

Knjiga sa sirovim/presnim veganskim receptima za mleko odojčeta, dece ili odraslih

Uvod

Kako revolucionarni pokret sirove hrane raste, javlja se veća potreba u savremenom svetu za započinjanjem sa zdravim navikama još na početku života – u ranom detinjstvu. Čak i tokom trudnoće, pre nego što se beba i rodi. Dobre navike počinju sa osnovnim stvarima i na samom početku. Hajmo da odgajamo svoju decu na prirodnoj osnovi kako bi formirali snažnu, zdravu budućnost koja je u zajedništvu sa prirodom, zdravljem i blagostanjem.

Dojka je najbolja!

Ljudsko mleko iz dojke za bebe je najbolja i najprirodnija opcija za ishranu vaše bebe.

Dojenje je na prvom mestu! I što je duže moguće!

Međutim, u modernom svetu, dojenje nije uvek moguća opcija. I u jednom momentu dete koje doji će preći na čvrstu hranu.

I umesto brukati majke koje ne doje uvek svoju decu 3 ili 4 godine...

Ja sam za to da se osposobe majke i porodice da izaberu zdrave alternative kada za to dođe vreme.

I osposobljavam vas sa znanjem!

Mi živimo u periodu informacija i informacija je vredna roba. Mi sada imamo pristup svim sredstvima u svetu i svom akumuliranom znanju i svim tehnološkim inovacijama kako bi koristili ova znanja i delili informacije sa svetom.

Pokret za vegansku sirovu ili presnu hranu se sada razvio do tačke kada je vreme da se govori o alternativama za mleko na bazi sirovih biljaka, kako bi se odgajale zdrave bebe i deca, bez upotrebe potencijalno štetnog kravljeg mleka ili formula za odojčad.

Ova knjiga je napisana kako bi apostrofirala sve hranjive potrebe za decu (i odrasle), da identifikuje svu Superhranu koja zadovoljava te potrebe i primeni to znanje na široku kolekciju kompletnih hranjivih mleka.

Sva istraživanja su već urađena za vas. Dozvolite ovoj knjizi da bude vaš vodič. Uzmite one informacije koje deluju za vas i vašu decu i koristite ih kao platformu kako biste uneli više zdravih navika u vašu ishranu i način življenja.

ZAŠTO NE ŽIVOTINJSKO MLEKO?

Životinjski proteini nisu najhranjiviji, niti najkompatibilniji za ljudsko telo. Mnogi proteini postaju 'strani proteini' u telu. Što dovodi do zapaljenja i alergija.

Kalcijum u kravljem mleku (takođe i u kozjem) se slabo apsorbuje od strane ljudi i mi zapravo izvlačimo kalcijum iz svojih kostiju kako bi neutralizovali kiselost životinjskog mleka.

Bakterije u životinjskom mleku uzrokuju rast neprijateljskih bakterija u ljudskom telu. Ovo vodi ka oslabljenom imunom sistemu, hroničnim zapaljenjima, razdražljivim crevima i digestivnim problemima, nadimanju, alergijama i sluzi i drugim oblicima oboljevanja.

Veliki procenat ljudi u svetu je netolerantno na laktozu a mnoge kulture uopšte ne konzumiraju mlečne proizvode.

Mesna i mlečna industrija su veoma štetne po okolinu. Koristimo polovinu naših useva kako bi hranili stoku koja se zatim kolje kako bi se nahranili ljudi. Stoka je postala roba koja se masovno proizvodi. Ovakve poljoprivredne prakse su neodržive i doprinose krčenju šuma i neplodnom zemljištu.

Metanski otpad iz stoke kontaminira vodu i zagađuje okolinu.

Mnogi životinjski produkti kao što su meso, mleko i jaja sadrže lekove kao što su antibiotici i hormone rasta.

Konzumiranje životinjskih produkata je povezano u velikom broju slučajeva sa alergijama, hroničnim zapaljenjima, holesterolom, srčanim problemima, dijabetesom i kancerom.

ZAŠTO NE FORMULA?

Formule, uključujući organske i sojine formule, su napunjene sa veštačkim i prerađenim sastojcima; uključujući do 50% čvrste materije od kukuruznog sirupa. Ovo je ništa drugo do prerađeni šećer i zaista nema hranjivih ili zdravstvenih vrednosti.

Mnogi vitamini i minerali u formulama su sintetički. Obrada formule pod velikom toplotom uzrokuje da se proteini razbiju i uzrokuje oštećenja u telu od slobodnih radikala. Ovo može odvesti do stanja zapaljenosti kao što su alergije, dijabetes odojčadi, digestivne i gastrointestinalne komplikacije, usporen kognitivni razvoj, problemi u ponašanju, itd.

Ne morate da kupujete tu propagandu baziranu na strahu koju mlečna industrija i industrija za formule pokušavaju da vam prodaju.

Vi apsolutno **MOŽETE** da obezbedite sve hranjive potrebe vašeg deteta. Posvećeni roditelj ili onaj koji pruža negu, naoružan sa pravim znanjem i zalihama, može **lako** da pruži sve što je detetu potrebno i mnogo više! Znanje je moć!

ZAŠTO BILJKE?

Biljni proteini su odgovarajući za ljudsko telo. Nijedan drugi izvor hrane na zemlji ne zadovoljava hranjive i biološke potrebe tela tako precizno i potpuno kao voće i povrće. Ono je neverovatno puno hranjivim vrednostima; sa puno vitamina i minerala. Nema negativnih posledica, samo prednosti i korisnost pri obimnom i dugoročnom konzumiranju svežih organskih biljki.

Mnogi ljudi imaju pogrešno verovanje da se ne može dobiti protein iz biljaka. A činjenica je da **SVE** biljke imaju protein; naročito zeleniš. Veoma je lako dobiti sav potreban protein iz konzumiranja raznih biljaka. Ova knjiga daje primere *100% kompletnih proteinskih mleka*.

Konzumiranje biljaka je dobro za vaše zdravlje, životinje i okolinu.

ZAŠTO SIROVO/PRESNO?

Sirova hrana je najprirodniji oblik hrane. Na ovaj način biljka raste u prirodi i način na koji je jedu životinje u divljini i način na koji su je ljudi nekada jeli pre postojanja bolesti.

Sirova hrana nije prerađena. Nema aditiva ni konzervansa. Nema sintetičkih sastojaka ni veštačkih ukusa. Sirova hrana **JE** sastojak u svom najprirodnijem obliku i sadrži **SVE** svoje originalne hranjive sastojke.

Da li je 100% sirovo neophodno? Ukratko... Ne.

Međutim, kuvanje ili prerađivanje hrane uništava mnoge (ili većinu) živih enzima i važnih hranjivih sastojaka; naročito u voću i povrću. Ipak, neka hrana JE bolja ako se skuva; naročito kompleksni skrobovi kao što je krompir. Neki recepti odavde dozvoljavaju kuvanu hranu.

Potrepštine:

Superhrana MLEKO

Kokosovo mleko

Uprkos imenu, kokosov orah je bliži voću. On se koristi već vekovima širom sveta. Voda, meso (jestivi deo), mleko, čak i šećer i ulje su glavni sastojci svih priobalnih vrsta širom sveta. Kokos je hranjivo kompletan i ima zapanjujuća lekovita i zdravstvena svojstva.

Palmino drvo na kome raste kokosov orah, širom sveta se naziva „Drvo života“.

Voda u kokosu je napunjena sa elektrolitima koji su identični ljudskoj krvnoj plazmi. To u velikoj meri obezbeđuje vodu organizmu.

Voda i meso zajedno u kokosovom orahu je kompletan protein i kompletna hrana, obezbeđujući gotove sve esencijalne vitamine i minerale koji su potrebni za život; uključujući velike količine kalcijuma, kalijuma, magnezijuma i fosfora.

