

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: 23. rujna 2022.



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

Najzdraviji obrok u danu

Kroz naš projekt "[Hrana kroz život](#)" želimo vam skrenuti pažnju na to da brz i jednostavan, a najzdraviji obrok u danu može biti čaša svježe cijedenog soka. Isto tako, da raznim zdravstvenim stanjima na koja barem donekle možemo utjecati prilagodbom prehrane, tj. odgovarajućim odabirom namirnica. Uštedite vrijeme i započnite dan uz [Hurom](#) sok jer:

- je pun izvanrednih nutritivnih vrijednosti iz voća i povrća bez vlakana koja opterećuju probavu
- ne opterećuje želudac
- štedi energiju koja tijekom uobičajenih obroka odlazi na probavu
- organizmu pruža pregršt energije
- pokreće vas i regenerira

Doručak – najvažniji obrok u danu

Poznato je da je doručak najvažniji obrok u danu. Zdrava prehrana bi svaki dan trebala započeti zdravim doručkom. Ali nije uvijek tako, jer se to zbog kojekakvih jutarnjih rituala na koje smo navikli, smetne s uma. Sve drugo nekako bude bitnije pa doručak često preskačemo. Uz [Hurom](#) si možete vrlo jednostavno posložiti jutro, stvarajući pritom nove navike zdravog hranjenja pa čak i ako vam treba malo više vremena ili jednostavno niste jutarnji tip.

Cijedeni sok za doručak

Odlučite li se za zdraviji izbor poput hranjivog soka, pružit ćete sebi, ali i svojim ukućanima, snagu za izazove koji su pred vama, ali i osjećaj ugone u tijelu. Iako Hurom sokovnik radi polagano, brzina izrade sokova njegova je specijalnost koja se posebno ističe kroz maksimalnu količinu iscijeđenog soka iz namirnica. Jednostavno je najbolja ideja za uštedu vremena, a posebno ako odaberete najnoviji model [Hurom H200](#) koji ne zahtjeva pretjeranu pripremu namirnica, budući da ima najveći mogući otvor u koji ubacujete cijele namirnice.



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

Prava kombinacija namirnica

Sokove je najbolje raditi ujutro pa umjesto šalice kave, iskoristite Hurom sokovnik i probajte svježi sok koji će vašem tijelu reći: Dobro jutro!



Pripremili smo brzinski recept, upravo zbog jednostavnosti pripreme i višestrukog djelovanja Huroma. U receptu ćemo krotistiti krastave, špinat, celer, limun i đumbir pa recimo nešto o njima:

- **Krastavci** sadrže dobru količinu vlakana koja pomažu našem probavnom sustavu da se normalno kreće, održava nas punijima duže vrijeme i oslobađa stalan protok energije u naše tijelo.
- **Špinat** je bogat željezom, te dobar izvor proteina, vitamina i minerala. I vi možete postati baš poput Popaja, snažni i energični.
- Kompleks B vitamina iz **celera** potiče pretvaranje ugljikohidrata u energiju.
- **Limun** je dobar za detoksikaciju, potiče rad mozga i probavnog sustava, poboljšava raspoloženje.
- **Đumbir** daje energiju cijelom našem tijelu, jača imunitet i dobar je za želučane tegobe.



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

Recept za savršeno zdrav doručak

Sastojci:

1 svježi krastavac

1 šaka špinata

1 stabiljka celera

1 limun

svježi đumbir (po želji)

Priprema: U veliki otvor Hurom sokovnika H200 ubacite sve namirnice i upalite. Sokovnik će sve odraditi sam i nećete se ni okrenuti, sok će vas čekati spreman za ispijanje.

Odaberite i vi svoje omiljeno voće ili povrće, pretvorite ga u hranjivi sok te negujte svoje tijelo iznutra.



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