

 multifresh™

delimano



Transformohu për 21 ditë!



Gatuj dhe argëtohu çdo ditë!

I dashur klient,

Ju përgëzojmë që keni blerë ekstraktuesin MultiFresh nga Delimano! Ky ekstraktues do t'ju ndihmojë t'i merrni më të mirat nga ushqimi juaj. Për më tepër, ju mundëson një mënyrë të shëndetshme të të ushqyerit, me planin 21 ditor.

MultiFresh është ekstraktues i ushqimit, i cili ruan vlerat ushqyese. Sekret i qëndron te teknologjia me vakum e cila parandalon oksidimin, ruan vitaminat, lëngjet, shijen, aromën e ushqimeve dhe jo vetëm! Falë teknologjisë me vakum, keni mundësi t'i ruani ushqimet më gjatë.



TESTE TË VËRTETUARA



Smoothie i përgatitur me MultiFresh, edhe pas 48 orësh përmban më shumë vitamina se sa një smoothie i përgatitur aty për aty nga një ekstraktues i zakonshëm.

- 38% më shumë vitaminë A*
- 27% më shumë vitaminë C*
- 114% më shumë vitaminë E***

Me MultiFresh, ju mund ta përgatisni një smoothie në mbrëmje, dhe të nesërmen në mëngjes, smoothie do të vazhdojë të jetë i freskët, me plot vitamina.

NË FAKT, NJË SMOOTHIE I PËRGATITUR NË MBRËMJE ME EKSTRAKTUESIN MULTIFRESH, TË NESËRMEN NË MËNGJES PËRMBAN MË SHUMË VITAMINË A SE SA NJË SMOOTHIE I PËRGATITUR ATY PËR ATY ME NJË EKSTRAKTUES TË ZAKONSHËM.

*Pas 48 orësh, smoothie i përgatitur me ekstraktuesin MultiFresh™ përmban më shumë b-carotene (në vitaminë A) se sa smoothie nga një ekstraktues pa vakum (Nutribullet 600W).

** Pas 48 orësh, smoothie i përgatitur me MultiFresh™ përmban 27% më shumë vitaminë C se sa smoothie i një ekstraktuesi pa vakum (Nutribullet 600W).

*** Pas 48 orësh, smoothie i përgatitur me MultiFresh™ përmban 114% më shumë vitaminë E se sa smoothie i një ekstraktuesi pa vakum (Nutribullet 600W).



SMOOTHIE I FRESKËT

Një smoothie shumë i freskët, i pasur me vlera ushqyese dhe me aromë të këndshme, është i mrekullueshëm, prandaj e meriton këtë epitet. Një smoothie të përgatitur me MultiFresh, ne e quajmë të freskët! Këtë emër do ta hasni shpesh në këtë libër, sepse ushqimet e freskëta janë pjesë e planit tuaj 21 ditor.

PAJISJE 5 NË 1

MultiFresh është më shumë se sa një pajisje për të përgatitur smoothie. Ky ekstraktues kryen një sërë funksionesh. Përpos që është ekstraktues me dhe pa vakum, po ashtu mund ta përdorni për mbyllje me vakum, gatim të supave dhe për bluarje. Për më tepër, ka funksionin '**pulse**' me të cilin e copëton akullin. Pra, ju mund të përgatitni pije freskuese duke shtypur disa herë butonin '**pulse**'.

EKSTRAKTIM ME VAKUM



EKSTRAKTIM



SUPA TË FRESKËTA ME PLOT VITAMINA

Duke ndjekur planin 21 ditor, ju do të gatuar shpesh supë me perime me ekstraktuesin MultiFresh. Përgatiten për 20 minuta dhe nuk i humbin vlerat ushqyese, meqë gatohen në temperaturë 70°C. Përveç patateve të zakonshme, kjo është temperaturë e mjaftueshme për t'i gatuar të gjitha perimet e tjera. Ju garantojmë që do të ndaheni të kënaqur me supat e përgatitura me MultiFresh.

Transformohu për 21 ditë - rreth autores

Tash, le t'ia hedhim një sy autores që e ka përpiluar këtë plan ushqimi. Një specialiste në fushën e vetë - njihuni me Alja Dimic, specialiste e ushqimit, nga Sllovenia.

"Prej se isha 20 vjeçe, kam qenë e interesuar rreth ushqimit, lidhjet që ka me shëndetin, si funksionojnë hormonet dhe si e ndikojnë mirëqenien dhe pamjen tonë të gjitha këto. Jam jashtëzakonisht e interesuar se pse formohen qelizat kancerogjene, pse riprodhohen, kush është shkaktar që sistemi imunitar dobësohet dhe lejon që patogjenët ta sulmojnë trupin. Jam e mahnitur nga struktura, përbërja dhe funksionimi i hormoneve dhe për faktin se si mirëqenia, shtatëzania dhe lindja varen nga ekuilibri i tyre. Së fundmi kam mësuar rreth sëmundjeve auto-immune dhe se si i lufton vet sistemi imunitar.



Jam e interesuar se sa e ndikojnë funksionimin e gjeneve, hormoneve, si dhe shprehjen e gjeneve mjedisi, ushqimi dhe mendimet. Epigjenetika ka vërtetuar se nuk janë vetëm gjenet - dhe kjo është diçka që më intereson ta hulumtoj.

Pse jam e interesuar për të gjitha këto, e jo për shembull rreth luleve, kafshëve apo rrobave?

Ndoshta sepse në adoleshencë të hershme kam pasur probleme hormonale, dhe terapitë hormonale që përshkallëzuan ndër vite në menopauzë të hershme, ndryshime prekanceroze në vezore dhe qafën e mitrës, palpacione të zemrës, luhatje humori, humbjen e flokëve, ngritje dhe rënie e kortizolit, diagnozë e mbingarkesës dhe dy pneumoni bakteriale të rënda brenda vitit, efuzion pleural në mushkëri, humbja e 1/3 së flokëve, diagnozë alopecia areata (rënia e flokëve në disa ose të gjitha pjesët e trupit)... Pavarësisht këtyre, unë mbeta shtatëzënë spontanisht dhe në mënyrë natyrale, pasi veçse isha regjistruar për konsultën e parë rreth shtatëzanisë artificiale. Me siguri fati e deshi që unë të udhëtoja në Amerikë gjatë të 20-ave, për të punuar në Las Vegas dhe Los Angeles. Atje takova doktoreshën Christiane Northrup, një ndër ekspertet më të njohura në botë rreth shëndetit të grave dhe hormoneve, nga e cila u vetëdijësova më shumë për këtë çështje. Si rrjedhojë, unë u regjistrova në shkollën e njohur Oregon NCNM, pavarësisht se shkollimi im i mëparshëm lidhej me ekonomi dhe turizëm.

Fillimisht, e kreu një kurs bazik për nutricioniste, pastaj një kurs për terapistë nutricioniste, dhe më pas një specializim për ekuilibrin e hormoneve në lidhje me ushqimin.

Pastaj vazhdova në Los Angeles, në universitetin Hawthorn, ku u trajnova si nutricioniste e përgjithshme, mora pjesë në kurset dhe seminarët më të njohura në A4M, ku na ligjëruan ekspertë të njohur në fushën e hormoneve. Pastaj, rruga më çoi në një nga klinikat më të njohura në botë, Paracelsus, ku ofrojnë trajtime në mënyrë të përgjithshme, dhe në klinikën private gjermane Marinus Am Sein, të cilët me sukses trajtojnë disa lloje të kancerit dhe i kushtojnë rëndësi trajtimit në mënyrë natyrale. Gjatë këtij rrugëtimi, e pata mundësinë ta shoh edhe klinikën e famshme Gerson si dhe 3E Budwig Center në Gjermani - të dyjat trajtojnë format më të rënda të kancerit. Duhet t'i përmendi edhe dy klinikat italiane, të cilat trajtojnë me ozon dhe bikarbonat. Po ashtu, klinikën gjermane në Cologne, ku takova një onkolog sloven, i cili po punonte aty prej më shumë se 10 vitesh, ku ofrojnë edhe trajtime me ilaçe natyrale të kanabisit...

Unë punoj me ekspertë të njohur në Slloveni dhe jashtë vendit, si dhe jam bashkë themeluese e një klinike të përgjithshme në Ljublanë. Në kuadër të kësaj klinike, gjinekologë, onkologë dhe specialistë të tjerë, ofrojnë ekzaminime të ndryshme dhe terapi të përshtatura sipas nevojës së secilit pacient." Alja drejton një dyqan me produkte të shëndetshme, në zemër të Ljublanës dhe Qendra e saj e përgjithshme tashmë po shënon 13 vjetorin. Ajo i mbikëqyrë pacientët në baza ditore, i këshillon rreth ushqimit dhe i drejton te specialistët me të cilët bashkëpunon.

Ajo gjithmonë i ka trajtuar sëmundjet e saj me anë të mjekësisë zyrtare, por këto trajtime nuk i sollën rezultatet e dëshiruara. Prandaj, sot është më shumë e vetëdijshme rreth ndikimit të madh që ka ushqimi në shëndetin, mirëqenien dhe pamjen tonë.

Ajo ka kryer një sërë trajnimesh, seminare, kurse, konferenca dhe punë praktikë në klinika të huaja. Të gjitha këto përvoja, ajo rregullisht i plotëson me njohuri dhe tenika të reja.

Sot, ajo ka plot flokë në kokën e saj, ka një djalë 4 vjeçar dhe nuk përdorë ilaçe. Ajo do të ishte e lumtur nëse mund t'ju ndihmojë edhe juve. Pavarësisht trajtimeve të rregullta në Slloveni, pavarësisht se mori të gjitha llojet e hormoneve, kortikosteroideve dhe antibiotikëve, këto terapi nuk i sollën rezultatet e dëshiruara.

Kishte humor të luhatur, dëshirë të madhe për gjëra të ëmbla dhe telashe tjera. Ajo shkoi në Amerikë për të punuar dhe atje e filloi rrugëtimi e saj drejt shërimit.

Ajo u vetëdijësua se ne jemi përgjegjës për shëndetin tonë. Prandaj, filloi të mësonte më shumë rreth hormoneve, ushqimit dhe shtesave ushqimore. Në Amerikë, në Oregon ajo u certifikua si Mjeke e Terapisë Ushqyese (NTP), me fokus te ekuilibri i hormoneve. Tash, rregullisht i plotëson përvojat e saj me njohuri të reja nga klinika dhe institucione të njohura.

ALJA DIMIC,
Nutritional Therapy Practitioner™ (NTP)
Është anëtare në këto institucione:
Academy of Nutrition and Dietetics
The American Nutrition Association
Hertoghe Medical School
International Society of Adoulas

Transformohu për 21 ditë - plani i ushqimit

Para vetes keni një plan ushqimi 21-ditor, i cili do t'ju sjellë edhe aventurë në kuzhinën tuaj.

PSE PLANI 21 DITOR?

Trupi ynë, trakti gastrointestinal, mëlçia, mushkëritë, enët e gjakut, lëkura, mukoza, muskujt dhe indet e tjera ripërtrihen, detoksifikohen dhe vet-shërohen çdo ditë. Më shumë se 300 reaksione enzimatike ndodhin çdo ditë në trupin tonë, për ta riparuar inflamacionin e brendshëm, për t'i mbrojtur qelizat, për të prodhuar hormone, për të tretur ushqimin dhe për të marrë vlerat ushqyese. Çdo ditë, çdo minutë, trupi ynë ka nevojë të furnizohet me vlera ushqyese që i duhen për të funksionuar pa probleme. Në të kundërtën, do të kemi sëmundje, mungesë energjie, peshë të tepërt dhe probleme të tjera.