Uprkos negativnoj priči, zasićene masti u kokosovom orahu su veoma zdrave i štite srce, neguju vaše ćelije i pomažu da se poveća transportovanje i apsorpcija hranjivih sastojaka koji su rastvorljivi u mastima. Ove masti su VEOMA korisne za odojče.

One su bogate sa antioksidansima, vlaknima i digestivnim enzimima.

Kokosov orah ima neverovatna lekovita svojstva. Masne kiseline, laurinska i kaprilna kiselina, daju mu antibakterijska, antifungalna, antivirusna, antiparazitska i antikancerogena svojstva, čime daje velike prednosti imunitetu bez uništavanja naših dobrih bakterija.

Sadrži gama-linolnu kiselinu, koja je retka ali esencijalna masna kiselina i koja se takođe nalazi u majčinom mleku.

Kokosovo mleko se uspešno koristi umesto majčinog mleka kod naprednih beba.

P.S. **Koristite mlad kokosov orah!**

GDE MOGU NABAVITI KOKOSOV ORAH?

Ako ne živite na tropskom mestu, onda ga možete nabaviti u lokalnom marketu sa azijskom robom. Obično možete dobiti 9 mladih kokosovih oraha za otprilike 15\$. Ovo je mnogo povoljnije nego u prodavnicama zdrave hrane.

Možete takođe kupiti sirovo zamrznuto meso kokosovog oraha, sirovu flaširanu vodu kokosovog oraha i čak i maslac od kokosovog oraha u prodavnicama zdrave hrane. Ovo je skuplje ali je i zgodnije.

KAKO OTVORITI KOKOSOV ORAH

Prvo ćete morati da nabavite mačetu, kako biste

izvukli vodu napolje.

Odsecite kockicu na vrhu kokosovog oraha i odaspite vodu u posudu za čuvanje ili u blender za momentalno korišćenje.

Da biste izvukli meso napolje, moraćete da presečete orah na pola. Meso se može sastrugati kašikom.

AVOKADO

Avokado je visoko hranjiv. Ima širok spektar vitamina i minerala.

Ima izuzetno visok nivo karotena, kao što je alfa i beta karoten.

Avokado sadrži sve esencijalne amino kiseline u malim količinama, što ga čini pouzdanim izvorom proteina.

Nije slučajno što su avokado i njegovo seme identični materici i bebi.

Dizajniran je kako bi negovao kako majku tako i bebu.

Avokado sadrži manje količine esencijalnih masnih kiselina omega 3 i omega 6, ali sadrži veoma visoke količine omega 9 masne kiseline, oleinske kiseline.

Ove masti i masne kiseline su veoma hranjive i deluju zaštitnički na ćelijske aktivnosti; obezbeđujući zdravo funkcionisanje i rast. Ove zdrave masne kiseline sprečavaju zapaljenja i bolesti. One ne izazivaju holesterol već zapravo podržavaju zdravlje srca.

Ove zdrave masti povećavaju apsorpciju hranjivih materija rastvorljivih u masti. Kao što su vitamini A, D, E i K a takođe i karoteni.

Najbolje je da se koristi umereno i konzumira u roku od nekoliko sati. Nemojte koristiti one sa braon flekama i ubuđale.

Seme je takođe napunjeno mineralima i može se potpuno pretvoriti u tečnost u nekom snažnom blenderu.

Odličan je za trudnice i dojilje! A takođe i za prve zalogaje bebe.

ČIA SEMENKE

Čia semenke su kompletan protein. To znači da sadrže svih 20 amino kiselina.

One su pune vitaminima i mineralima kao što su kalcijum, magnezijum, fosfor, kalijum, gvožđe, B kompleks vitamina, itd.

Čia semenke su odličan izvor vlakana koje hrane probiotike u stomaku a takođe pomažu i pokrete digestivnog sistema radi odgovarajuće eliminacije.

Asteci su jeli vekovima čia semenke kao hranu i dali joj ime čia, što bi značilo „životna sila“.

Čia semenke sadrže sve esencijalne masne kiseline omega 3 i 6. Kao i lan, imaju visok nivo omega 3 što je neophodno za proizvodnju DHA i EPA, što je veoma važno za kognitivni razvoj deteta.

Čia semenke su veoma lake za varenje. Ne treba

da se samelju i već se mogu jesti cele. Takođe ne moraju da se potapaju i ispiraju. Ali radi lakšeg mlevenja i dobijanja tečne forme, mogu se potopiti preko noći ili barem na 30 minuta.

Za bebe koje jedu čvrstu hranu, od čie mogu da se naprave sjajne kaše, pudinzi, supe, sosovi ili čak krekeri.

Čia mleko treba piti umereno, otprilike 2 do 3 puta nedeljno, u razmacima za bebe starije od 6 meseci. Možete povećati količinu kada napuni 1 godinu. Ako se pojavi problem sa varenjem, jednostavno prestanite sa konzumiranjem.

Najbolje ih je kupovati celovite u prodavnicama zdrave hrane.

LANENO SEME

Laneno seme sadrži najveću koncentraciju omega 3 masnih kiselina od bilo koje druge hrane.

Kao što je već pomenuto, omega 3 je esencijalna masna kiselina koja nam često fali. Ova omega 3 (ALA) preobraća se u EPA i DHA; što je vitalno za odgovarajuće zdravlje mozga i kognitivni razvoj.

Treba kupovati celo seme lana. Može se samleti suvo ili potopiti u vodi i izblendati.

Neki tvrde da je preobraćanje suviše malo. Dok drugi kažu da vam ne treba puno EPA i DHA i ako ih unosite svakog dana po malo, to je sasvim dovoljno.

Omega 3 masne kiseline umanjuju reakcije organizma na zapaljenja, dok omega 6 uvećava. Ako je ovo u disbalansu, onda se bolesti zapaljenja ne regulišu.

Lan sadrži 700 puta više lignana nego većina drugih biljaka; što je fitonutrijent koji se bori protiv bolesti i sa efektima antioksidanasa i fitoestrogena.

Samo 1 ili 2 čajne kašičice semena lana dnevno, daće telu dovoljne količine omega 3 i EPA i DHA. Takođe seme lana je odličan dodatak trudnicama i dojiljama.

Treba kupovati celo seme lana u odgovarajućim prodavnicama. Samleti ih i uzimati u toku 24 sata, nakon mlevenja. Za bebe starije od godinu dana umereno, a ako se pojave problemi u varenju, prestati sa korišćenjem.

BANANA MLEKO

Uvek imajte dosta zrelih banana. One su odlične kao pripomoć u hitnim situacijama. Ako već možete da umešate formulu i vodu, onda svakako se možete uvežbati da izblendate bananu i vodu jednako brzo i lako. One su bogate ugljenim hidratima i site. Možete dobiti brzo kremasto mleko. Takođe je i veoma jeftino! Banane su zrele kada su prekrivene braon tačkicama; tada su spremne za jelo. **Koristite mleko od banane kao osnovu za ishranu vaše bebe** i dodajte mu drugu Superhranu i Zelene dodatke. Koristite ih i kako biste zgusnuli bilo koje drugo mleko.

SUPERHRANA DODACI

Jedite svoj zeleniš!

MORSKA TRAVA

Morska trava je po hranjivosti najbogatija hrana na svetu. Ona obezbeđuje SVIH 56 minerala i mikroelemenata koji su potrebni telu kako bi normalno funkcionisalo. Ove hranjive materije su u savršenoj ravnoteži; u bioprihvatljivoj formi za trenutnu upotrebu. Minerali su neophodni za uspešan život, život bez bolesti.

Jedan od minerala koji je izuzetno značajan pored kalcijuma, gvožđa, magnezijuma i kalijuma, jeste jod; on je neophodan za zdravo funkcionisanje štitaste žlezde i jedva ga ima u vegetaciji na kopnu.

