeszcze dwa razy



3.

Przekreć pojemnik półkolistym ruchem żeby wyjąć z obudowy



5.

Zamień nasadkę miksującą z zamykalną nasadką do picia lub...



6.

...nalej swój napój do szklanki

PORADY DLA ZDROWIA

5 tajników specjalisty od smoothie

1.



Jeśli masz czas, włóż kawałki bananów do zamrażalnika. To sprawi, że twoje smoothie będzie chłodne i kremowe

2.



Owoce w sezonie są tańsze i łatwiej dostępne. Ciesz się truskawkami, jagodami i malinami w trakcie lata. Korzystaj z jabłek, porzeczek i śliwek jesienią

3.



Jeśli lubisz schłodzony smak koktajli dodawaj kostki lodu na samej górze czyli wrzucaj jako pierwsze do pojemnika. Dzięki temu kostki nie stopią się zbyt szybko i smoothie nie będzie rozrzedzone

4.



Używaj zawsze świeżych składników. Świeże owoce i warzywa są przepyszne i apetyczne

5.



Bądź kreatywny i próbuj przyprawiać smoothie niewielką ilością cynamonu, imbiru czy gałki muskatowej

10 powodów aby rozpocząć dzień od smoothie

1. Wspomaga twój system odpornościowy
2. Zapewnia niezbędną dawkę witamin
3. Ułatwia trawienie i oczyszcza ciało z toksycznych substancji
4. Zapobiega zmęczeniu, zwiększa energię i wytrzymałość
5. W dietach odchudzających może zastąpić cały posiłek
6. Ma pozytywny wpływ na samopoczucie fizyczne i mentalne
7. Różnorodność składników sprawia że jest to smaczne
8. Jest uwielbiane przez dzieci. Goście również doceniają taki poczęstunek jako oryginalny i pomysłowy
9. Przygotowanie jest proste, szybkie i może być zabawne
10. Chroni nas przed różnymi chorobami dzięki antyutleniaczom i witaminom



SMOOTHIE NA PRZEBUDZENIE DLA ENERGII & WITALNOŚCI

SKŁADNIKI

- ½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki jogurtu greckiego
- ½ szklanki zmieszanych nasion dyni, siemienia lnianego i sezamu
- 1 jabłko
- 1 gruszka

i

Płatki owsiane są doskonałym źródłem błonnika. Mają wysokie wskaźniki odżywcze ze względu na włókna zwane beta-glukanami.



SMOOTHIE WITAMINOWE NA UDANY DZIEŃ

SKŁADNIKI

- 2 banany
- 1 pomarańcz
- 2 kiwi
- garść wiśni
- garść jagód
- szklanka wody

i

Dodawanie banana do regularnego odżywiania pozwala na kontrolowanie ciśnienia krwi, lepszą aktywność mózgową, wspomaga układ trawienny i zapobiega zgadze.





LETNIE ARBUZOWE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- ½ szklanki świeżych ogórków
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka cytryny lub limonki
- 2 szklanki pokrojonego w kostki arbuza
- 2 małe banany
- 1 szklanka świeżych truskawek
- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżeczka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)



92% zawartości arbuza to woda! Pozostałość to bogaty w likopen antyutleniacz zapobiegający chorobom serca i prostaty. Odżywia również skórę i wzmacnia system odpornościowy. Truskawki są bardzo nisko kaloryczne bogate w witaminy i minerały. Najlepsze truskawki są te z twojego własnego ogrodu.



SMOOTHIE ODPORNOŚCIOWE

SKŁADNIKI

- 2 małe banany
- 1 szklanka świeżych truskawek
- 1 szklanka mleczka migdałowego
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżeczka szałwii hiszpańskiej (nasion chia)



Truskawki są bardzo nisko kaloryczne i bogate w witaminy i minerały. Najlepsze truskawki są te z twojego własnego ogrodu.

DETOX SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 2 banany
- 2 pomarańcze
- 1 jabłko
- 2 garście szpinaku



Szpinak zawiera dziesiątki różnych flawonoidów i karotenoidów które działają przeciwzapalnie.



ODSTRESUJĄCE I ENERGETYZUJĄCE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 1 posiekany seler
- ½ posiekanego jabłka
- 1 liść kapusty
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 łyżeczka miodu
- 2/3 szklanki jogurtu



Najlepiej jeść seler po południu, co dodatkowo dobrze wpływa na sen. Najlepszy efekt osiągamy spożywając jako sok lub jedząc na surowo.





RÓŻOWE WARZYWNE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 3 do 4 filiżanek czerwonej kapusty posiekanych w kostkę
- 1 ½ banana
- 1 szklanka malin
- 2 kostki lodu
- 1 ½ szklanki wody



Kapusta jest bogatym źródłem nienasyconych kwasów Omega-3. Zawiera antyutleniacze, substancje przeciwzapalne i glukozynolany.