Çdo ditë, përmes ajrit, ujit, ushqimit dhe ilaçeve, ne i sjellim trupit tonë edhe teprica të toksinave, virueseve dhe bakteleve të cilat duhet të eliminohen sa më shpejtë nga trupi.

Me ushqim të shëndetshëm, të balancuar dhe të përshtatshëm, mund ta ndihmojmë organizmin t'i detoksifikojë dhe t'i kthejë qelizat trupore dhe të mbështesim organet tona kryesore detoksifikuese sikurse mëlçia, veshkët, zorrët, lëkura dhe mushkëritë. Organet rigjenerohen për periudha të ndryshme kohore dhe jetëgjatësia e qelizave në trup dallon. Për shembull, qelizat e zorrës së hollë rigjenerohen çdo 4 ditë, neutrofilet e gjakut dhe qelizat e bardha të gjakut deri në 5 ditë, të zorrës së trashë deri në 4 ditë, alveolat mushkërive rigjenerohen çdo 8 ditë,

të qafës së mitrës deri në 6 ditë, të lëkurës deri në 30 ditë, të spermës deri në 2 muaj, qelizat e mëlçisë nga 6 deri në 12 muaj, qelizat skeletore rigjenerohen rreth 10% për vit, qelizat e zemrës nga 0,5% deri në 10% çdo vit, qelizat e stomakut çdo 2 ditë, rigjenerimi i eritrociteve mund të zgjasë deri në 4 muaj, kockat rigjenerohen brenda 10 viteve, kurse jetëgjatësia e qelizave yndyrore shkon deri në 10 vjet.

(Burimet: Departamenti i Biologjisë në Harvard dhe Instituti i Shkencave - Weizmann. Prof. Rob Phillips është një burim i vazhdueshëm këshillimi dhe inspirimi për avancimin e kauzës BioNumbers dhe është bashkautor i librit plotësues "Cell Biology by the Numbers")

Alja ka kryer plot trajnime jashtë vendit dhe po ashtu i ka mbikëqyrur pacientët që përdorën dietat e Dr. Huldi Clark, një mjeke e njohur i cili ka trajtuar sëmundjet auto-immune dhe të kancerit. Ai ka argumentuar se të gjitha sëmundjet, kronike, degjenerative dhe auto-immune, janë si pasojë e substancave helmuese nga mjedisi, nga ajri i ndotur, uji i pijshëm, ushqimi industrial, mungesa e vitaminave dhe mineraleve, stresi oksidativ dhe infeksionet me parazitë e patogjenë të tjerë. Programi i saj po ashtu përfshin një plan 21-ditor për pastrimin e të gjitha organeve detoksifikuese, që përfshin detoksifikimin e trupit, përdorimin e bimëve, konsumimin e ushqimeve organike dhe të papërpunuara, si dhe shmangien e ushqimit industrial, alkoolit, nikotinës.

Alja po ashtu ka mbajtur trajnime në qendrën Budvig's 3E, qendër e cila përdorë dietat e krijuara nga shkencëtarja e njohur gjermane, Dr. Johanna Budwig, e cila ka qenë e nominuar 7 herë për Çmimin Nobel.

Bashkëthemeluesit Lothar Hirneise dhe Klaus Pertl kanë punuar me të për 4 vite dhe tashmë e drejtojnë një qendër kurimi të përgjithshme, sipas parimeve të saj.

Kjo qendër trajton njerëz me sëmundje të ndryshme, përfshirë sëmundjet auto-immune, degenerative, metabolike dhe sëmundjen inflamatore, nga problemet me tretje deri te kanceri, problemet e lëkurës, dermatiti, artriti, diabeti dhe sëmundjet e zemrës.

Dieta është e bazuar në ushqime bazike, lokale, të thjeshta dhe organike, dhe në programin 3-4 javor, i cili ka 3 hapa kryesorë: detoksifikimin, ushqimin e shëndetshëm dhe të balancuar dhe energjinë e një jete të shëndetshme. Alja po ashtu ka mbajtur trajnime dhe ka punuar në disa qendra të përgjithshme në Kaliforni dhe Oregon, të cilat bazohen në programin 21-ditor të detoksifikimit dhe të ushqimit, si dhe në faktin se sa më shumë e 98% e të gjitha qelizave tona mund të rigjenerohen brenda një viti.

Fatkeqësisht, shumica e njerëzve nuk ndërmarrin ndryshime derisa shfaqet në të vërtetë problemi. Prandaj, ky plan 21 ditor do t'ju ndihmojë të ndryshuar mënyrën e të ushqyerit dhe ky ndryshim do t'ju bëjë të ndiheni më mirë, mbase të humbni peshë dhe të parandaloni shfaqjen e ndonjë sëmundjeje.

Alja çdo ditë takon njerëz me sëmundje të ndryshme dhe ajo ka vënë re se nëse për 21 ditë krijoni shprehi të reja të të ushqyerit, këto shprehi rriten dhe bëhen rutinë, e më vonë mënyrë jetese.

Hulumtimet po ashtu konfirmuan se 21 ditë janë të mjaftueshme që shprehitë tona të kthehen në rutinë e më pas në mënyrë jetese. Nëse i praktikoni këto shprehi për më shumë se 90 ditë, shumë shpejt do të bëhen pjesë e jetës suaj, për çka edhe po përpiqemi të gjithë: mënyrë e shëndetshme e të ushqyerit, mirëqenie, dhe e fundit por jo më pak e rëndësishme, pampja jonë.

KËSHILLA DHE UDHËZIME TË RËNDËSISHME që duhet t'i dini para se të filloni ta praktikoni planin 21 ditor

- **Menyja nuk përmban gluten, ushqime tejet inflamatore dhe produkte të përpunuara, por bazohet në ushqime natyrore, organike dhe lokale.**
- **Mishi dhe peshku mund të zëvendësohen me bishtajore dhe perime.**
- **Ju mund t'i zëvendësoni produktet pa bylmet (qumësht kokosi, qumësht bajamesh, tofu etj.) me produkte bylmeti.**
- **Tofu mund të zëvendësohet me mozzarella dhe thekon parmezani. (Maja ushqyese: kjo i jep një lloj shije djathi plot ushqimeve pa bylmet. Ju duhet vetëm pak, por bën ndryshim të madh.)**
- **Vaji i kokosit dhe vaji i ullirit mund të përdoren gjatë pjekjes dhe përpunimit të ushqimit.**
- **Sallatat nuk janë të përfshira në meny, por ju mund t'i shtoni gjatë drekës/darkës, apo thjesht t'i konsumoni në vend të drekës. Shtoni sallatave vaj të ftohtë (ulliri, liri, kungulli) dhe uthull molle të përgatitur në shtëpi, ose edhe limon.**
- **Kripën shtojeni në fund, përdorni kripë deti natyrore.**
- **Përdorni erëza për t'i shtuar shije, nuk ju rekomandoj përzjerjet e erëzave të përgatitura paraprakisht.**
- **Lehtësisht mund t'i ndërroni mëngjeset dhe zamrat.**

- Por, kurrë mos i ndryshoni mëngjeset, zamrat dhe drekat me darkë [Mos hani ushqime mëngjësi ose dreke për darkë.]

- Nëse keni nevojë të hani diçka të lehtë pasdite, hani bajame, lajthi, arra shqeme, mund të bëni një sallatë ose të hani perime të pjekura, mish i bardhë i pjekur ose peshk, supë perimesh etj. Mos hani dridhëra ose fruta gjatë zavrës së pasdites.

- Hani së paku dy orë para gjumit.

- Ju rekomandoj të pini ujë me zeolit dy herë në ditë, sepse ju ndihmon t'i largoni toksinat nga trupi juaj, prandaj edhe ndihmon t'i absorboni më mirë vlerat ushqyese. Zeoliti është pjesë e grupit të mineraleve që kanë ngarkesë negative, prandaj edhe lidhet me metalet e rënda dhe toksinat, të cilat i eliminon përmes tretjes, me urinë, feces dhe djersë. Klinoptiloliti Zeolit funksionon edhe kundër viruseve dhe baktereve. Ka disa lloje të zeolitit në treg, dhe klinoptiloliti mund të përdoret për njerëzit - sipas studimeve, ka efekte të mrekullueshme të detoksifikimit. Në Slloveni dhe vende të tjera shiten lloje të ndryshme të zeolitit, andaj, para se ta blini, sigurohuni që ka një certifikatë mjekësore, e cila dëshmon për cilësinë e tij. Vetëm një zeolit i tillë siguron lidhjen e plumbit, kadmiumit, arsenikut, merkurit dhe metaleve të tjera të rënda, prandaj redukton rrezikun nga kanceri dhe sëmundjet e zemrës. Po ashtu, vetëm një zeolit i tillë mund ta alkalizojë trupin, sepse është acidifikimi i trupit që shkakton sëmundje të ndryshme. Një trup i acidifikuar nuk është një trup i shëndetshëm, për këtë arsye ju sugjeroj ta lexoni librin "Alkalize or Die". Është vërtetuar se një trup i acidifikuar ka efekt edhe te truri, dhe çon deri të depresionit, ankthi dhe lodhja. Zeoliti po ashtu është një

antioksidant i fuqishëm i cili i lidhë radikalet e lira dhe i eliminon nga trupi. Radikalet e lira janë një nga shkaktarët e disa sëmundjeve, dhe po ashtu shkaktojnë plakjen e shpejtë. Në 3 dcl ujë të ngrohtë, shtoni një lugë të vogël me zeolit dhe pijeni menjëherë (dy herë në ditë).

- Pini së paku 2 litra ujë gjatë ditës, por jo të ftohtë.

- Të gjithë smoothiet, pudingat, salcat dhe supat kremoze janë bërë me Multifresh.

- Kur përgatitni smoothie me ekstraktuesin MultiFresh, përdoreni funksionin VB (ekstraktim me vakum). Nëse jeni duke e përgatitur smoothien për të nesërmen, pas përzjerjes, vendoseni në një gotë apo shishe, dhe pastaj e lini të qëndrojë në frigorifer.

TENKIKA DHE RECETA BAZIKE

që duhet t'i dini para se të filloni ta përdorni planin 21 ditor

1. TAHINI

Është një lloj paste e përbërë nga farat e thekura të susamit. Mund të përdoret si humus.

Përbërësit:

- 1 filxhan fara susami
- 3 lugë të mëdha vaj ulliri

Përgatitja:

- Thekni farat për rreth 5 minuta, derisa të marrin ngjyrë ari.
- I lini të ftohen për 30 minuta.
- I vendosni në gotën për bluarje. Gjatë bluarjes e shtypni disa herë butonin Pulse, derisa të bluhen tërësisht.

2. KREM SHQEME

Përbërësit:

- 250 gr. shqeme
- 2 lugë të mëdha maja ushqyese
- Lëng limoni (një limon)
- Gjysmë luge e vogël me kripë
- 1 lugë e madhe me ujë

Përgatitja:

- Vendosni shqemet në ujë dhe i lini të qëndrojnë ashtu gjatë tërë natës.

- Pastroni shqemet dhe pastaj i përziени me maja ushqyese, lëng limoni, kripë dhe ujë.
- I vendosni në MultiFresh, zgjedhni funksionin B dhe i lini të përzihen derisa të formohet një masë kremi.