Morska trava je takođe bogata i vitaminima, uključujući A, C, D, E, K i čitav B kompleks; uključujući i B12 koji se retko nalazi u bilju na kopnu.

Ona je i visokokvalitetan protein sa dobro izbalansiranim sastavom aminokiselina, uključujući sve esencijalne aminokiseline.

Ona takođe sadrži dijetetska vlakna, karoten, esencijalne masne kiseline, antioksidanse, itd...

Ona deluje i protiv bakterija, gljivica, virusa, parazita, kancera, tumora i čisti telo od teških metala kao što je živa pa čak i od radijacije.

1-2 čajne kašičice sirove morske trave u prahu dnevno, obezbediće sve esencijalne minerale i mikroelemente neophodne za život.

Tipovi morske trave

Postoje razne sorte morske trave. To su kelp, dulce, bladervrek, irska mahovina, vakame, nori, itd...

Kelp teži tome da bude najsnažnija i sa najviše potencijala. **Irska mahovina** (ili morska mahovina) dobro se slaže sa majčinim mlekom jer ima gotovo sladak ukus i blago je i kremasto. **Bladervrek** je dobra za izbirljive bebe.

Morski fitoplankton se uzima u kapljicama i takođe je dobar dodatak ishrani.

Morska trava može da se nabavi u nekoliko različitih formi: ceo list, prah, pahuljice, itd. Za mleko odojčadi morska trava u prahu je najbolja opcija.

Gde mogu nabaviti morsku travu?

Nemojte kupovati morsku travu u prodavnicama.

Ona se obično uvozi iz Japana i ima lošu reputaciju zbog kontaminacije od radijacije.

Kupite SIROVE u prahu u pakovanjima na internetu.

Ima dosta odličnih dobavljača na internetu koji imaju morsku travu iz voda severnog Atlantika koji na testovima nisu imali tragove kontaminacije.

Možete dobiti pola kilograma sirove organske morske trave u prahu na kućnu adresu. Ta količina može da traje barem mesec ili dva.

www.seaveg.com

www.theseaweedman.com

ALGE

Alge kao Hlorela i Spirulina takođe su jedne od najboljih i po hranjivoj vrednosti najkompletnijih hrana na zemlji.

Ove dve vrste algi su obe hranjivo kompletne sa vitaminima i mineralima. Imaju visok nivo antioksidanasa, karotena i hlorofila. Sadrže vitamine A, C, D, E, K i kopleks B. Sve esencijalne minerale, a naročito gvožđe. Čak i esencijalne masne kiseline.

Preporuka za kupovinu preko interneta je www.superorganicfoods.com.

One su bogate proteinima i sadrže sve esencijalne amino kiseline u savršenoj razmeri. Spirulina je kompletan protein.

Hlorela sadrži najveću koncentraciju DNA i RNA od bilo koje druge hrane na svetu. Ovo popravlja i koriguje ekspresiju gena i optimizuje ćelijsku aktivnost; sprečava i preokreće bolesti i podstiče zdrav rast i reprodukciju.

Hlorela takođe optimizuje naš ljudski faktor rasta tako što učetvorostručuje našu prijateljsku floru probiotika. Ovo hrani naše organe, štiti naše ćelije i obezbeđuje superioran imuni sistem.

One i detoksikuju organizam od teških metala i radijacija i uspešno se koriste kao lek u mnogim zemljama a takođe i kao kompletan izvor hrane.

1 čajna kašičica dnevno bilo koje od ove dve alge, obezbeđuje sve esencijalno što nam je potrebno za taj dan i izgrađuje snažno, brzo rastuće dete sa superiornim imunim sistemom.

PŠENIČNA TRAVA

Pšenična trava je veoma bogata sa vitalnim hranjivim materijama. Imaju visok nivo proteina i sve esencijalne amino kiseline. Sadrže dosta vitamina i minerala, hlorofil i antioksidanse. Toliko je snažna da je 60 ml njenog soka jednaka količini od pola kilograma povrća. Sadrži dosta kalcijuma, više vitamina C ima nego pomorandže i više gvožđa nego spanać. Od svih trava mogu da se prave sokovi.

JEČMENA TRAVA I OVSENA TRAVA

Trave su mnogo bolje za vas nego žitarice. One su toliko dobre da možete živeti od njih čitav život. U drevnim kulturama, one su se koristile kao hrana ali su bile poštovane i zbog svog velikog lekovitog potencijala.

Možete čak praviti sok i od trave u vašem dvorištu (dokle god je ČISTA) i izvaditi vlakna iz nje. Od SVIH trava može se dobiti sok.

LISNATO ZELENO POVRĆE

Lisnato zeleno povrće kao što su kelj i spanać, bogato je proteinom, vitaminima i mineralima, antioksidansima, vlaknima, karotenima, fitonutrijentima i drugim supstancama. Svaka količina mleka koja se napravi treba da sadrži nešto zeleniša. Bilo da su alge u pitanju, morska trava, rukola ili celer, koristite malo zeleniša svakog dana.

Jedan list kelja ili šaka spanaća u jednom pravljenju

mleka je dovoljno. Takođe koristite stabljike kelja jer one sadrže hranjive materije i vlakna.

A stabljika celera bogata je sumporom i elektrolitima zbog čega je odličan dodatak za hidrataciju. Krastavac sadrži jedinstvena jedinjenja koja se bore protiv bakterija i pospešuju zdravlje kože.

Zeleniš je tamnozeleno lisnato bilje koje je veoma hranjivo. Ako vam je mešovita prejaka ili gorka, jednostavno je razblažite vodom i dodajte zaslađivače kao što su urme ili banane.

URME I ZASLAĐIVAČI

Urme se mogu koristiti kao prirodni zaslađivač za bilo koje mleko. Ako vam beba ne voli ukus zeleniša ili ako samo ima previše zeleniša, onda će urme i drugo voće kao što je banana maskirati gorak ukus i učiniti mleko slatkim. Samo dodajte vode i urme i učinite da zeleniš bude ukusan.

Urme sadrže visok nivo vitamina i minerala kao što su gvožđe, cink, mangan, magnezijum, kalcijum, bakar, fosfor, kalijum, i drugi. Čak i vitamine A, K i B kompleks, folate i antioksidanse. Jedna urma, sadrži skoro sve hranjive sastojke koji su vam potrebni u toku jednog dana. Takođe pomaže i u tome da se osećate sitim posle obroka.

Iako su pune prirodnim šećerom, one NE HRANE patogene zbog toga što sadrže niacin koji sprečava rast loših bakterija i organizama i u isto vreme, hrani i pospešuje brojnost dobrih bakterija i flore.

Urme su jedne od najzdravijih i najprirodnijih zaslađivača. Čak i voće kao što je ananas, jabuka i mango mogu da se koriste da zaslade mleko. Drugi zaslađivači koji mogu da se koriste jesu javorov sirup i sirup od agave. Med nije preporučljiv za decu mlađu od 1 godine.

Ne zaboravite da izvadite koštice!

VREĆIZA ZA PROCEĐIVANJE MLEKA OD ORAŠASTIH PLODOVA

Ako se ova mleka koriste za novorođenu bebu ili za decu mlađu od 6 meseci, veoma je važno da imaju ishranu od tečnosti. Kokosovo mleko i avokado ne moraju da se procede kada se pravi tečnost od njih. Ali semenke i orašasti plodovi MORAJU da se procede za novorođenčad.

Postoje neka mleka koja bolje deluju za novorođenčad i mlade bebe. Kokosov orah (sa dodacima algi ili morske trave) je najbolji za novorođenčad.

Neka mleka ne mogu da se procede i stoga ne treba da se koriste do otprilike 6 meseci starosti kada je beba spremna da jede čvrstu hranu. Hrana koja se NE može procediti jeste banana, čia i lan. One su jednostavno previše guste i ne mogu se procediti. Izbegavajte ovu hranu/mleko dok beba ne bude spremna za čvrstu hranu.