JAGODOWO-KOKOSOWE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 30 ml jogurtu
- około 100 g jagód
- 1 małe jabłko
- 100 g mango
- 2 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki mleczka kokosowego
- Odrobina soli
- Odrobina cynamonu i zmielonego imbiru



Jagody zawierają olbrzymie ilości składników odżywczych wzmacniających pracę mózgu, w szczególności antocyjanów i antyoksydantów.

BANANOWO-BOTWINKOWE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 2 banany
- 1 pęczek botwinki
- 200 ml wody



Botwinka zawiera kwas foliowy co sprawia, że powinna być często stosowana przez kobiety w ciąży (wspomaga rozwój układu nerwowego płodu).



SMOOTHIE Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

SKŁADNIKI

- 10 ml jogurtu
- 3 suszone śliwki
- 1 banan
- 500 ml soku z pomarańczy



Suszone śliwki są znane z jako środek przeciw zaparciom. Ich włókna pomagają redukować ilość złego cholesterolu.





PŁYNNE ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

- 250 g melona
- 1 banan
- 1 łyżka miodu
- Sok z ½ cytryny
- 2 łyżki gęstego jogurtu lub 70 ml wody
- Odrobina cynamonu



Melony są nie tylko świeże i smaczne – są niskokalorycznym źródłem witaminy A i C.



AWOKADO SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 40 ml mleka
- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżeczki miodu
- 4-6 kostek lodu



Awokado jest najwyższej klasy pożywieniem dzięki temu, że zawiera 25 niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy A, B, C, E i K a także zdrowe jednonienasycone tłuszcze.

SMOOTHIE ZDROWOTNE

SKŁADNIKI

- ½ szklanki selera naciowego
- 2 brokuły
- 1 banan
- 1 łyżeczka żurawiny
- 1 łyżeczka nerkowca
- 1 łyżeczka miodu
- ½ jabłka
- ½ gruszki
- 250 ml wody
- Odrobina cynamonu



Jabłko jest jednym z najlepiej dostępnych źródeł zdrowego pożywienia. Stare powiedzenie mówi: »Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z dala«



ZIELONE SMOOTHIE

SKŁADNIKI

- 2 kiwi
- 1 banan
- ½ ogórka
- ¼ brokuła (z łodygami)
- 3-4 liście botwinki
- Mały kawałek imbiru
- Trochę wody



Kiwi posiada dwukrotnie więcej witaminy C niż cytryna czy pomarańcz. Jedno kiwi dziennie zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na witaminą C.





AKSAMITNY LETNI MIX

SKŁADNIKI

- 4 brzoskwinie lub nektarynki
- ½ szklanki soku jabłkowego
- 2 łyżeczki siemienia lnianego

i

Brzoskwinie są owocem silnie odmładzającym. W wyjątkowy sposób działają na skórę twarzy odmładzając ją.



JAGODOWA PYCHA

SKŁADNIKI

- ½ szklanki malin
- ½ szklanki jagód
- ¾ szklanki soku z pomarańczy i ananasa
- 1 szklanka jogurtu greckiego

i

Maliny są jednym z najsmaczniejszych owoców. Zapobiegają tworzeniu komórek rakowych dzięki zawartemu w nich kwasowi elagowemu. Jagody pobudzają do działania komórki neuronowe w naszym mózgu poprawiając kojarzenie przez nas różnych faktów.

TROPIKALNE SŁOŃCE

SKŁADNIKI

- 1 szklanka mleczka migdałowego
- 1 szklanka świeżych ananasów
- 2 kostki zamrożonego mango i pomarańczy
- 3 kostki lodu



Ananasy zapobiegają krzepnięciu krwi, obniżają ciśnienie krwi, zapobiegają stanom zapalnym, rozluźniają mięśnie i redukują cellulit.



POMOCNIK ZDROWIA

SKŁADNIKI

- 2 małe surowe buraki
- 1 małe jabłko
- 50 g jagód
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 300 ml wody



Dodanie odrobiny imbiru do twojej diety wspomaga walkę z wirusami i stanami zapalnymi. Ostry składnik imbiru, zwany gingerolem, pomaga w mdłościach.





PLACEK DYNIOWY

SKŁADNIKI

- 1 mrożony banan
- ½ szklanki jogurtu greckiego
- ¼ łyżeczki startego cynamonu
- ½ szklanki mleka
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- 2/3 szklanki (ok. 150 g) dyni
- 1 szklanka kostek lodu



Dynia pomaga w trawieniu i koi ból brzucha.



CZYSTOŚĆ VEGGIE

SKŁADNIKI

- 2 pomarańcze
- 4 marchewki
- 2 pełne garście kapusty
- ½ cytryny
- Kawałek imbiru
- 1 ogórek



Ogórek obfituje w minerały i witaminy. Jest to do doskonały składnik pożywienia do utrzymywania równowagi kwasów w organizmie.

www.gorenje.pl