3. QUMËSHT BAJAMESH

Përbërësit:

- 1 filxhan bajame
- 4 filxhana ujë
- Kanellë
- Vanillë

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i përziени/ekstraktoni në MutiFresh, zgjedhni funksionin B.
- Pasi qumështi të jetë gati, e vendosni në frigorifer.

4. HUMUS

Përbërësit:

- 250 gr. qiqra të konservuara
- 30 gr. susam të zi
- Hudër
- 1 lugë vaj ulliri

- Qimnon
- Kripë deti
- 3 lugë gjelle me ujë
- Lëng limoni (nga një limon) - e shtoni gjatë përzierjes në Multifresh

Përgaditja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në gotën e MultiFresh-it dhe e zgjedhni funksionin B.

TEKNIKA PËR PËRGATITJEN E DRIDHËRAVE, PËRFSHIRË ELBIN, ORIZIN E KAFTË, HIKËRRORIN, MELIN DHE QUINOA.

1. Elbi - ratio - 3 : 1

Në një sasi prej dy filxhanash ujë, e vendosni një filxhan elb dhe e lini të qëndrojë në ujë gjatë natës.

Para përdorimit, kullojeni dhe shpërlajeni mirë.

Në një tenxhere vloni 3 filxhana ujë. Shtojani elbin dhe zvogëlojeni temperaturën, mbulojeni me kapak dhe e lini të zihet për 40-50 minuta. Pasi të jetë gatuar, e lini të qëndrojë për 5 minuta (para se ta servoni).

2. Orizi i kaftë - ratio - 2.5 : 1

Një filxhan me oriz të kaftë pastrojeni me ujë të ftohtë për rreth 2 minuta dhe kullojeni mirë para se ta vendosni në tenxhere. Shtoni 2,5 filxhana me ujë dhe vlojeni.

Pastaj, zvogëlojeni temperaturën dhe gatuajeni për 40-50 minuta.

Para servimit, e lini të qëndrojë për 10 minuta.

3. Hikërror - ratio - 2 : 1

Një filxhan me kokrra hikërrori e vendosni në një tigan dhe piqueni për 4-5 minuta. Pastaj, në një enë mbi zjarr shtoni dy filxhana ujë, pastaj edhe hikërrorin e pjekur.

Zvogëlojeni temperaturën, mbulojeni enën dhe lëreni për 15 minuta. Pasi të gatuhet, masën e lini mënjane për 5-10 minuta. Para se ta shërbeni, shtypni kokrrat e hikërrorit me një pirun.

4. Mel - ratio - 2.5 : 1

Në tenxheren mbi zjarr shtoni një filxhan me kokrra meli, dhe lëreni të theket rreth dy minuta, derisa kokrrat të lirojnë aromë. Shtoni 2,5 filxhan ujë dhe vloni, më pas zvogëlojeni temperaturën dhe lëreni mbi zjarr për 20 minuta. Pasi të gatuhet, e lini të qëndrojë për 10 minuta.

5. Quinoa - ratio - 2 : 1

Një filxhan quinoa pastrojeni me ujë të ftohtë për rreth 2 minuta. Ndërkohë, në një enë mbi zjarr shtoni dy filxhana ujë për t'i uluar, pastaj edhe quinoa-n. Pastaj, zvogëlojeni temperaturën dhe lëreni të gatuhet për 15 minuta. Mos e trazoni masën. Pasi të përgatitet, lëreni të qëndrojë për 10 minuta.

RECETAT PËR 21 DITË

12 DITA 1

- **MËNGJESI:** Supë meli me boronicë dhe kanellë
- **ZAMRA:** Jogurt kokosi ose jogurt i zakonshëm
- **DREKA:** Quinoa me kungulleshka, domate, mozzarella dhe lëng limoni
- **DARKA:** Supë me kunguj Hokkaido

14 DITA 2:

- **MËNGJESI:** Veze të fërguara me spinaq
- **ZAMRA:** Mollë dhe bajame
- **DREKA:** Oriz me bizele, domate dhe salmon
- **DARKA:** Lulelakër e pjekur me limon

16 DITA 3:

- **MËNGJESI:** Tërshërë me kanellë
- **ZAMRA:** Smoothie me banane, qumësht kokosi dhe vanillë
- **DREKA:** Peshk me kungulleshka dhe spec të kuq
- **DARKA:** Supë me fasule

18 DITA 4:

- **MËNGJESI:** Supë me tërshërë, dardhë dhe kanellë
- **ZAMRA:** Puding me avokado, kakao dhe krem kokosi
- **DREKA:** Picë lulelakre me perime dhe mozzarella
- **DARKA:** Supë karrote me xhenxhefil

20 DITA 5:

- **MËNGJESI:** Puding meli me mollë dhe kanellë
- **ZAMRA:** Smoothie me selino, banane dhe ujë kokosi
- **DREKA:** Gjel deti me kungulleshka, domate dhe spec të kuq
- **DARKA:** Supë kremoze me selino

22 DITA 6:

- **MËNGJESI:** Supë kremoze me mel, bajame dhe qumësht kokosi
- **ZAMRA:** Smoothie me dredhëz dhe qumësht kokosi
- **DREKA:** Patate me lakër turshi
- **DARKA:** Supë "Cucumber gazpacho"

24 DITA 7:

- **MËNGJESI:** Pallaqinka me miell kokosi
- **ZAMRA:** Puding me avokado dhe hurme
- **DREKA:** Hikërror me thjerrëza të kuqe dhe spinaq
- **DARKA:** Kungull i pjekur

26 DITA 8:

- **MËNGJESI:** Tortilla me humus
- **ZAMRA:** Smoothie me selino, portokall dhe panxhar
- **DREKA:** Specë të mbushur
- **DARKA:** Supë me karrotë dhe xhenxhefil

28 DITA 9:

- **MËNGJESI:** Mel, dredhëza dhe kanellë
- **ZAMRA:** Puding chia me qumësht kokosi dhe bajame
- **DREKA:** Pasta hikërrori me avokado
- **DARKA:** Patate e ëmbël e pjekur

30 DITA 10:

- **MËNGJESI:** Tërshërë e pjekur me molla, hurme dhe qumësht bajamesh
- **ZAMRA:** Smoothie me banane, vanillë dhe kakao
- **DREKA:** Sallatë Quinoa me avokado, qiçra dhe kastraveca
- **DARKA:** Thjerrëza me bajame

32 DITA 11:

- **MËNGJESI:** Supë kremoze me mel, bajame dhe qumësht kokosi
- **ZAMRA:** Smoothie me dredhëz dhe qumësht kokosi
- **DREKA:** Patate me lakër turshi
- **DARKA:** Spinach soup

34 DITA 12:

- **MËNGJESI:** Jogurt me granola
- **ZAMRA:** Smoothie me spinaq, selino dhe dardhë
- **DREKA:** Gnocchi me kungull
- **DARKA:** Lakra kale të pjekura

36 DITA 13:

- **MËNGJESI:** Supë kremoze me mel, bajame dhe qumësht kokosi
- **ZAMRA:** Smoothie me selino, kastravec dhe mollë
- **DREKA:** Quinoa me pure patate
- **DARKA:** Patëllxhan i pjekur

38 DITA 14:

- **MËNGJESI:** Petë qiçre me spinaq, domate dhe ullin
- **ZAMRA:** Smoothie me ananas, qumësht kokosi dhe xhenxhefil
- **DREKA:** Gjoks pule i pjekur me domate
- **DARKA:** : Supë me fasule të zeza

40 DITA 15:

- **MËNGJESI:** Bukë dridhërash me avokado
- **ZAMRA:** Jogurt me boronica të ngrira
- **DREKA:** Patishka kungulleshke me quinoa
- **DARKA:** Pallaqinka me miell bajamesh

42 DITA 16:

- **MËNGJESI:** Mafinë me vezë, quinoa dhe spec të kuq
- **ZAMRA:** Qumësht bajamesh me boronicë dhe tofu
- **DREKA:** Salmon i pjekur me hikërror
- **DARKA:** Lulelakër e pjekur

44 DITA 17:

- **MËNGJESI:** Krem kungulli me granola dhe jogurt kokosi
- **ZAMRA:** Smoothie me karrotë, gjethe kale, mollë dhe limon
- **DREKA:** Kungull me mel dhe bizele
- **DARKA:** Tortilla me tahini

46 DITA 18:

- **MËNGJESI:** Tofu me krem arrë shqeme
- **ZAMRA:** Smoothie me banane, gjalpë kikiriku dhe qumësht kokosi
- **DREKA:** Hikërror me kërpudha
- **DARKA:** Supë me domate dhe spec të kuq

48 DITA 19:

- **MËNGJESI:** Quinoa me mollë dhe kanellë
- **ZAMRA:** Smoothie me avokado, kastravec dhe gjethe kale
- **DREKA:** Kuskus me perime
- **DARKA:** Supë karrote me xhenxhefil

50 DITA 20

- **MËNGJESI:** Tërshërë me qumësht bajamesh dhe boronicë
- **ZAMRA:** Smoothie me panxhar, spinaq dhe lëng limoni
- **DREKA:** Gjel deti me perime
- **DARKA:** Supë me qiçër dhe kërrri

52 DITA 21:

- **MËNGJESI:** Quiona quiche - me brokoli, vezë dhe djathë
- **ZAMRA:** Smoothie me gjethe kale, pjeshkë dhe qumësht kokosi
- **DREKA:** Pleskavicë meli me perime dhe vezë
- **DARKA:** Supë me thjerrëza të kuqe dhe shafran të Indisë

DITA 1



MENGJESI: *Supë meli me boronicë dhe kanellë*

Përbërësit:

- 30 gr. mel
- 0,5 l qumësh pa përmbajtje bylmeti
- Kanellë
- 150 gr. pure boronice

Përgatitja:

- Në një tigan të thellë mbi zjarr shtoni qumështin dhe melin, vlojeni dhe pastaj lëreni të gatuhet për afro 15 minuta.
- Shtoni kanellën dhe puren e boronicës.

ZAMRA: *Jogurt kokosi ose jogurt i zakonshëm*

DREKA: *Quinoa me kungulleshka, domate, mozzarella dhe lëng limoni*

Përbërësit:

- 2 kungulleshka
- 100 gr. quinoa
- 1 domate
- Mozzarella
- 2 lugë të mëdha vaj ulliri
- Kripë dhe biber për shije
- Pak lëng limoni

Përgatitja:

- Në një tigan shtoni kungulleshkat e prera në copa, gatuani për 5 minuta dhe i lini mënjanë
- Në një enë me ujë të vluar shtoni kripë dhe e gatuani quinoa-n.
- Në enën me quinoa, shtoni copat e domates, kungulleshkat e pjekura dhe djathin mozzarella. Për t'i shtuar më shumë shije, mund t'i hidhni vaj ulliri, kripë dhe biber.
- Shtoni edhe pak lëng limoni.

DARKA: Supë me kunguj Hokkaido

Përbërësit:

- 1 kungull Hokkaido, rreth 500 gr.
- 1 qepë e kuqe
- 1 thelb hudhër
- 1 lugë gjelle vaj ulliri
- Ujë - (të mbushet deri te niveli MAX)
- Kripë deti
- Pak arrëmyshk

Për shtresën e sipërme:

- Pak kungull i grirë
- Pak majdanoz i grirë
- 1 lugë e madhe vaji e farave të kungullit
- 1 lugë ajkë

Përgatitja:

- Shtoni të gjithë përbërësit e supës në ibrikun e MultiFresh-it, mbusheni me ujë, por mos e tejkaloni nivelin maksimal (MAX), zgjedheni funksionin HB dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi supa të jetë gati, hidhni sipër kungullin e grirë, majdanozin, vajin e farave të kungullit dhe ajkën.