Takođe, ako koristite domaći sok od trave kao dodatak, ova vrećica može da se iskoristi da se procedi sok tako da vlakna ostanu. Vlakna od trava nisu idealna za ishranu.

Možete dodati i morsku mahovinu ili alge nakon ceđenja. Možete i procediti mleko sa ovim zelenim dodacima, ali beba će dobiti više potrebnih hranjivih materija ako ih samo jednostavno dodate mleku nakon ceđenja.

Saveti

Ako se ovo čini kao previše, to je u redu. Samo krenite polako. Probajte jednom mesečno kombinaciju sa nekim mlekom i zelenim dodatkom. Onda sledećeg meseca probajte potpuno novo mleko i dodatak. Na primer...

Kokosovo mleko i morska trava
Mleko od lana i pšenična trava
Banane i kelj
itd...

Ovakve kombinacije daju bebi široku raznolikost. Ovi recepti su nutritivno kompletni, međutim, kada im se doda raznovrsnost to onda pomaže da se prošire ukusi.

Ako počnete rano da dajete deci zeleniše, ona neće biti samo zdrava, već će imati i ukus za zdravu hranu.

Zamene

Osećajte se slobodnima da menjate osnove za mleko i zelene dodatke. Ako nemate kokosov orah, onda koristite bananu ili nešto drugo. Probajte lan s vremena na vreme. Skoro svi zeleni dodaci koji su ovde navedeni, po svojoj hranjivosti su kompletni; tako da slobodno možete koristiti jedne umesto drugih. Dokle god beba dobija sirovo mleko i barem 1 čajnu kašičicu zelenih dodataka ili šaku lisnatog povrća dnevno, ona će imati sve što joj je potrebno.

Koristite ono što je dostupno

Gotovo svako voće može da se koristi umesto osnove za mleko. Ananas, lubenica, jabuka, banana, itd. Samo obratite pažnju da dodajete i malo esencijalnih masti (kao što je avokado). Bilo koje zeleno povrće koje imate može poslužiti kao dodatak. A tamnozeleni lisnati zeleniš je najbogatiji hranjivim materijama, kao što je spanać i kelj, ali bilo koji lisnati zeleniš sadrži hranjive materije. Budite inspirativni i kreativni!

Koristite sastojke SIROVE

Korišćenje sirovih i organskih sastojaka je apsolutno vitalno, naročito za mladu odojčad. Nemojte koristiti kokosovo mleko iz kante. Zbog prerade gubi se vitalna hranjiva vrednost. Takođe iz kante se izvlači aluminijum. Sirovi kokosov orah sadrži i vodu i meso, što zajedno obezbeđuje SVE što je odojčetu potrebno, a i vredno je svog uloženog truda na kraju.

Takođe, nemojte koristiti mleka iz kartonskih kutija, iz istog razloga. Ona su prerađena što dovodi do oštećenja proteina i gubitka hranjivih materija. Aditivi su takođe problem. Sirovi sastojci sadrže SVE izvorne hranjive materije. Neki od ovih recepata traže kuvano povrće. Sve dok ono nije prekuvano, može da sadrži većinu, ako ne i sve hranjive materije.

Kupovati sa kamare

Sva ova hrana se može pronaći na kamari. Semenke, lan, čia, itd. može se pronaći na kamarama u prodavnicama zdrave hrane. Kokosov orah se može pronaći na kamari u prodavnicama sa azijskom robom. Zeleni dodaci,

alge, morska trava, pšenična trava, itd. mogu se poručiti po pola kilograma sa interneta. Druge stvari kao šargarepa, jabuka i slatki krompir, mogu se pronaći u prodavnicama i mogu da se koriste kao osnova za mleko.

Koristiti organsko

Kupujući organsko podržavate lokalne, ekološki prijateljske i održive biznise. Po zakonitosti, ako je organsko, onda ne može biti GMO (Genetski modifikovan organizam) i nije uzgajano upotrebom pesticida i drugih štetnih hemikalija.

Priprema

Ovi recepti ne sadrže uvek tačne količine. To je zbog toga što to zavisi od vas i vaše bebe. Ova knjiga je samo smernica. Upotrebite svoju kreativnost i intuiciju.

Praviti pun blender kad je potrebno. Koristiti svežu izvorsku vodu ili destilovanu vodu ili kokosovu vodu kako biste prikladno razredili. Mlađoj odojčadi je generalno potrebno masnije mleko, a starija mogu koristiti manje masna ili voćne smutije.

Blendati na visokoj brzini oko 1 minut, tako da se sve potpuno usitni.

Čuvati u staklenim teglama sa poklopcem u frižideru. Ove tegle vam omogućavaju da ponesete svoju mešavinu sa sobom. Takođe vam omogućuje i da promešate smešu ako se sastojci odvoje. Mešavina ostaje sveža na sobnoj temperaturi oko 4-6 sati.

Mlađa odojčad više vole toplije mleko ili mleko sobne temperature dok im se digestivni sistem ne podesi.

Upotrebite svu količinu pre nego što napravite novu, kako biste mogli da sačuvate svežinu. Pripremite i novu količinu pre odlaska na spavanje kako biste u toku noći mogli lako da upotrebite. Budite spremni!

Nužnost blendera

Da biste napravili ova mleka kako treba, snažan blender je neophodan! Bez njih, mleka ne mogu da se naprave kako treba.

Ja preporučujem Vitamix blender. Izuzetno je snažan i gotovo sve može da pretvori u tečnost. Ali možete koristiti bilo koji blender koji ima dovoljno snage.

Podesiti prema starosti

Za novorođenčad do godinu dana starosti, veoma je važno da dobiju mleka koja su kompletna po hranjivoj vrednosti. Naročito bebe do 6 meseci i napravite im mleka što je moguće kvalitetnija! Kokosovo mleko je idealno za tu starost. I dodajte 1-2 čajne kašičice zelenih dodataka u svaku novu količinu koju pravite.

Ako je beba ispod 6 meseci, onda ćete morati da procedite mleko, kroz vreću za mleka od orašastih plodova, kako biste otklonili čvrste delove (kokosovo mleko ne treba da se procedi). Ako u blender stavljate voće i povrće, to možete takođe procediti kroz istu vreću kako biste izdvojili čist sok... sa izuzetkom banana, avokada, durijana, čie i lana, od kojih se ne može dobiti sok i ne mogu se procediti.

Pošto se čia lakše vari od lana, najbolja je za decu

stariju od 6 meseci. Lan je bolji za decu stariju od godinu dana i u umerenim količinama. Upotrebljavajte mleko od lana i/ili čie ne više od 2-3 dana u toku nedelje, sa razmacima kako bi se digestivni sistem bebe podesio. Možete povećati količine kada su stariji od 2 godine.

Izmešano voće i povrće u blenderu je najbolje za bebe od 6 meseci pa na gore. Koristite izvorsku ili destilovanu vodu ili više „mleka“ kako biste razredili mešavinu koliko je potrebno i da bi dobili mlečni smuti (frape). Ponovo, budite inspirativni i kreativni!

Kod beba od 6 meseci pa na više, možete ih ili hraniti čvrstom hranom uz pomoć kašike ceo dan i napraviti veliki nered i potrošiti svo vreme... ili možete izmešati u blenderu svu čvrstu hranu zajedno sa mlekom, razrediti ako je potrebno i staviti u njihovu bočicu. **Napravite mali prorez na cucli** tako da „smuti“ mešavina može lako da prođe. I samo posmatrajte kako se beba sama hrani!

Mlađe bebe (manje od godinu dana) zahtevaju više masti u svojoj mešavini, kao što je meso kokosovog oraha, avokado, itd. Starije bebe (više od 3 godine) mogu da piju sa manje masti ali sa više izvorske, destilovane ili kokosove vode u svojim mešavinama od voća i povrća.

