

ZDRAVA PREHRANA



Korisnik projekta: Enzita d.o.o.

Adresa: Avenija Dubrovnik 15, 10 020 Zagreb

Kontakt: 095 208 7087

Web stranica: www.hranakrozivot.hr

Datum: 01. Studenoga 2022.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

Kako pravilno piti hladno prešani sok?

Prije svega, podsjetimo se što je to metoda hladnog prešanja [Hurom sokovnika](#). Metoda hladnog prešanja bazira se na radu sokovnika s malim brojem okretaja u minuti, kako ne bi dolazilo do zagrijavanja i samim time do gubljenja nutritivne vrijednosti cijedenog voća ili povrća. **Dakle, metoda hladnog prešanja osigurava da sokovi ostanu bogati vitaminima, mineralima i aminokiselinama koji našem tijelu omogućavaju normalno funkcioniranje i pružaju energiju za obavljanje svakodnevnih poslova.**

Kako bi se što bolje iskoristile sve prednosti hladno prešanih sokova, kao i smoothija, potrebno je pripaziti na sljedeće:

- Ukoliko sok pijete jednom dnevno, najbolje je konzumirati ga ujutro na tašte.
- Sok je najbolje popiti u roku od 20 minuta nakon cijedenja.
- Žvačite ga kako bi u ustima započela razgradnja te apsorpcija vitamina i minerala.
- Sok pijte polako.

Zašto je to važno?

Sigurno se pitate zbog čega navodim upute za ispijanje soka – pa svi znamo piti sok! Ali, navedena „pravila“ bitna su zbog iskorištavanja svih blagodati hladno prešanog voća i povrća. **Kada pravilno i pravovremeno ispijate hladno prešani sok, pomažete svome tijelu da lakše izbaci toksične tvari te istovremeno stvara nove stanice za oporavak.**

Hladno prešani sok uvijek možete prepoznati po tome što će ostati jednako ukusan te se neće sedimentirati koliko god dugo stajao u hladnjaku. Savjetujem vam da prilikom izrade sokova uvijek koristite voće i povrće iz organskog uzgoja kako bi konačan proizvod bio maksimalno kvalitetan.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*