A E DINI SE...

Quinoa është një lloj fare, që njihet edhe si "nëna e të gjitha kokrrave" në Peru. Nuk përmban gluten dhe është burim i pasur i fibreve, hekurit, proteinave, mineraleve dhe vitaminave.

Mund ta përdorni edhe në vend të melit apo orizit, sepse nuk përmbajnë gluten, por quinoa ka më shumë antioksidues. Koha e gatimit për quinoa-n është 15 minuta.



DITA 2



MËNGJESI: *Vezë të fërguara me spinaq*

Përbërësit:

- 2 vezë
- Pak kripë deti
- 1 lugë e vogël vaj kokosi
- 100 gr. gjethe spinaqi
- 1 lugë e vogël maja ushqyese ose parmezan

Përgatitja:

- Një enë të vogël rrahni vezët dhe shtoni kripën.
- Në tiganin mbi zjarr, shtoni një lugë vaj kokosi, pastaj gjethet e spinaqit, dhe i lini për 1 minutë.
- Shtoni edhe vezët dhe i lini të gatuhet për 1 minutë.
- Shtoni pak maja ushqyese ose parmezan.

ZAMRA: *Mollë dhe bajame*

DREKA: *Oriz me bizele, domate dhe salmon*

Përbërësit:

- 100 gr. oriz i egër
- 2 thelpinj hudhre
- 100 gr. file salmon
- 1 domate e copëtuar
- 70 gr. bishtaja të ngrira
- 1 lugë e vogël spec i bluar (i ëmbël)
- 2 lugë të vogla rozëmarinë e tharë
- 2 lugë të vogla trumzë të tharë
- 1 lugë e vogël shafran i Indisë
- 1 lugë gjelle me pure domatesh

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 200 °C.
- Përgatiteni orizin sipas udhëzimeve në paketim.
- Në një tigan mbi zjarr shtoni pak vaj. Pasi të ngrohet, shtoni hudhrën dhe e përzieni kohë pas kohe.
- Shtoni bishtajat, gatuani për 10 minuta, pastaj shtojeni domaten dhe i gatuani prapë për 10 minuta.

- Pastaj shtoni orizin, specin e bluar, trumzën, rozëmarinën, shafranin, puren e domateve dhe i lini të gatuhet për 5 minuta.
- Ndërkohë, piqeni filen e salmonit në furrë (për 10 minuta).
- Servojeni me oriz të egër.

DARKA: Lulelakër e pjekur me limon

Përbërësit:

- 1 kokë lulelakër, e prerë në copa të vogla
- 1 lugë e madhe vaj ulliri
- Kripë deti
- 2 lugë të mëdha me lëng limoni
- 20 gr. bajame të thekura

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 250°C.
- Në një tepsi për pjekje i vendosni copat e lulelakrës dhe i shtoni kripë e vaj ulliri.
- Copat duhet t'i vendosni mirë, në mynyrë që të formohet një shtresë e vetme.
- I piqni në furrë për afro 40 minuta.
- I spërkatni me lëng limoni.

A E DINI SE ...

Orizi i egër përmban më pak kalori se orizi i zakonshëm dhe më shumë proteina. Po ashtu, i ka të nëntë aminoacidet thelbësore, të cilat nevojiten për ndërtimin e muskujve, rregullimin e metabolizmit, humorit dhe sistemit imunitar. Orizi i egër është burim i pasur i fibrave, antioksiduesve si dhe lëndëve ushqyese si mangani, magnezi dhe fosfori.

Përmban vitaminë B dhe mund ta zvogëlojë nivelin e sheqerit në gjak.

Sugjerime: Orizi i egër nuk është gatuar plotësisht përderisa nuk hapen kokrrat. Për rezultate më të mira, mund t'i gatuar me perime aromatike dhe ujë. Servoni me salmon ose mish viçi dhe perime sezonale.

A E DINI SE...

Studimet kanë treguar se njerëzit që kishin ngrënë molla në baza ditore, kanë pasur më pak vizita te mjeku ose kanë qenë në gjendje më të mirë shëndetësore. Nga 8399 pjesëmarrës, 753 kishin ngrënë së paku një mollë në ditë. Rezultatet treguan se 39% e atyre që kishin konsumuar molla, kishin shmangur vizitat mjekësore krahasuar me 34% të atyre që nuk kishin ngrënë molla. Po ashtu, rezultatet treguan se konsumuesit e mollës kishin më pak tendencë për të kërkuar ilaçe pa recetë. Jo kot thonë "Kush ha një mollë në ditë, s'ka pse shkon te mjeku në vizitë."

DITA 3

MËNGJESI: Tërshërë me kanellë

Përbërësit:

- 25 g dridhëra / tërshërë
- 60 ml. qumësht kokosi. Zakonisht servohet kështu: një gjysmë filxhani tërshërë me një filxhan ujë, qumësht apo kombinim i të dyve.
- Pak kanellë dhe vanillë

Përgatitja:

- Në një tigan të thellë vloni qumështin e kokosit, kanellën & vanillën dhe shtoni tërshërën
- I gatvani për 5 minuta, i mbuloni dhe para servimit, masën e lini të qëndrojë për 20 minuta.

ZAMRA: Smoothie me banane, qumësht kokosi dhe vanillë

Përbërësit:

- 1 banane
- 3 dcl. qumësht kokosi

Përgatitja:

- Aktivizojeni valvulën në gotën e ekstraktuesit, pastaj vendosni të gjithë përbërësit.
- Rregulloni tehet
- Vendoseni gotën në bazë, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, ju mund ta shijoni smoothien aty për aty ose më vonë.

A E DINI SE...

Për dallim nga qumështi i lopës, qumështi i kokosit nuk përmban laktozë. Pra, ata që nuk mund ta konsumojnë qumështin e zakonshëm, mund ta zëvendësojnë me qumësht kokosi. Është përbërës i famshëm në plot ushqime vegane, mund të përdoret për smoothie dhe gatime të ndryshme.

DREKA: Peshk me kungulleshka dhe spec të kuq

Përbërësit:

- 1 kungulleshkë
- 1 spec i kuq
- Borzilok dhe oregano (të grirë)
- 1 file peshku
- Kripë
- Lëng limoni
- Vaj ulliri

Përgatitja:

- Kungulleshkën dhe specin i preni në copa të holla, i shtoni kripë, borzilokun, oreganon, lëngun e limonit, dhe i fërgoni me vaj ulliri.
- Filen e peshkut e fërgoni në vaj ulliri në secilën anë, dhe e servoni me perimet e fërguara.

DARKA: Supë me fasule

Përbërësit:

- 250 gr. fasule të njoma
- 500 ml. ujë - (Kujdes të mos kaloni nivelin MAX)
- 2 karrota të grira
- 1 selino të grirë
- Gjysmë qepe e grirë
- Majdanoz i freskët dhe i grirë

Përgatitja:

- Shtoni ujin (mos e kaloni nivelin MAX) dhe përbërësit e tjerë në ibrikun e MultiFresh-it
- Zgjedheni funksionin HB (ekstraktim + zierje) dhe shtypeni butonin përkatës. Servohet e ngrohtë.

A E DINI SE...

Selino i freskët ka plot dobi mjekësore dhe është diuretik, anti-reumatik, qetësues dhe antiseptik. Ndër të tjerash, parandalon fryrjen e zorrëve, e po ashtu përdoret edhe si detoksifikues. Selino është ushqim i përsosur për nënat që i ushqejnë foshnjat me gji, sepse mund ta stimulojë rrjedhën e qumështit.



DITA 4

MËNGJESI: *Supë me tërshërë, dardhë dhe kanellë*

Përbërësit:

- 1 dardhë
- 30 gr. tërshërë
- 400 ml. qumësht kokosi
- Kanellë & vanillë

Përgatitja:

- Dardhën e preni në kubëza të vogla, dhe bashkë me tërshërën i vendosni në një tigan me qumësht kokosi (ose ndonjë qumësht tjetër vegan)
- E zieni për 8 minuta, i shtoni kanellë dhe vanillë. Servohet e ngrohtë.

ZAMRA: *Puding me avokado, kakao dhe krem kokosi*

Përbërësit:

- 1 avokado e prerë në copa
- 100 gr. krem kokosi
- 1 lugë e vogël kakao
- Pak vanillë

Përgatitja:

- Në ibrikun e MultiFresh-it i vendosni të gjithë përbërësit, dhe e zgjedhni funksionin B (për ekstraktim).
- Pasi masa të jetë gati, sipas dëshirës mund ta përzieni edhe me funksionin PULSE.

A E DINI SE...

Avokadot kanë një strukturë kremoze dhe të pasur, e cila përzihet lehtë me përbërësit e tjerë. Prandaj, lehtësisht mund ta shtoni në dietën tuaj. Për t'i mbajtur të freskëta copa e prera të avokados, përdorni lëng limoni.

DREKA Picë lulëlakre me perime dhe mozzarella

Përbërësit:

- 1 kokë lulëlakre
- Gjysmë filxhani me mozzarella të grirë
- Çerek filxhani me parmezan të grirë
- Gjysmë luge e vogël oregano të thatë
- Lëng limoni (nga një limon)
- Pak kripë
- 2 vezë të tundura

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 200°C.
- Në tepsi vendoseni një letër për pjekje.
- Lulëlakrën e preni në copa, e avulloni dhe e kulloni mirë.
- Kombinojeni me mozzarella, oregano, kripë, limon dhe vezë.
- Pastaj, masën e vendosni në tepsi dhe e piqni për 20 minuta
- Sipër i hidhni sos domatesh, sipnaq, mozzarella dhe e piqni edhe njëherë për 3-5 minuta.

DARKA: Supë karrote me xhenxhefil

Përbërësit:

- 10 karrota të copëtuara
- Pak xhenxhefil
- Pak kripë
- Majdanoz të grirë

Përgatitja:

- Në ibrikun e MultiFresh-it shtoni të gjithë përbërësit dhe ujë (mos e kaloni nivelin MAX)
- Zgjedheni funksionin HB dhe shtypeni butonin përkatës.
- Servohet e ngrohtë.



DITA 5

MËNGJESI: *Puding meli me mollë dhe kanellë*

Përbërësit:

- 30 gr. mel
- Pak kanellë
- 1 mollë të prerë në copa
- 300 ml. qumësht kokosi

Përgatitja:

- Në ibrikun e MultiFresh-it i vendosni të gjithë përbërësit.
- Zgjedheni funksionin HB dhe shtypeni butonin përkatës.
- Gjatë servimit, hidhni sipër kanellë.

ZAMRA: *Smoothie me selino, banane dhe ujë kokosi*

Përbërësit:

- 1 selino
- 1 banane
- 400 ml. ujë kokosi (ose lëng tjetër)

Përgatitja:

- Aktivizojeni valvulën në gotën e ekstraktuesit, pastaj vendosni të gjithë përbërësit
- Shtoni ujë të kokosit ose lëng tjetër - (deri në nivelin Max)
- Rregulloni tehet.
- Vendoseni gotën në bazë, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, ju mund ta shijoni smoothien aty për aty ose më vonë.

A E DINI SE...