Čia pomešana sa izblendanim semenkama i zaslađivačima čini veoma zdrav obrok za bebe koje uče da se hrane na kašiku.

Reči nadahnuća!

Koristite svoju najbolju mogućnost procene i intuicije. Koristite zdrav razum i pravilno edukujte sebe. Napravite sami svoje istraživanje i probajte sami. **Svi recepti mleka koji se ovde nalaze su takođe i za odrasle.** Znajte da su dobra i visoko hranjiva za vas. Uzmite svaki put po jednu čašu kada napravite pun blender. Ako vama ili vašoj bebi ne odgovara hrana, onda perstanite sa njenim korišćenjem i probajte nešto novo i vi i vaša beba ćete napredovati.

Ovo su vaši recepti. Radite ono što vam se čini dobro za vas i vašu bebu. Nemojte žurite ako ste nesigurni. Obratite pažnju kako reaguju kada probaju nešto novo.

Ovo je prirodna i visoko hranjiva ishrana. izajrnirana je da održava telo mineralizovanim i imuni sistem neprobojnim. Što ranije počnete da učite decu zdravim navikama i biljnim mlekom, veća je verovatnoća da će ih privući zdrava hrana.

Neka ova knjiga posluži kao vodič ka zdravom i pozitivnom življenju, vama i vašoj porodici. Ovo su samo ideje kako bi podstakle vašu inspiraciju. Kombinacija samo ovih recepata pruža neograničene mogućnosti. Sada je red na vas.

Neka vi i vaša deca budete srećni i zdravi.

OSNOVE ZA MLEKO

Za decu svih uzrasta a naročito za novorođenčad do godinu dana starosti

MLEKO OD KOKOSOVOG ORAHA

Sastojci:

1 mladi kokos ili 3 supene kašike putera ok kokosovog oraha

1 čajna kašičica morske trave irska mahovina u prahu

Staviti u blender sve sastojke. Koristiti i vodu i meso kokosovog oraha. Koristiti **mladi kokosov orah!** Dodati 1 čajnu kašičicu bilo kog dodatka, kao što je irska mahovina. Ako je neophodno, dodati vodu za razblaživanje. Idealno je za bebe, naročito one ispod 6 meseci. **Puter od kokosovog oraha se može koristiti umesto celog svežeg kokosovog oraha ali on ne sadrži vodu; tako da je mleko sa puterom za starije bebe.** Kokosov orah ima prirodno sladak ukus i nije mu potreban zaslađivač i nije potrebno da se proceduje.

MLEKO OD BANANE

Sastojci:

banana (1 ili 2)
voda (izvorska ili od kokosovog oraha)
3 supene kašike putera od kokosovog oraha
1 čajna kašičica morske trave u prahu

Zapamtite, jedite samo zrele banane; kada su potpuno prekrivene braon tačkicama.

Staviti banane sa vodom u blender i sa nekim dodatkom bogatim esencijalnim masnim kiselinama, dodati i 1 ili 2 čajne kašičice bilo kog vitaminskog i mineralnog dodatka kao što su kelp i spirulina u prahu.

Razblažiti tako da dobijete glatku, kremastu tečnost.

Banane su odličan izvor zdravih ugljenih hidrata i beba je onda sita i zadovoljna. Banane se NE MOGU procediti i treba da se koriste kad bebe napune 6 meseci.

MLEKO OD AVOKADA

Sastojci:

1 avokado – bez braon mrlja ili buđi
voda (izvorska ili od kokosovog oraha)
urme 3-4 bez koštica
1 čajna kašičica hlorele

Samleti sve sastojke u blenderu. Ako imate blender Vitamix, možete čak samleti i košticu od avokada dok ne postane tečnost. Dodajte malo urmi zbog zaslađivanja i čajnu kašičicu bilo kog zelenog dodatka kao što su alge ili morska trava. Avokado se ne može procediti.

Napravite manji količinu i odmah konzumirajte dok avokado ne promeni boju. Ostje sveže svega nekoliko sati. Nemojte koristite one sa braon tačkama ili ubuđale. Najbolje je za bebe preko 6 meseci.

MLEKO OD ČIE

Sastojci:

3 supene kašike čia semena
3-6 šolji izvorske, destilovane ili vode iz kokosa
3-4 urme
1 čajna kašičica hlorele

Najbolje je za bebe starije od 6 meseci. A najbolje je da se koristi 2-3 dana nedeljno u razmacima kako bi se rasteretio digestivni sistem.

Jednostavno samleti sve sastojke u blenderu.

Možete i pre toga samleti semenke čie u mlinu za kafu ili ih potopiti cele u malo vode preko noći (ili najmanje 30 minuta) a onda uključiti blender na oko 2 minuta dok ne dobijete mleko. Vodu dodajte polako. Koristiti jednu čajnu kašičicu bilo kog dodatka kao što je hlorela.

MLEKO OD LANA

Sastojci:

3 supene kašike semena lana (celi)
3-6 šolja izvorske, destilovane ili kokosove vode
3-4 urme
1 čajna kašičica soka od pšenične trave u prahu

Ili potopite seme lana u čistu vodu preko noći (ili bar 4-6 sati) ili ih sameljite u prah u mlinu za kafu dok su suvi. Ako nemate vremena da ih potopite ili nemate mlin, jednostavno stavite u blender veće snage i pustite 2 minuta da se usitni, dodajući polako vodu. Seme MORA biti usitnjeno!

Ova osnova za mleko je najbolja za bebe preko 1 godine starosti. Onda koristiti lan i čiu umereno; ne više od 2-3 dana nedeljno sa razmakom između. Ako se pojave problemi sa probavom, jednostavno prestanite sa upotrebom.

MLEKO OD KINOE

Sastojci:

1 šolja kinoe
4-6 šolja izvorske ili destilovane vode
javorov sirup (kao zaslađivač)
1 čajna kašičica morske mahovine

Priprema za klijanje:

Kinou treba propisno pripremiti kako biste njom hranili vaše dete i iskusili koristi od nje. Kinoa je prekrivena sa inhibitorima enzima, što je čini ukusnijom, sprečava da se propisno svari i štiti biljku od ptica i drugih životinja. Klijanje je drevna tehnika kojom se uklanjaju inhibitori i aktiviraju hranjive materije. I umesto da samo konzumirate seme, to je kao da jedete celu biljku.

Dobro isperite kinou i procedite kroz žičanu mrežu ili tkaninu. Kada je isprana, treba je potopiti i pustiti da proklija. Stavite u staklenu teglu ispranu kinou i sipajte dovoljno vode tako da je potpuno prekrije. Neka stoji na sobnoj temperaturi 6 do 12 sati ili preko noći. Ujutru ili posle nekog vremena, prospite vodu, isperite kinou i ponovite proces sa potapanjem u novoj vodi. Ponovo se treba natapati 6 do 12 sati. (Ispirati 2 do 3 puta dnevno).

Posle otprilike 1 do 2 dana, primetićete malenu klicu koja niče iz kinoe. Tada treba da ispraznite vodu iz tegle i prestanete sa potapanjem. Odmah staviti teglu u frižider kako bi se sprečilo buđanje i omogućilo potpuno ceđenje, a posudu okrenuti naopako. Klice treba da budu duge koliko i seme.

A onda, da biste napravili mleko... možete samleti u

blenderu sirove sastojke, vodu, kinou, urme i mahovinu... ili možete kuvati proklijalu kinou 10 do 15 minuta pre nego što dobijete mlečnu mešavinu. Neki ljudi su primetili da je kuvanje bolje za mlađu bebe. Ako primetite nelagodnost kod bebe zbog kinoa, možete biti da je došlo do buđanja. Budite pažljivi kod procesa klijanja ili jednostavno skuvajte nakon klijanja kako biste uklonili potencijalne bakterije.

Zbog ove mogućnosti kontaminiranja pri klijanju, ovakva mleka treba umereno koristiti. Ali suprotno popularnom verovanju, kinoa je zapravo seme. Kompletna je u sadržaju proteina i puna je minerala.

Druga slična mleka su: divlji pirinač, proso, amarant...

MLEKO OD URMI

Sastojci:

5-10 urmi bez koštica

1 čajna kašičica morske trave irska mahovina

1-3 supene kašike putera od kokosovog oraha

izvorska, destilovana ili kokosova voda

Urme su gotovo kompletna hrana. Ali nisu bogate mastima koliko bebama treba. Dodajući neke esencijalne masti kao što je puter od kokosovog oraha, učiniće ga savršenim za bebu! Blendati 2 minuta na većoj brzini. PROCEDITI za bebe od 6 meseci pa na niže.

MLEKO OD OVSA

Sastojci:

1 šolja ovsenih pahuljica

1 čajna kašičica hlorele ili morske trave u prahu

2-3 urme bez koštica

izvorska, destilovana ili kokosova voda

Ovsene pahuljice mogu da čine veoma pogodnu osnovu za mleko. Ali zbog toga što nisu bogate mastima ili hranjivim materijama, morate dodati nešto masti kao što je meso od kokosovog oraha i dadatka kao što alge ili morska trava. Dodati urme radi slatkoće. Blendati na visokoj brzini. Procediti kroz vrećicu za orašaste plodove ako je beba mlađa od 6 meseci.

MLEKO OD BADEMA, INDIJSKOG ORAHA ILI DRUGIH ORAŠASTIH PLODOVA

Sastojci:

1 šolja badema ili indijskog oraha (ili bilo kog orašastog ploda po izboru)

4 šolje vode

3-4 urme bez koštice

1 čajna kašičica ječmene trave ili pšenične trave u prahu

Svi orašasti plodovi i semenke (osim čie i lana) treba da se potapaju oko 6 do 8 sati ili preko noći, zatim da se procede i isperu kako bi se uklonili inhibitori enzima. Možete takođe koristiti indijski orah, orah, pekan, itd. Sve to samleti

u blenderu 1 minut na visokoj brzini a zatim procediti kroz vrećicu za orašaste plodove. PROCEDENO mleko orašastih plodova se može koristiti za bebe. Dodati urme radi zaslađivanja i zelene stvari za hranjivu vrednost. NAPOMENA: Neki orašasti plodovi mogu da izazovu alergije (naročito kikiriki), tako da počnite polako i budite oprezni od potencijalnih reakcija. Prestanite sa konzumiranjem ukoliko se pojavi alergija i koristite samo semenke.

MLEKO OD DURIJANA

Sastojci:

durijan (2-3 šolje ili više)
sok od limuna (otprilike 1 ili 2 limuna)
voda (izvorska ili kokosova)
cimet i vanila
1 čajna kašičica irske mahovine u prahu

Možete kupiti ceo durijan ili zamrznut. Durijan sadrži veoma visok nivo sumpora i zdravih masti. Možete takođe samleti i semenke u blenderu jer sadrže minerale. Iscedite sok iz limuna jer deluje kao prirodni konzervans i dodajte cimet. Takođe dodajte i neke zelene dodatke kao zeleniš ili morsku travu u prahu. Razblažiti sa vodom po izboru. Možda će biti potrebno dodatno zasladiti sa bananom, urmama ili sirupom. Može se dobiti i gusti puding za starije bebe.

Durijan se NE može procediti. Može se davati bebama mlađim od 6 meseci ali je idealan za one starije od tog doba.

MLEKA, MILKŠEJKOVI I SMOOTHIE

**Prelazak na čvrstu hranu
Za bebe stare najmanje 6 meseci**

**Podesiti MASNOĆU u telu prema STAROSTI bebe
Koristiti VIŠE MASNOĆA za bebe mlađe od godinu dana
Koristiti manje masnoća za bebe starije od 2-3 godine
Prilagoditi potrebama vaše bebe!**

Napraviti mali prorez na cucli od flašice za lakše hranjenje!

MLEKO OD CELERA

Sastojci:

1 kokosov orah
1-2 štapića celera
1 čajna kašičica hlorele
izvorska voda

Samleti u blenderu sve sastojke. Koristiti kokosov orah za osnovu (ili puter od kokosovog oraha). Dodati jedan ili više štapića celera. Celer je veoma potcenjen. Sadrži visok nivo sumpora i drugih minerala. Koristiti 1 čajnu kašičicu bilo kojeg zelenog dodatka superhrane

kao što su hlorela ili spirulina. Čak i kao što su morska trava ili pšenična trava. Dodati vodu kako bi se dovoljno razblažilo. Od celera se takođe može napraviti sok i onda da se pomeša sa mlekom.

MLEKO OD KELJA

Sastojci:

mleko od kokosovog oraha (više ili manje u zavisnosti od starosti)
3-4 urme bez koštica
izvorska ili destilovana voda
kelj (1 ili 2 lista sa stabljikom)

Koristiti kokosovo mleko za osnovu. Dodati 1 list kelja u blender, a možete koristiti pola lista ili čak 2 lista. Stabljike takođe sadrže hranjive materije i mogu se slobodno koristiti. Dodati vodu kako bi se razblažila smeša. Urme dodavati po želji slatkoće, a može se dodati i jabuka ili banana.

MLEKO OD KRSTAVACA

Sastojci:

3 supene kašike čia semenki
izvorska ili destilovana voda (4-6 šolja ili više)
urme (4 bez koštice)
krstavac (pola ili manje)
1 čajna kašičica soka od pšenične trave u prahu ili morske trave

Videti recept za mleko od čie za detalje. Ili ih sami sameljite ili ih potopite 30 minuta u vodi. Biće vam potrebno makar 4 urme kako bi bilo slatko. Koristite samo pola ILI MANJE krstavca za početak. Možda ćete morati da dodate parče voća kao što je jabuka ili banana u slučaju da je previše gorko. Dodati jednu čajnu kašičicu bilo kog zelenog dodatka superhrane kao što je sok od pšenične trave u prahu ili morska trava u prahu.

SMOOTHIE OD BANANE I SPANAĆA

Sastojci:

banana (2 ili više)
izvorska ili destilovana voda
spanać (puna šaka)
3 supene kašike semena lana (više ili manje)

Samleti u blenderu sve sastojke i to na visokoj snazi najmanje pola minuta kako bi se svi sastojci usitnili. Ako je spanać prejak, jednostavno dodajte više banana ili urmi kao zaslađivač. Možete koristiti bilo koji zeleniš umesto spanaća. Čia semenke daju sve potrebne esencijalne masne kiseline. Koristiti dovoljno vode zbog prave razblaženosti.

MLEKO OD BANANE I ORAŠASTIH PLODOVA

Sastojci:

banane (2 ili više)

izvorska ili destilovana voda
indijski orah (¼ šolje) više ili manje u zavisnosti od starosti
1 čajna kašičica bladervrek morske trave u prahu

Potopiti indijski orah najmanje 6 do 8 sati u vodu. Ali možete koristiti bilo koji orašasti plod koji želite kao orah ili pekan. Probajte jedan dan da biste videli alergijske reakcije. Ako se pojavi alergija samo prestanite sa korišćenjem. Procediti indijski orah (ili orašasti plod po izboru) i isprati.

Samleti sve sastojke u blenderu na visokoj brzini 1 ili 2 minuta, a vodu treba dodavati onoliko koliko je potrebno. Koristiti bilo koji dodatak morske trave ili alge ili pšeničnu travu. **Orašasti plodovi se takođe mogu procediti ili se od njih napraviti sok pre nego što se dodaju ostali sastojci!!** Može se dobiti i puding za odraslu decu.