Kanella mund ta zvogëlojë nivelin e sheqerit në gjak, me një efekt të fuqishëm anti-diabetik në 1-6 gramë ose 0,5 - 2 lugë në ditë.

DREKA: Gjel deti me kungulleshka, domate dhe spec të kuq

Përbërësit:

- 150 gr. gjoks gjel deti
- 1 qepë e kuqe
- Një hudhër e vogël
- 1 kungulleshkë
- 1 spec i kuq
- 1 domate e copëtuar
- 1 lugë maja ushqyese ose parmezan

Përgatitja:

- Në një tigan mbi zjarr e gatuani mishin, për 10 minuta.
- Shtoni qepën e grirë, hudhrën e grirë, kungulleshkat, specin e kuq dhe i piqni për 10 minuta.
- Zvogëlojeni temperaturën, shtoni copat e domates dhe majan ushqyese.

DARKA: Supë kremoze me selino

Përbërësit:

- 1 selino
- 1 qepë
- 1 hudhër e vogël
- Ujë

Përgatitja:

- Në ibrikun e ekstraktuesit shtoni perimet e copëtuar dhe ujë (mos e kaloni nivelin MAX)
- Zgjedheni funksionin HB dhe shtypeni butonin përkatës.
- Servohet e ngrohtë.



DITA 6



MËNGJESI: *Supë kremoze me mel, bajame dhe qumësht kokosi*

Përbërësit:

- 30 gr. mel
- 400 ml. qumësht kokosi
- 10 gr. bajame të copëtuara
- Pak vanillë

Përgatitja:

- Në një tigan të thellë (mbi zjarr) shtoni melin dhe qumështin, dhe i përziени derisa të formohet një masë e njejtë (për afro 15 minuta).
- Pastaj, masës ia shtoni bajamet dhe pak vanillë.

ZAMRA: *Smoothie me dredhëz dhe qumësht kokosi*

Përbërësit:

- 250 gr. dredhëza
- 200 ml. qumësht kokosi
- Pak vanillë

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Rregulloni tehet.
- Pasi të jetë gati, mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

DREKA: Patate me lakër turshi

Përbërësit:

- 1 filxhan ujë
- 1 lugë e madhe gjalpë kokosi
- 1 filxhan pure patatesh
- Gjysmë filxhani lakra turshi të pastruara
- 3 lugë qepë të grira

Përgatitja:

- Në një enë mbi zjarr shtoni ujin, gjalpin dhe kripën.
- Përzieni patatet me ujin e vluar.
- Pasi të jetë gati, e lini mënjanë.
- Në një tigan shtoni vaj gjalpë, skuqni qepën, pastaj shtoni edhe lakrën e patatet.

DARKA: Supë “Cucumber gazpacho”

Përbërësit:

- 1 qepë
- 2 tranguj
- Cilantro (i njohur edhe si selino kinez)
- Kripë deti
- 30 gr. kos grek
- Vaj ulliri
- 20 gr. krem kokosi
- Koriandër

Përgatitja:

- Shtoni të gjithë përbërësit në ibrikun ose gotën e ekstraktuesit, vendoseni gotën në bazë, zgjedhni funksionin B dhe shtypeni butonin përkatës.

A E DINI SE...

Gazpacho është një supë e ftohtë, e cila përgatitet nga perimet e papërpunuara. Është e famshme në Spanjë dhe Portugali, sidomos gjatë verërave të nxehta, sepse përdoret edhe si supë rifreskuese. Ka lloje të ndryshme të supës gazpacho: me avokado, tranguj, selino, dredhëza, shalqi, rrush, fruta deti etj.





DITA 7

MËNGJESI: *Coconut flour crepes with blueberries cream, for 3 crepes*

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle miell kokosi
- 4 vezë
- 1 lugë gjelle vaj kokosi
- Çerek filxhani me qumësht kokosi

Përgatitja:

- Përpos vajit, të gjithë përbërësit i vendosni në ekstraktues dhe e zgjedhni funksionin B.
- Në tiganin mbi zjarr, shtoni vajin e kokosit.
- Pasi të ngrohet vaji, shtoni masën dhe përgatitni pallaqinkat (kjo masë është për 3 pallaqinka). Rrotullojini në secilën anë nga dy minuta.
- Mund t'i servoni me boronicë dhe jogurt kokosi (boronicën dhe jogurtin i vendosni në esktraktues dhe e zgjedhni funksionin VB).

ZAMRA: *Puding me avokado dhe hurme*

Përbërësit:

- 3 hurme
- 1 avokado
- Disa kokrra kakao (cocoa nibs)

Përgatitja:

- Vendosni të gjithë përbërësit në ekstraktues, dhe i përziени me funksionin B ose VB derisa të formohet një masë e njejtë.

A E DINI SE...

Cocoa nibs janë copëza të vogla të kokrrave të kakaos - me një shije të hidhur çokollate. Për dallim nga produktet e tjera të çokollatës, nibs kanë përbajtje të ulët të sheqerit. Po ashtu, janë burim i pasur i fibrave, proteinave dhe yndyrnave të shëndetshme.

DREKA: Hikërror me thjerrëza të kuqe dhe spinaq

Përbërësit:

- 30 gr. hikërror
- 10 gr. thjerrëza të kuqe
- 500 ml. ujë
- Qepë e kuqe
- Hudhër e vogël
- Oregano
- 100 gr. gjethe spinaqi

Përgatitja:

- Vendosni hikërrorin dhe thjerrëzat në një tigan të thellë me ujë të vluar. Pastaj i lini të zihen për 10 minuta.
- Në një tigan tjetër, fërgoni me vaj ulliri qepën dhe hudhrën e grirë.
- Pastaj shtoni spinaqin dhe oreganon.
- Pasi të fërgohen, në një enë tjetër shtoni hikërrorin dhe perimet e fërguara dhe i përzieri së bashku.

DARKA: Kungull i pjekur

Përbërësit:

- Kungull

Përgatitja:

- Qërojeni dhe pastrojeni kungullin nga farat, prejeni në pjesë të holla dhe piqeni për 20 minuta, në temperaturë 200°C.



DITA 8

MËNGJESI: Tortilla me humus

Përbërësit (për 5 tortilla): :

- 1 filxhan ujë
- 1 filxhan miell qiqre
- 1 lugë shafan i Indisë
- Kripë
- Humus nga 250 gr. qiqra (recetën e gjeni te kapitulli "Receta bazike")

Përgatitja:

- Përzini të gjithë përbërësit dhe shtoni erëza.
- Në tiganin mbi zjarr shtoni pak vaj kokosi. Pasi të ngrohet vaji, e vendosni edhe masën. Përgatitja është e ngjashme si te pallaqinkat: e vendosni pak nga masa dhe e fërgoni në të dy anët (1-2 minuta).

ZAMRA: Smoothie me selino, portokall dhe panxhar

Përbërësit:

- 1 selino
- 1 portokall
- 1/4 e panxharit
- 3 dcl. ujë

Përgatitja:

- Përbërësit (të prerë në copa) i vendosni në ekstraktues dhe e zgjedhni funksionin VB.
- Pasi të përgatitet, smoothien mund ta pini aty për aty ose më vonë, sepse do të jetë përsëri i freskët.

DREKA: Specatë mbushur

Përbërësit

- 2 specatë të kuqe
- 1 qepë e kuqe

- 1 domate
- 10 gr. oriz i thatë i gatuar
- Hudhër e grirë
- Qimnon

- Kripë
- Kurkuma
- Mozzarella
- 3 lugë maja ushqyese ose parmezan

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 200°C
- Specave ua hiqni pjesën e sipërme.
- Në një tigan mbi zjarr shtoni vaj kokosi, pastaj qepën e grirë dhe e lini të skuqet për 5 minuta.
- Pastaj, në tigan shtoni hudhrën, qimnonin, kripën korskumën, domatet dhe orizin e thatë. I lini të fërgohet edhe për 5 minuta
- Shtoni mozzarella ose tofu, lëng limoni dhe mbushni specat.
- Pastaj, specat i piqni për 45 minuta. Ia shtoni sipër tri lugë maja ushqyese ose parmezan dhe i piqni edhe për 10 minuta të tjerë.

DARKA: Supë me karrotë dhe xhenxhefil

Përbërësit:

- 3 karrota
- Gjysmë qepe
- Pak xhenxhefil
- Kripë
- 300 ml. ujë

Përgatitja:

- Perimet e copëtuara, kripën dhe ujin i shtoni në ibrikun e ekstraktuesit (mos e kaloni nivelin MAX) dhe e zgjedhni funksionin HB.
- Pasi supa të jetë gati, mund ta servoni edhe me selio të grirë dhe krem të thjeshtë/ajkë.

Carrots are a particularly good source of beta carotene, fiber, vitamin K1, potassium, and antioxidants. They're a

A E DINI SE...

Karrotrat veçanërisht janë burim i pasur i pigmentit b-carotene, fibrave, vitaminës K1, kaliumit dhe antioksiduesve. Është ushqim i përshtatshëm për dijet, ka nivel të ulët të kolesterolit dhe e përmirëson shëndetin e syrit. Falë vlerave që ka, mund të ndikojë në ujin e rrezikut nga kanceri. Karrotrat mund të jenë në ngjyra të ndryshme: të verdhë, të bardhë, të portokalltë, të kuqe dhe vjollcë. Janë në dispozicion gjatë tërë vitit dhe mund të përdoren në gjellëra, ëmbëlsira dhe lëngje.



DITA 9



MËNGJESI: *Mel, dredhëza dhe kanellë*

Përbërësit:

- 25 gr. mel
- 350 ml. qumësht kokosi
- 100 gr. dredhëza
- Kanellë
- Vanillë
- 1 hurme e grirë

Përgatitja:

- Në një tenxhere mbi zjarr hidhni të gjithë përbërësit.
- Pasi të vlijë masa, uleni temperaturën dhe i lini të gatohen për 20 minuta.

ZAMRA: *Puding chia me qumësht kokosi dhe bajame*

Përbërësit:

- 2 lugë të mëdha fara chia
- 1 lugë e vogël mjaltë
- 10 lugë të mëdha qumësht kokosi
- 5 gr. bajame të copëtuara

Përgatitja:

- Qumështit ia shtoni farat chia, mjaltin e më pas edhe bajamet, dhe e lini të qëndrojë në frigorifer për dy orë.
- Farat do ta absorbojnë qumështin dhe pudingu do të jetë gati për t'u ngrënë.

DREKA: *Pasta hikërrori me avokado*

Përbërësit:

- 100% pasta hikërrori
- Gjysmë avokado
- 1 thelb hudhre
- Një maje luge xhenxhefil
- Gjysmë qepe
- Gjysmë tahini (shiko receten te kapitulli "Receta bazike")
- 1 lugë e madhe fara susami
- Lëng limoni (një limon)
- Copëza brokoli
- 1 karrotë
- 1 koriandër
- 1 lugë e madhe maja ushqyese ose parmezan

Përgatitja:

- Pastat prej hikërrori i zieni për 8 minuta në ujë të kripur.
- Ndërkohë, në ekstraktuesin Multifresh përziemi avokadon, hudhrën, xhenxhefilin, tahinin, lëngun e limonit, dhe pastaj shtojani majan ushqyese.
- Brokolin, karrotën dhe qepën i preni në copa të vogla, dhe bashkë me farat e susamit dhe koriandërin e grirë, i fërgoni për 3 minuta (deri sa të zbuten).
- Pastaj, perimet dhe sosin ia shtoni pastave. Servohen me koriandër të grirë.

DARKA: Patate e ëmbël e pjekur

Përbërësit:

- 2 patate të ëmbla
- Pak vaj ulliri
- Kripë
- Hudhër
- Rozëmarinë

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 200°C.
- Patatet i preni në copa të vogla, i shpërndani në tepsi në një shtresë të vetme, dhe i spërkatni me vaj ulliri, kripë, hudhër dhe rozëmarinë.
- I piqni në furrë për 30 minuta.

A E DINI SE...

Kur ju i zieni patatet e ëmbla, një enzimë fillon ta lirojë sheqerin e quajtur maltozë. Nëse i zieni shpejt, për shembull i avulloni ose i preni në copa të vogla para se t'i piqni, patateve do t'ju humbë gradualisht ëmbëlsia. Por nëse i gatواني ngadalë dhe në temperatura më të vogla, patatet do ta ruajnë ëmbëlsinë.





**DITA
10**

MËNGJESI: *Tërshërë e pjekur me molla, hurme dhe qumësht bajamesh*

Përbërësit:

- 30 gr. tërshërë
- 5 gr. bajame të grira
- 5 gr. rrush i thatë
- 1 hurme
- Kanellë
- Vanillë
- 500 ml qumësht bajamesh
- 2 vezë
- 1 mollë e grirë

Përgatitja:

- Në një enë vendosni tërshërën, bajamet, rrushin e thatë, hurmën, kanellën dhe vanillën
- Pastaj shtoni qumësht bajamesh dhe gatuar deri sa të formohet një masë kremoze
- Shtojani vezët dhe cop e mollës i rendisni në tepsinë për pjekje.
- Sipër ia hidhni masën e përgatitur dhe i piqni për 40 minuta.

ZAMRA: *Smoothie me banane, vanillë dhe kakao*

Përbërësit:

- 1 banane (e prerë në copa)
- 1 lugë e madhe kakao
- Pak vanillë
- Ujë ose qumësht arre

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në gotën e ekstraktuesit, zgjedhni funksionin VB (ekstraktim pa ajër) dhe e shtypni butonin përkatës.
- Pasi smoothie të jetë gati, mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

DREKA: *Sallatë Quinoa me avokado, qiçra dhe kastraveca*

Përbërësit:

- 50 gr. quinoa
- 20 gr. qiçer e konservuar
- 1 qepë e grirë
- Mozzarella e grirë
- Borzilok
- Oregano

- Qepë të reja
- 1 kastravec i prerë
- 1 lugë e vogël vaj ulliri
- Gjysmë avokado

Përgatitja:

- Perimet e copëtuara/grira dhe përbërësit e tjerë i përzieni me një enë dhe i spërkatni me vaj ulliri e lëng limoni.

DARKA:Thjerrëza me bajame

Përbërësit:

- 30 gr. thjerrëza të kuqe, të njoma
- 1/4 purri
- 1/4 hudhër
- 1 karrotë
- 1 lugë e madhe fara lini
- 1 vezë
- 2 lugë të mëdha me bajame
- Pak majdanoz dhe kripë deti
- 3 lugë të mëdha miell bajamesh

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në temperaturë 200°C.
- Në gotën e ekstraktuesit i vendosni thjerrëzat e thara, purrinë, hudhërën, karrotën (perimet duhet të jenë të copëtuara/grira), farat e linit, vezët dhe bajamet.
- Zgjedhni funksionin B (përzjerje/ekstraktim). Pastaj i shtoni pak majdanoz dhe kripë.
- Pastaj masën e formuar e vendosni në një enë, ia shtoni miellin e bajameve dhe i përzieni, formoni patishka, i rendisni në tepsi dhe i piqni për 20 minuta.

A E DINI SE...

Thjerrëzat janë bishtajore të vogla e të rrumbullakëta, dhe ka disa lloje sipas ngjyrës: të zeza, të kafta, të verdha, të kuqe dhe të gjelbra. Nëse keni probleme me gjumin, jeni të stresuar apo të lodhur, trupi juaj do të kishte dobi nga konsumimi i rregullt i magnezit. Në këtë rast, thjerrëzat janë burim i pasur - 71 mg për filxhan (thjerrëza të gatuar).



DITA 11

MËNGJESI: *Tofu ose vezë me spinaq*

Përbërësit:

- 2 vezë
- 1 lugë e vogël shafran i Indisë
- 1 lugë e vogël maja ushqyese
- 2 lugë të mëdha arra shqeme të përziara me krem
- Lëng limoni (nga një limon)
- 1 lugë e madhe fara susami

Përgatitja:

- Në gotën e ekstraktuesit shtoni tofu ose vezët, shafranin, majan ushqyese, arrat, lëngun e limonit dhe farat e susamit. Pastaj e zgjedhni funksionin B.
- Masën e formuar e gatuar me vaj kokosi për 10 minuta.
- Gjatë përgatitjes, ia shtoni spinaqin dhe pak kripë, dhe i përzieni.

ZAMRA: *Pure mollësh me kanellë dhe krem kokosi*

Përbërësit:

- 2 molla
- Pak kanellë
- Pak vanillë
- 1 lugë e madhe krem kokosi

Përgatitja:

- Preni mollat në copa të vogla, i vendosni në një enë me ujë dhe i zieni në temperaturë mesatare, për 15 minuta.
- Pasi të jenë gati, i shtypni me pirun, i shtoni pak kanellë dhe vanillë, dhe sipër i shtoni krem kokosi.

DREKA: *Patishka meli me krem kastravec*

Përbërësit:

- 4 filxhana ujë
- 1 filxhan mel
- 2 lugë të mëdha vaj kokosi
- 1 qepë e grirë
- 1 thelb hudhre i grirë
- 1 filxhan kungulleshka të grira

- 1 lugë e vogël maja ushqyese
- 1 lugë e vogël trumzë
- 5 lugë të mëdha miell qiqre
- 2 vezë
- 1 lugë e madhe fara susami

Për servim:

- 1 tranguj
- 100 ml jogurt kokosi
- Kripë

Përgatitja:

- Në një tenxhere me ujë e zieni melin, pastaj e lini mënjanë.
- Në një tigan me vaj kokosi i fërgoni qepët derisa të fillojnë të skuqen, pastaj ia shtoni kungulleshkën, hudhrën dhe i gatuani për 5 minuta.
- Në një enë tjetër i përzieni të gjithë përbërësit e tjerë, pastaj ia shtoni perimet e fërguara, melin dhe i përzieni mirë.
- Formoni patishka, dhe i piqni në furrë për afro 25 minuta, në temperaturën 180°C.
- Mund t'i servoni me krem kastravec (duke përzier kastravecin me jogurt kokosi dhe pak kripë)

DARKA: Supë me spinaq

Përbërësit:

- 500 gr. gjethe spinaqi
- 3 lugë të mëdha me thjerrëza të kuqe
- Kripë
- 500 ml. ujë

Përgatitja:

- Në ibrikun e MultiFresh-it i shtoni të gjithë përbërësit dhe ujin (mos e kaloni nivelin MAX) dhe e zgjedhni funksionin HB (ekstraktim + zierje).

A E DINI SE...

Spinaqi mund të përdoret në pjata/ushqime të ndryshme, po ashtu mund të shërbehet i papërpunuar. Spinaqi ka përmbajtje të lartë të ujit, andaj edhe zvogëlohet gjatë gatimit. Prandaj, kur gatuni spinaq, merrni pak më shumë gjethe spinaqi.





DITA
12

MËNGJESI: *Jogurt me granola*

Përbërësit:

- 20 gr. tërshërë
- 2 lugë të mëdha bajame të grira
- 1 lugë e madhe lajthi, fëstek dhe thekon kokosi
- 1 lugë e madhe mjaltë
- Pak kanellë dhe vanillë
- 1 filxhan jogurt

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 120°C dhe i përzieni të gjithë përbërësit (përveç jogurtit).
- I piqni për 1 orë, dhe i përzieni çdo 20 minuta, derisa masa të fillojë të marrë ngjyrë ari.
- Servohen me jogurt të thjeshtë.

ZAMRA: *Smoothie me spinaq, selino dhe dardhë*

Përbërësit:

- 300 gr. spinaq
- 1 selino
- 1 dardhë e prerë në copa
- 3 dcl. ujë

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në gotën e ekstraktuesit MultiFresh, e zgjedhni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe e shtypni butonin përkatës.
- Smoothien mund ta konsumoni menjëherë ose ta ruani për më vonë.

DREKA: *Gnocchi me kungull*

Përbërësit:

- Pure nga gjysma e një kungulli

- 2 vezë
- 30 gr. miell qiqre
- 10 gr. miell hikërrori
- Kripë deti
- Trumzë
- 4 lugë të mëdha maja ushqyese ose parmezan

Përgatitja:

- Përgatitja e gnocchi-t: në një enë shtoni puren e kungullit, vezët, miellin e qiqrës, miellin e hikërrorit, kripën, trumzën dhe majan ushqyese ose parmezanin. Shtoni më shumë miell nëse ka nevojë.
- Vlojeni ujin dhe ia shtoni të gjithë gnocchi-n. I gatواني për 1 minutë ose derisa i gjithë gnocchi të ngritet lart në enë.
- Në një tigan me vaj kokosi, fërgoni gjethe urthi dhe gnocchi për afro 2 minuta (derisa gnocchi të marrë ngjyrë kafe).
- Para se t'i servoni, mund t'i spërkatni me maja ushqyese ose parmezan.

DARKA: Lakra kale të pjekura

Përbërësit:

- 500 gr. gjethe kale
- Salcë Tamari
- Lëng limoni (nga një limon)
- Kripë
- 1 lugë e madhe vaj ulliri

Përgatitja:

- I përzieni të gjithë përbërësit dhe i vendosni në një teps për pjekje.
- I piqni për afro 20 minuta, në temperaturë 150°C.

A E DINI SE...

Kale ka përmbajtje shumë të lartë të vitaminës C, dhe është antioksidues i rëndësishëm për trupin. Një filxhan me gjethe kale të papërpunuara ka më shumë vitaminë C se sa një portokall.





DITA 13

MËNGJESI: *Supë kremoze me mel, bajame dhe qumësht kokosi*

Përbërësit:

- 30 gr. mel
- 220 ml. qumësht kokosi
- 2 hurme
- 1 lugë e madhe miell bajamesh
- Pak fara vanillje
- Pak kanellë
- 2 lugë krem arra shqeme (shiko recetën te kapitulli "Receta bazike")

Përgatitja:

- I përzieri të gjithë përbërësit dhe i gatuar për afro 20 minuta.

ZAMRA: *Smoothie me selino, kastravec dhe mollë*

Përbërësit:

- 1 selino
- 1 kastravec
- 1 mollë
- 2 dcl. ujë

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

A E DINI SE...

Megjithëse mendohet se është perime, kastravec i në fakt është frut, sepse zhvillohet nga lulet dhe përmban fara. Për t'i marrë në maksimum vlerat ushqyese, duhet ta hani të paqëruar. Nëse i qëroni, zvogëlohet sasia e fibrave, si dhe disa vitaminave e mineralave.