MILKŠEJK OD AVOKADA

Sastojci:

1 avokado
1 banana
1 štapić celera
voda (kokosova ili izvorska)
1 list kelja
1 čajna kašičica ovsene trave u prahu (ili pšenične trave)

Samleti sve sastojke u blenderu. Možete čak samleti i košticu avokada ako imate jak blender. Razblažiti sa vodom po izboru. Dodati neke zaslađivače kao što su urme, banane ili čak jabuke. Popiti u roku od nekoliko sati.

MLEKO OD TIKVICA

Sastojci:

1 tikvica
1 banana
1 celer
3 supene kašike indijskog oraha (ili semena lana)
1 čajna kašičica kelp morske trave u prahu

Samleti sve sastojke u blenderu i uživajte! Dodati više zaslađivača kao jabuke, banane ili urme ako je potrebno. Možete odvojeno da sameljete indijski orah i procedite kroz vrećicu za orašaste plodove. Dodajte kelp morsku travu u prahu i vodu za razblaživanje.

MLEKO OD CVEKLE

Sastojci:

kokosov orah (voda i mleko) ili kokosov puter
cvekla (sirova ili blago prokuvana)
1 čajna kašičica irske mahovine
1 štapić celera
1 šargarepa ili više

Cvekla se bolje samelje i kremastija je kada je prokuvana malo. Ovo razlaže složene šećere i skrob na jednostavne šećere i skrob. Ali cvekla se takođe može samleti i sirova ako vam je to želja.

Zatim samleti sve sastojke zajedno. Dodati malo zeleniša kao što je celer i morska trava u prahu. Može se zasladiti urmama i onda dodati vode...

MILKŠEJK OD JAGODE

Sastojci:

3 supene kašike kokosovog oraha ili orašastih plodova
jagode (jedna šaka)

1 banana

1 štapić celera

1 čajna kašičica pšenične trave ili spanaća

cimet

Mleku od kokosovog oraha ili orašastih plodova dodati voće i zeleniš kao što su jabuke, banana, celer i bilo koji dodatak kao što je pšenična trava ili spanać. Možete čak samleti i listove jagoda jer i oni sadrže hranjive sastojke. Dodati vodu, cimet i uživajte!

MLEKO OD ŠARGAREPE I KOKOSOVOG ORAHA

Sastojci:

kokosov orah (meso i voda) ili kokosov puter

šargarepe (sirove ili blago prokuvane)

3 supene kašike semena lana

1 štapić celera

spanać (jedna manja šaka)

1 čajna kašičica bladervrek morske trave u prahu

Od šargarepa se najbolje pravi mleko kada su blago prokuvane ali mogu se i sirove koristiti. Može se koristiti bilo koje mleko za osnovu. Dodati nešto esencijalnih masnih kiselina kao što je lan. Dodati nešto zeleniša kao što su celer i spanać i takođe 1 čajnu kašičicu bilo kog dodatka. Dodati vodu.

ŠEJK OD POMORANDŽE

Sastojci:

2-3 iscedene pomorandže

3 supene kašike semenki po izboru (više ili manje, zavisno od starosti)

1 štapić celera

šaka bilja kao što je bosiljak ili peršun

1 čajna kašičica spiruline

izvorska voda

Iscediti pomorandže. Možete iskoristiti ručnu cediljku ako nemate sokovnik mašinu. Zatim u blenderu sameljite sok sa semenkama, nešto vode i zeleniša kako biste razblažili šećere. Manja šaka bilja kao što je bosiljak ili peršun čini čuda za imuni sistem. Sipati čajnu kašičicu bilo kojeg dodatka.

NAPOMENA: Nemojte mešati slatko voće sa kiselim voćem. To je loše kombinovanje i može izazvati digestivne probleme i povraćanje.
Ako želite da vam sok ostane narandžast, onda se držite celera, irske mahovine ili bladervreka. Ali inače nemojte se bojati zelenih sokova!

SOK OD JABUKE

Sastojci:

jabuke (1 ili 2)
1 štapić celera
3 supene kašike semena lana (prilagoditi količinu i vrstu masti u odnosu na starost)
3 ili 4 urme
spanać (manja šaka)
cimet

Ne zaboravite da prethodno potopite seme lana. Možda ćete morati da koristite urme kao zaslađivač ako su spanać i lan previše jaki. Možete i takođe prvo da iscedite jabuku pa onda da umešate sve. Dodajte vode onoliko koliko je potrebno; obično se lan raširi od vode pa ćete kasnije morati da dodate još vode. Dodati malo cimeta i superhranu dodatak ako želite. Možete takođe napraviti i sos od jabuke!

SUPA OD PARADAJZA

Sastojci:

kokosov orah (samo meso) ili puter od kokosa
paradajz (1 ili 2)
1 štapić celera
1 parče đumbira (vrlo malo)
bosiljak (prstohvat)
1 supena kašika kelpa u prahu ili dulse morske trave u pahuljama

Jednostavno samleti sve sastojke u blenderu. Možete koristiti 1 ili 2 veća paradajza ili šaku punu čeri paradajza. Malo parče đumbira, kelp morske trave u prahu ili dulse morske trave u pahuljama i koliko god je potrebno vode. I dobićete odličnu supu!

ČOKOLADNO MLEKO

Sastojci:

1 kokosov orah (meso i voda)
1 banana
1-2 supene kašike rogača u prahu
1 list kelja
1 čajna kašičica irske mahovine u prahu
urme (opciono)
izvorska ili destilovana voda

Samleti sve sastojke u blenderu! Uživajte! Ovo možete da dobijete sa bananama kao osnovu za mleko ili da napravite mleko od indijskog oraaha...

SLATKI KROMPIR I ĐUMBIR

Sastojci:

slatki krompir (blago prokuvan)
mleko od orašastih plodova (pogledati stranu „mleko od orašastih plodova“) ili kokosovo meso/puter
đumbir (malo parče)
kurkuma (malo parče)
1 češanj belog luka (ili opciono)
cimet i oraščić

Slatki krompir se najbolje melje kada se isecka na sitne komade i blago prokuva na pari. Ako koristite banane umesto kokosovog oraha, dodajte esencijalne masne kiseline. Dodati i malo đumbira i kurkume (veličine vrha malog prsta na ruci). Začiniti cimetom i oraščićima i ubaciti vodu.

MLEKO OD BOROVNICE

Sastojci:

3 supene kašike čia semenki
borovnice (jedna šaka)
urme 3-4
1 čajna kašičica ječmene trave ili pšenične trave
izvorska, destilovana ili kokosova voda

Potopiti čia semenke u vodu celu noć ili barem 30 minuta. To će ih pripremiti da se samelju u mleko. Ili možete koristiti različite osnove za mleko kao što su banane ili indijski orah. Dodati šaku ili više borovnica, urme kao zaslađivač i 1 čajnu kašičicu bilo kog dodatka kao što je ječmena trava ili pšenična trava u prahu. Ili uzmite samo jedan list kelja. Uživajte!

DEČIJE PLAVO MLEKO

Sastojci:

bademovo mleko
1 štapić celera
1 čajna kašičica spiruline
izvorska voda (4-6 šolja)

Koristiti bilo koju osnovu za mleko kao što su bademi (videti stranu za mleka od orašastih plodova), banana,... Dodati spirulinu i ona u stvari daje plavu boju. U drugom slučaju, nemojte se bojati zelenog mleka!

MLEKO OD LUBENICE

Sastojci:

mleko od indijskog oraha
lubenica
1 štapić celera
3 supene kašike lana (za omegu 3)

1 list kelja
1 čajna kašičica hlorele
voda

Napraviti mleko od indijskog oraha: potapanje, ispiranje i proceđivanje kroz vrećicu za orašaste plodove (videti stranu za mleka od orašastih plodova). Staviti mleko u blender i ubaciti još 2-3 šolje lubenice. Koristite dodatak esencijalne masne kiseline kao što je 1 supena kašika lana i 1 čajna kašičica bilo kog zelenog dodatka kao što je horela. Staviti i neki zeleniš kao što je celer ili kelj i razblažiti vodom.