DREKA: *Quinoa me pure patatesh*

Përbërësit:

- 1 qepë e grirë
- 1 thelb hudhre i grirë
- 50 gr. quinoa
- 1 spec i kuq i grirë
- 1 kungulleshkë e grirë
- 1 lugë e madhe maja ushqyese ose parmezan
- 1 vezë
- 1 lugë e madhe miell bajamesh
- 1 lugë e madhe vaj kokosi

Përgatitja:

- Në një tigan me vaj kokosi, shtoni qepën, hudhrën dhe i fërgoni për 3 minuta.
- Pastaj shtoni quinoa-n, specin, kungulleshkën, majan ushqyese dhe i gatvani për 20 minuta.
- Pasi e largoni nga zjarrin, masën e përzieni me vezë dhe miell bajamesh, sipas nevojës.
- Përzieni me dorë derisa të formohet një masë e njejtë dhe formoni 4 patishka.
- Në një tigan tjetër shtoni një lugë vaj, dhe në temperaturë mesatare i fërgoni patishkat në të dy anët (derisa të marrin ngjyrë kafe).
- Mund t'i servoni me krem kokosi dhe bizele.

DARKA: *Patëllxhan i pjekur*

Përbërësit:

- 1 patëllxhan
- Gjysmë luge gjelle me vaj ulliri
- Rozëmarinë
- Kripë

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 200°C.
- Patëllxhanin e ndani përgjysmë, dhe të dy pjesët i vendosni në tepsi.
- Pjesën e brendshme të patëllxhanit e lyeni me vaj ulliri dhe kripë.
- E piqni për 20 minuta derisa të fillojë të marrë ngjyrë të kaftë dhe pas pjekjes, mund ta spërkatni me lëng limoni.



DITA 14



MËNGJESI: *Petë qiçre me spinaq, domate dhe ullinj*

Përbërësit:

- 30 gr. qiçër e konservuar
- 1 lugë e madhe Tahini (shiko recetën te kapitulli "Receta bazike")
- 2 lugë të mëdha maja ushqyese
- 3 lugë të mëdha miell qiçre
- 2 vezë
- 1 thelb hudhre
- Lëng limoni (nga një limon)
- Cilantro
- Kripë deti
- Gjysmë luge gjelle me vaj ulliri
- 3 lugë salcë domatesh

Përgatitja:

- Në ekstraktuesin MultiFresh i shtoni qiçrën, tahinin, majan ushqyese, miellin, vezët, hudhrën e grirë, lëngun e limonit, cilantro-n dhe kripën, zgjedhni funksionin B dhe shtypeni butonin përkatës.
- Petët e formuara nga kjo masë, i fërgoni në vaj kokosi, dhe mund t'i mbushni me spinaq, salcë domatesh, ullinj dhe borzilok.

ZAMRA: *Smoothie me ananas, qumësht kokosi dhe xhenxhefil*

Përbërësit:

- Gjysmë ananasi
- 300 ml. qumësht kokosi
- 1 lugë e vogël mjaltë
- Pak xhenxhefil

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, zgjedhni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

A E DINI SE...

Përpos vitaminës C, ananasi përmban edhe mangan, i cili forcon kockat dhe indet lidhëse. Një filxhan me ananas të freskët përmban më shumë se 70% mangan të dozës ditore të nevojshme. Fëmijët, të rriturit dhe pleqtë, rekomandohen të konsumojnë disa copa ananasi në ditë, për ta mabjtur trupin të forcuar.

DREKA: Gjoks pule i pjekur me domate

Përbërësit:

- 150 gr. gjoks pule
- 1 domate e ëmbël (e grirë)
- Kripë
- Rozëmarinë

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 180°C, e piqni mishin e pulës dhe domaten e grirë. Pastaj, mund t'i dekoroni/servoni me vaj ulliri dhe rozëmarinë.

DARKA: Supë me fasule të zeza

Përbërësit:

- 250 gr. fasule të zeza, të njoma
- 1 qepë
- 1 karrotë
- 1/2 e purrisë
- 1 domate
- 1 thelb hudhre
- 800 ml. ujë
- Kripë deti

Përgatitja:

- Fasulet, perimet e grira, përbërësit e tjerë dhe ujin i vendosni në ibrikun e MultiFresh-it (mos e kaloni nivelin MAX), dhe për gatim e zgjedhni funksionin HB (ekstraktim + zierje).





**DITA
15**

MËNGJESI: *Bukë dridhërash me avokdao*

Përbërësit:

- Gjysmë avokado e shtypur
- 400 ml. ujë i ngrohtë
- 300 gr. miell dridhërash
- 1 lugë e madhe kripë
- 50 gr. tërshërë
- 50 gr. vaj kokosi
- 1 pako maja e thatë

Përgatitja:

- Përzijeni miellin e dridhërave me ujin e ngrohtë dhe e lini të qëndrojë për disa minuta. Pastaj shtoni kripën, tërshërën, vajin e kokosit, majan e thatë dhe i përzieni me dorë.
- Fillimisht, masën e lini të qëndrojë për 5 minuta, dhe sipërfaqes mund t'i shtoni pak miell që brumi të mos ngjitet.
- Pastaj, masën e këtij brumi e vendosni në një enë, e mbuloni me letër plastike dhe e lini të qëndrojë për dy orë në një vend të ngrohtë.
- Vendoseni në një tepsë për pjekje dhe lëreni prapë për 30 minuta.
- E piqni për 30 minuta, derisa korja të marrë ngjyrë të kaftë.
- Për një porcion, mund t'i hani dy feta buke të lyera me avokado.

ZAMRA: *Jogurt me boronica të ngrira*

Përbërësit:

- 200 gr. boronica të ngrira
- Jogurt kokosi ose i zakonshëm

Përgatitja:

- Përbërësit i vendosni në gotën e ekstraktuesit, e zgjedhni funksionin VB dhe e shtypni butonin përkatës

A E DINI SE...

Kungulleshkat kanë zero yndyrë, dhe përmbajtje të lartë të fibrave dhe ujit. Po ashtu, përmbajnë disa lloje të vitaminave dhe mineraleve. Kungulleshka e gatuar përmban më shumë vitaminë A, se sa kungulleshka e papërpunuar.

DREKA: *Patishka kungulleshke me quinoa*

Përbërësit:

- 50 gr. quinoa e gatuar
- Dy kungulleshka të grira
- Mozzarella
- 1 thelb hudhre
- Selino i grirë
- 1 domate e grirë
- 1 vezë
- 3 lugë të mëdha miell bajamesh

Përgatitja:

- Shtrydhni quinoa-n e gatuar dhe përzijeni me kungulleshkat - shtrydhni lëngun nga kungulleshkat.
- Shtoni djathin mozzarella, hudhrën, selinon, domaten, vezën, miellin e bajameve dhe i përzieni mirë.
- Formoni patishka të vogla dhe i fërgoni në vaj kokosi, derisa të marrin ngjyrë kafe.
- Mund t'i servoni me avokado, lëng limoni, maja ushqyese ose parmezan.

DARKA: *Pallaqinka me miell bajamesh*

Përbërësit:

- 50 gr. miell bajamesh
- 3 vezë
- Vanilla
- Kanellë
- 2 lugë të vogla mjaltë

Përgatitja:

- Në ekstraktuesin MultiFresh i përzieni të gjithë përbërësit.
- Nga masa e formuar, përgatitni pallaqinka. Mund t'i hani me reçel shtëpie (shije dredhëz apo ndonjë tjetër). Hani 2 ose 3 nga këto pallaqinka.





**DITA
16**

MËNGJESI: *Mafinë me vezë, quinoa dhe spec të kuq*

Përbërësit:

- 2-3 vezë
- Kripë deti
- 40 gr. quinoa e gatuar
- 1 spec i kuq i grirë
- Mozzarella
- 1 lugë e madhe maja ushqyese

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 170°C.
- I përzieri të gjithë përbërësit dhe masën e vendosni në tepsitë me këllëfë për mafinë.
- I piqni për 25 minuta.

ZAMRA: *Qumësht bajamesh me boronicë dhe tofu*

Përbërësit:

- 250 gr. boronica të ngrira
- 200 ml. qumësht bajamesh
- 30 gr. djathë tofu

Përgatitja:

- Përbërësit i vendosni në ekstraktues dhe e zgjedhni funksionin B

A E DINI SE...

Tofu i shkrirë është tofu i pangopur dhe i pa shtypur. Ka përmbajtje më të lartë të ujit se llojet e tjera dhe është bërë duke mpiksuar qumështin e sojës. Është në dispozicion në disa forma të ndryshme, varësisht sa soje proteine përmban.

DREKA: *Salmon i pjekur me hikërror*

Përbërësit:

- 2 lugë të vogla vaj ulliri (të ndara)
- 1 filxhan kokrra hikërrori të thekura
- Kripë + biber i zi
- 2 file salmoni
- Qepë dhe purri

Përgatitja:

- Vloni 500 ml. ujë dhe shtoni pak kripë.
- Në një tigan me vaj kokosi, shtoni një qepë të grirë, purrinë dhe pas 5 minutash edhe kokrrat e hikërrorit.
- I gatواني për 2 minuta, pastaj shtoni kripën, ujin e vluar, i mbuloni dhe i lini të gatohen për 20 minuta - derisa të absorbohet uji.
- Kurse filet e salmonit i spërkadni me trumzë dhe i piqni për 15 minuta në temperaturë 200°C.

DARKA: *Lulelakër e pjekur*

Përbërësit:

- Lulet e një lulelakre
- Lëng i një limoni
- Gjysmë hudhre e grirë
- Borzilok
- Oregano
- Kripë
- 4 lugë gjelle maja ushqyese
- 1 vezë

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 200°C.
- Përbërësit i përziени në ekstraktues. Pastaj me dorë formoni toptha të shtypur nga masa, dhe i piqni në furrë për 10 minuta.



DITA 17

MËNGJESI: *Krem kungulli me granola dhe jogurt kokosi*

Përbërësit:

- 1 kungull hokkaido
- 250 ml. jogurt kokosi
- Granola shtëpie

Përgatitja:

- Copat e kungullit i piqni dhe i shtypni.
- Pastaj i shtoni jogurt kokosi dhe granola (shiko recetën te DITA 12, Mëngjesi)

ZAMRA: *Smoothie me karrotë, gjethe kale, mollë dhe limon*

Përbërësit:

- 200 gr. kale
- 2 karrota të prera
- 1 mollë e prerë
- Lëng prej 1 limoni
- 200 ml. ujë

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

A E DINI SE...

Farat e kungullit hokkaido mund të përdoren edhe për përgatitjen e sallatave dhe salcave. Kanë veti mjekësore dhe treten lehtë. Po ashtu, vaji që nxirret prej tyre, ndër të tjerash është i dobishëm për artritin, parandalimin e dhimbjes së dhëmbëve etj.

DREKA: *Kungull me mel dhe bizele*

Përbërësit:

- 100 gr. mel
- 50 gr. bizele
- 1 spec i kuq
- 50 gr. kërpudha
- Kripë
- 4 lugë të mëdha maja ushqyese
- 3 lugë të mëdha salcë domatesh

Përgatitja:

- Në një tenxhere i përgatitni bizelet dhe melin.
- Në një tigan me vaj kokosi i fërgoni specin dhe kërpudhat e grira. Pas 10 minutash ia shtoni bizelet dhe melin.
- I gatuar për 5 minuta, pastaj ia shtoni kripën, majan ushqyese ose parmezanin dhe salcën e domates.
- Furrën e ngrohni në temperaturë 180 °C.
- Kungullin e pastroni, e ndani përgjysmë, ia hiqni farat dhe e vendosni në një teps për pjekje, dhe i mbushni me masën që keni përgatitur.
- Piqeni për 20-25 minuta. Mund të servohet me sallatë të gjelbër.