MLEKO OD DINJE

Sastojci:

dinja
banana
3 supene kašike esencijalnih masnih kiselina
1 štapić celera
1 čajna kašičica irske mahovine
6 kapi fitoplanktona (opciono)

Samleti sve sastojke i uživajte! Koristite bilo koju vrstu dinje. Postarajte se i da dodate esencijalne masne kiseline. Dodati zeleniša i drugih suplemenata i vode i uživajte!

MLEKO OD ANANASA

Sastojci:

ananas
pomorandža
celer
kelj
3 supene kašike čia semenki ili mesa od kokosa (za novorođenčad više mesa)
1 čajna kašičica hlorele

Samleti sve sastojke. Voće je po izboru. Ananas možete koristiti kao prirodni zaslađivač u bilo kom mleku. Dodati esencijalne masne kiseline kao što je čia i neke zelene superhrana dodatke. Razblažiti sa izvorskom ili kokosovom vodom. Ovo se može procediti kroz vrećicu za orašaste plodove kako bi se dobio sok! Ako je previše kiselo, onda zameniti za slatko voće umesto kiselkastog. Ako se meša kiselo i slatko može doći do stomačnih problema.

ZELENO ZADOVOLJSTVO

Sastojci:

durijan (2 šolje)
kokosov orah (opciona dodatna masnoća)
celer
kelj
1 čajna kašičica kelp morske trave u prahu
5-6 kapi morskog fitoplanktona

Samleti u blenderu sve tropske sastojke. Koristiti masno mleko kao osnovu od durijana, kokosovog oraha, avokada,... Razblažiti sa izvorskom ili kokosovom vodom. Dodati malo zeleniša i kelp morske trave u prahu ili morskog fitoplanktona.

MLEKO OD LJUBIČASTOG KUPUSA

Sastojci:

ljubičasti kupus
1 štapić celera
1 čajna kašičica čia semenki (dodatne masti)
3-4 urme
1 čajna kašičica irske mahovine

Samleti sve sastojke u blenderu. Dodajte zeleniš, ali ako želite da zadržite ljubičastu boju onda ostanite na celeru i irskoj mahovini ili bladervriku. Dodajte vodu. Koristite koliko je moguće duginih boja u njihovoj ishrani!

MLEKO OD GROŽĐA

Sastojci:

mleko od indijskog oraha (videti stranu za mleka od orašastih plodova)
grožđe (jedna šaka)
1 štapić celera
1 šaka peršuna
1 čajna kašičica hlorele
izvorska ili kokosova voda

Samleti sve sastojke u blenderu. Svi navedeni sastojci se mogu izblendati u smoothie a čak se mogu i procediti kroz vrećicu za orašaste plodove kako biste dobili sok od grožđa! Napomena: Banana, čia ili lan NE MOGU se procediti da biste dobili sok.

ZLATNO MLEKO

Sastojci:

meso kokosovog oraha (ili kokosov puter)
đumbir (malo parče veličine vrha malog prsta na ruci)
cimet (opciono)
urme (opciono)
1 čajna kašičica morske trave irska mahovina u prahu

Samleti sve sastojke u blenderu sa čistom vodom. Koristiti samo malo đumbira ili kurkume. Oni su moćno lekovito sredstvo. Crni i beli luk stavljati po sopstvenoj želji kako biste dobili začinjenu supu i još moćnije lekovito sredstvo. A urme stavljati ako želite da dobijete slatko mleko.

BILJNA ČORBA ZA OPUŠTANJE

Sastojci:

hmelj

valerijana
kamilica
mačja menta

Mnoge biljke se mogu dati deci u kontrolisanim količinama kako bi im pomoglo u opuštanju, dobijanju zuba, koliku, groznici, itd. Ako kupujete suve biljke, možete da ih izmešate zajedno i da kuvate 1-2 čajne kašičice u malo vode 10-15 minuta. Sačekajte da se ohladi, a onda procedite i dodajte u bilo koje mleko. Možda će vam trebati urmi u mleku da zamaskirate ukus. Koristite samo one biljke za koje znate da su bezopasne za decu!

MLEKO OD BUNDEVE

Sastojci:

bundeva (¼ ili manje)
mleko od pekana (videti stranu za mleka od orašastih plodova)
5-10 urmi
đumbir (parče veličine vrha malog prsta na ruci)
1 čajna kašičica kelp ili irske mahove morske trave u prahu
cimet i oraščić
izvorska voda

Izvaditi semena iz bundeve i oljuštiti spoljašnju koru, tako da ostane samo unutrašnje meso. Bundeva je bolja kada je zrela ili blago prokuvana. Koristiti samo ¼ bundeve i dosta urmi. Ubaciti i nešto masti, kao što je potopljeno i procedeno mleko od pekana. I koristiti zeleniš kao što je kelj ili 1 čajna kašičica morske trave u prahu.

SOK OD JABUKE SA ĐUMBIROM

Sastojci:

mleko od oraha (videti stranu za mleka od orašastih plodova)
persimon
jabuke (1 ili 2 cele ili sok)
đumbir (parče veličine vrha malog prsta na ruci)
šaka zelenog bilja kao što su majčina dušica ili žalfija
1 čajna kašičica morske trave irska mahovina
cimet i oraščići

Prvo pripremiti mleko od oraha. Zatim samleti u blenderu sve sastojke. Persimon mora biti kašast da bi bio sasvim zreo, inače imaće veoma neprijatan ukus. Koristiti i 2 jabuke ili sok od njih. Dodati i đumbir, cimet, oraščiće a takođe i neki zeleniš. Ako želite da zadržite narandžasto-braon boju, držite se celera i irske mahovine sa malo lekovitog bilja. Možda će biti potrebno da se zasladi urmama.

VODE

Za decu stariju od 2 godine koja prelaze na vodu

Hranite svoje dete mlekom dokle god ono to želi. Ovo je obično do 3 ipo godine, međutim nastavite sa pravljenjem zdravih mleka do kraja života!

I dok deca počinju da prelaze na čistu vodu u svojoj ishrani (obično nakon 2 godine), koristite neke od ovih ideja kako biste nastavili sa sirovim sokovima i zdravim navikama.

Svi recepti osim banane, avokada, durijana, lana i čie mogu da se iscede i da se dobije sok od njih. Orašasti plodovi, meso kokosovog oraha, voće bez masti i zeleniš mogu da se procede i da se dobije sok.

Ipak, obratite pažnju da svojoj bebi dajete nešto esencijalnih masti svakog dana. Posle otprilike treće godine starosti, vaše dete će postepeno tražiti sve manje i manje masti.

VODA ZA PIĆE

Možete koristiti vodu kokosovog oraha kako biste pomogli bebi pri prelasku na običnu izvorsku ili destilovanu vodu. Možete takođe da dodate malo algi kao što je spirulina kako biste vodi dali dozu hranjivosti.

Izvorska voda je najpoželjnija, ili neki tip destilovane ili filtrirane vode. Voda sa česme sadrži fluor, hlor i teške metale. Apsolutno ne postoji razlog da se ovi toksini i teški metali unose u organizam. Držite se čiste vode iz zemlje.

SOKOVI

Umesto da pravimo dugačku listu o svim vodama i sokovima koji se mogu napraviti, jednostavno koristite recepte za mleko kako biste ih procedili u sok. Svi oni se mogu procediti sa vrećicom za orašaste plodove, osim banane, durijana, avokada, lana i čie. Meso kokosovog oraha ako se dobro samelje, može da se procedi, a takođe i orašasti plodovi, bezmasno voće i zeleniš.

Dobra je ideja da se iscedi što više zelenog povrća kao što su krastavci, kelj, celer, spanać, itd. i da se zasladi sokom od jabuke ili ananasa, itd.

Nemojte da se bojite zelenih sokova! Volite ih i vaša deca će ih takođe voleti!