DARKA: *Tortilla me tahini*

Përbërësit:

- 1 filxhan ujë
- 1 filxhan ujë
- Kripë deti
- 2 lugë të mëdha maja ushqyese ose parmezan
- Pak tahini (shiko recetën te kapitulli "Receta bazike")

Përgatitja:

- Përpos tahinit, të gjithë përbërësit i përziemi me ujë.
- Pasi të formohet masa, i përgatitni tortillat në një tigan me vaj kokosi, dhe i rrotulloni në të dy anët.
- Pasi të jenë gati, tortillat mund t'i shërbeni me tahini.





**DITA
18**

MËNGJESI: *Tofu me krem arrë shqeme*

Përbërësit:

- Djathë tofu
- Pak shafran të Indisë
- 1 lugë e madhe maja ushqyese
- 2 lugë krem arra shqeme (shiko kapitullin "Receta bazike")
- Pak kripë deti

Përgatitja:

- Në një enë i shtoni të gjithë përbërësit dhe i përzieni mirë.
- I gatvani për 10 minuta dhe i trazoni herë pas here.
- Në fund, mund ta spërkatni me pak biber të zi.

ZAMRA: *Smoothie me banane, gjalpë kikiriku dhe qumësht kokosi*

Përbërësit:

- 1 banane
- 1 lugë e madhe gjalpë kikiriku
- 200 ml. qumësht kokosi
- 1 lugë e vogël mjaltë

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Smoothien mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

A E DINI SE...

Përveç të tjerash, hikërrori përmban fibra dhe niseshte rezistente, e cila mund ta përmirësojë shëndetin e zorrës së trashë. Po ashtu, përmban edhe proteina.

DREKA: *Hikërror me kërpudha*

Përbërësit:

- 100 gr. hikërror
- 1/2 e purrisë
- 70 gr. kërpudha
- 2 lugë të mëdha maja ushqyese
- 2 lugë të mëdha lëng domatesh
- Majdanoz dhe kopër të grirë
- Kripë deti

Përgatitja:

- Në tiganin mbi zjarr shtoni pak vaj kokosi. Pasi të ngrohet, shtoni purrinë dhe kërpudhat e copëtuara. I gatvani për 5 minuta.
- Shtoni hikërrorin dhe pak ujë.
- Pas 10 minutave, shtoni maja ushqyese ose parmezan, lëngun e domates, majdanozin, koprën dhe i gatvani për 5 minuta, derisa të zbutet hikërrori.

DARKA: *Supë me domate dhe spec të kuq*

Përbërësit:

- 300 gr. domate të vogla
- 1 thelb hudhre i grirë
- 1 lugë e madhe vaj ulliri
- Gjethe borziloku
- 1 lugë e madhe maja ushqyese
- 1 qepë e kuqe e grirë

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në ibrikun e MultiFresh-it, shtoni ujë dhe e zgjedhni funksionin HB dhe e shtypni butonin përkatës.





DITA 19

MËNGJESI: *Quinoa me mollë dhe kanellë*

Përbërësit:

- 30 gr. quinoa
- Kripë
- Pak vanillë dhe kanellë
- 1 lugë e madhe shurup panje
- 2 lugë të mëdha qumësht kokosi
- 1 mollë
- 2 lugë të mëdha jogurt kokosi

Përgatitja:

- Në një tenxhere me ujë shtoni quinoa-n dhe kripën.
- Pasi të vlojë, lëreni të gatuhet edhe për 15 minuta.
- Shtoni vanillën, kanellën, shurupin e panjës dhe qumështin e kokosit. I përzieni mirë, i mbuloni dhe masën e lini të qëndrojë për 10 minuta.
- Në një tigan me vaj kokosi, përgatitni copat e mollës (derisa të zbuten) dhe ia shtoni një lugë shurup panje.
- Pastaj, mollës ia shtoni përzierjen me quinoa dhe pak jogurt kokosi.

ZAMRA: *Smoothie me avokado, kastravec dhe gjethe kale*

Përbërësit:

- 1 avokado
- 1 kastravec
- 100 gr. gjethe kale

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, shtoni pak ujë dhe zgjedhni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Smoothien mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

DREKA: *Kuskus me perime*

Përbërësit:

- 80 gr. kuskus i përgatitur
- 1 qepë e grirë
- 1 thelb hudhre i grirë
- Pak xhenxhefil
- Pak qimnon dhe koriandër
- 2 karrota të copëtuara
- 200 gr. kungull i grirë
- 50 gr. domate
- 1 filxhan ujë
- Kripë deti
- 100 gr. qiqra

Përgatitja:

- Në një tigan me vaj kokosi shtoni qepën, hudhrën, xhenxhefilin, qimnonin dhe koriandërin. Pastaj ia shtoni copat e karrotës, kungullit, domates, ujin, kripën dhe qiqrën.
- I gatواني për 40 minuta dhe i shërbeni me kuskus.

A E DINI SE...

Kuskusi mund të përdoret edhe në vend të orizit apo quinoa-s. Është i gjithanshëm, sa edhe mund të shërbehet me sallata, supa si dhe gatime të tjera. Po ashtu kuskusi përmban vlera ushqyese.

DARKA: *Supë karrote me xhenxhefil*

Përbërësit:

- 4 karrota të prera
- 1 qepë e grirë
- Pak xhenxhefil
- Kripë deti

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në ibrikun e MultiFresh-it, shtoni pak ujë (mos e kaloni nivelin MAX), zgjedheni funksionin HB dhe shtypeni butonin përkatës.



DITA 20

MËNGJESI: Tërshërë me qumësht bajamesh dhe boronicë

Përbërësit:

- 30 gr. tërshërë
- 100 gr. boronicë
- 300 ml. qumësht bajamesh
- Pak vanillë
- 1 lugë e madhe gjalpë kikiriku
- 1 lugë e vogël shurup panje

Përgatitja:

- Në një enë i shtoni të gjithë përbërësit dhe i përzieri.
- I lini në frigorifer gjatë natës, dhe të nesërmen në mëngjes do jenë gati.

ZAMRA: Smoothie me panxhar, spinaq dhe lëng limoni

Përbërësit:

- Gjysmë panxhari
- 200 gr. gjethe spinaqi
- Lëngu i një limoni

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, shtoni pak ujë, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, smoothien mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

A E DINI SE...

Është e vërtetë që panxhari përmban më shumë sheqerna se sa perimet tjera. Por sigurisht, nuk është i njëjtë si sheqernat që marrim përmes ëmbëlsirave. Panxhari është i pasur me fibra të cilat e bllokojnë sheqerin dhe e ngadalësojnë absorbimin e tij në rrjedhën e gjakut.

DREKA: Gjel deti me perime

Përbërësit:

- 150 gr. gjel deti
- 1 qepë e grirë
- 1 spec i kuq i grirë
- 1 spec i gjelbër i grirë
- 1 thelb hudhre i grirë
- 1 lugë e madhe salcë domatesh
- 1 kungulleshkë
- Kripë

Përgatitja:

- Mishin gjel detit e skuqni/fërgoni në një tigan.
- Shtoni perimet e grira, kripën, i përzieni dhe i lini të gatohen për 7 minuta.
- Shtojani një lugë salcë domatesh, mbulojeni tiganin dhe përbërësit i lini të gatohen për 10 minuta. Pastaj ia shtoni kungulleshkën e grirë, dhe i gatuarit edhe për 10 minuta tjerë ose derisa të zbutet kungulleshka.

DARKA: Supë me qiqër dhe kërrri

Përbërësit:

- 250 gr. qiqër
- Pak kërrri
- 250 ml. ujë
- 250 ml. qumësht kokosi

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në ibrikun e MultiFresh-it, e zgjedhni opsionin HB dhe e shtypni butonin përkatës.





DITA 21

MËNGJESI: Quiona quiche - me brokoli, vezë dhe djathë

Përbërësit:

- 100 gr. quinoa e gatuar
- 1 lugë e vogël mustard
- Pak sharfan i Indisë
- Kripë
- 1 vezë e rrahur

Përgatitja:

- Paraprakisht e ngrohni furrën në 180°C.
- Për ta përgatitur koren: I përzieni të gjithë përbërësit. Masën e shtrini në një tepsi të vogël rrumbullake dhe e piqni për 15 minuta.

Mbushja

- 150 gr. brokoli
- 1 thelb hudhre
- Kripë deti
- 1 lugë e madhe maja ushqyese

Për ta përgatitur mbushjen:

- Copëzat e brokolit i vendosni në një enë mbi zjarr, dhe i zieni për 5 minuta.
- Pasi të zihen, i piqni me vaj ulliri.
- Shtoni hudhrën, kripën dhe majan ushqyese.
- I gatuani për 5 minuta.

Shtresa e sipërme:

- 1 vezë e rrahur
- Pak kripë deti
- 200 ml. qumësht kokosi
- 100 gr. djathë i zakonshëm ose djathë vegan

Përgatitja e shtresës së sipërme:

I përzieni të gjithë përbërësit, pastaj ia hidhni sipër masës dhe i piqni për 40 minuta.

A E DINI SE...

Quiche është një ushqim i njohur francez që përbëhet nga korja dhe mund të mbushet me mish, djathë e perime. Varianti më i njohur është Lorraine, që përmban lardha ose proshutë, dhe zakonisht djathë. Mund të servohet e ftohtë ose e ngrohtë.

ZAMRA: Smoothie me gjethe kale, pjeshkë dhe qumësht kokosi

Përbërësit:

- 200 gr. gjethe kale
- 200 ml. qumësht kokosi
- 1 pjeshkë e copëtuar

Përgatitja:

- Vendosni përbërësit në gotën e ekstraktuesit, zgjedheni funksionin VB (ekstraktim me vakum) dhe shtypeni butonin përkatës.
- Pasi të jetë gati, smoothien mund ta pini menjëherë ose ta ruani për më vonë.

DREKA: Pleskavicë meli me perime dhe vezë

Përbërësit:

- 200 gr. mel
- 100 gr. qiqra të gatuar
- 1 qepë e kuqe e grirë
- 1 vezë e rrahur
- 1 karrotë e grirë
- Pak spec të bluar
- 1 kungulleshkë e grirë
- 1/2 e selinos
- 50 gr. gjethe spinaqi

Përgatitja:

- Në një tenxhere me ujë, e zieni melin për 20 minuta.
- Në një tigan shtoni perimet dhe i gatuar për 5 minuta.
- Pastaj, melin e gatuar, perimet dhe qiqrat i përzieri bashkë në një enë të vetme. Ia shtoni edhe vezën dhe i përzieri mirë.
- Shtoni pak kripë, spec të bluar dhe formoni katër toptha të shtypur / në formë pleskavice, dhe i fërgoni në të dy anët, në një tigan me pak vaj kokosi.
- Mund t'i servoni me avokado të shtypur.





DARKA: Supë me thjerrëza të kuqe dhe shafran të Indisë

Përbërësit:

- 200 gr. thjerrëza të kuqe (paraprakisht i zbutni gjatë natës)
- Gjysmë qepe e kuqe e grirë
- Pak xhenxhefil
- Kripë deti
- Shafran i Indisë
- 200 ml. ujë
- 200 ml/ qumësht kokosi

Përgatitja:

- Të gjithë përbërësit i vendosni në ibrikun e MultiFresh-it, e zgjedhni funksionin HB dhe e shtypni butonin përkatës.

delimano®