



Smoothie Guiden

29 enkla supersmoothies för dig som inte
har tid att fjanta i köket

Aida Reva

Innehåll

3

Om REVA academy
Introduktion
PH-värdet
Allt hänger ihop

4

Boost av energi &
näring
Färgernas betydelse

5

Näring i färg
Varje dag är en ny
chans

6

Tips & förklaringar
Magin i det gröna

7

Let's mix it up!
Mandelmjök
Bananmjök
Greenie
Magic Mynta
Fat Melter

8

Beach Babe
Acai Partaj
Cosy Kiwi
Spring Sun
Vinbär Wunderbar
Wild Child

9

HallonHippie
Sweet Yellow
Papaya Paradise
Creamy Mango
Serious Sellery
Choke Kiss

10

Summer Morning
Gaia Love
Messy Melon
Sweet 'n Sour
Green Guru
Mr Basil

11

Mrs Appleberry
Oh Bok Choy!
Merry Berry Cherry
Hawaiian Heaven
Iron Man
Superfoods

12

Raw Kakao
Chiafrön
Hampapulver
Chlorella
Kokosolja
Maca

13

Spirulina
Reishi
Mixern -
Din viktigaste investering

14

Några ord på vägen

REVA academy

REVA Academy är kurser och utbildningar med grund i mental och fysisk träning.

När hjärnan mår bra, mår kroppen bra och mår kroppen bra är livet bra!

Hitta kurser, e-böcker och utbildningar från REVA Academy på aidareva.com/academy

Introduktion

SMOOTHIEGUIDEN är en simpel guide. Lär dig hur du mixar underbara och framförallt näringsrika smoothies. Här finner du recept, tips, inspiration och information om näring och ingredienser. Notera att inga länkar, källor eller studier har bifogats, detta är en enkel guide för att du ska få hjälp att komma igång och intressera dig för att lära dig mer. Nu kör vi!

Alla har vi testat en smoothie och de skiljer sig alla väldigt mycket. I den här guiden kommer du lära dig raw food smoothies, vilket innebär att dessa inte innehåller några animalier alls och enbart råa, levande grönsaker och frukter fulla av näring. En viktig sak innan vi börjar: köp ekologiskt så mycket du bara kan! Ibland hittar man inte allt och ibland tillåter inte ekonomin, men så mycket du kan, håll den ekologiska linjen, för din och familjens hälsa.

PH-värdet

PH-värdet är otroligt viktigt för kroppen. Med för lågt PH-värde är inte kroppens enzymer aktiva och man kan då inte smälta mat ordentligt vilket betyder att gammal, osmält mat ligger kvar och bildar parasiter i kroppen. En sur kropp är en överansträngd kropp och den använder alla sina resurser för att sänka surhetsgraden i kroppen. När bufferten tar slut måste den fyllas på igen med vitaminer och mineraler. PH-värdet hålls balanserat med levande föda. Den levande maten innehåller aktiva enzymer som hjälper till att smälta sig självt utan att ta på kroppens buffert. Mat som är upphettad har döda enzymer och smälts inte så bra i kroppen. Den suraste maten för kroppen är kött, ost- och mjölkprodukter, kaffe och stekt mat.

Jag rekommenderar boken "The PH-Miracle" av Dr Robert O. Young för dig som är intresserad.

Allt hänger ihop

Hälsa börjar och slutar i magen. När vi är stressade känns det i magen, när vi har ätit för mycket, för lite eller fel mat får vi ont i magen eller olika magrelaterade problem. Hudproblem, håravfall, sjukdomar, symptom, allergier – allt hänger ihop med näring. Alla obalanser vi lider av härrör från näringsbrist.

Raw Food är obehandlad mat som inte hettas upp över 42 grader. Det gör att man får ut maximal näring av maten genom att alla enzymer, vitaminer, mineraler och näringsämnen finns kvar.

Boost av energi & näring

Vad gör smoothies för kroppen då?

Här är en förkortad lista för av alla hundratals fördelar med näringspackade smoothies:

Näring till alla kroppens celler

Starkare hår med mer lyster

Snabbare hårväxt tack vare den ökade näringen

Vacker, ren och len hy

Starka naglar

Friska, strålande ögon

Bättre sömn

Mer ledig kropp p.g.a. att slaggprodukter rensas ut

Bättre tarmfunktion

Lättare matsmältning

Slaggprodukter rensas ur kroppen

Ät obegränsat!

MASSOR av energi

Bättre fokus

Ingen trötthet mitt på dagen

Blodsockerbalans

Botar symptom och obalanser

Färgernas betydelse

Ju mer intensiv färgen är desto mer näring. Färgpigmenten är fytokemikalier och dessa kan finnas även i giftiga varianter såsom giftsvamp. Många fytokemikalier fungerar som antioxidanter.

Dessa skyddar kroppen och bygger upp våra celler. Därför bör man äta alla färger. Naturen vet vad den gör, den skapar dessa sammansättningar av naturliga kemikalier, färger och smaker. Här ser du i korthet vad de olika färgerna gör för kroppen. Ät regnbågen!

Vit - immunförsvaret

Gul - matsmältningen

Orange - Inflammationshämmare

Lila - Nervsystemet

Röd - Hjärta & kärl

Grön - Utrensning

Nedan ser du hur de olika färgerna fungerar.



Näring i färg

GUL för matsmältning och hudelasticitet. Gula frukter och grönsaker är rika på kalium och tillsammans med kalcium och magnesium stärker de skelettet och bygger upp hudens celler.

Exempel: Butternut squash, bananer, pumpa, citron, gul paprika, gul grape

ORANGE för att förebygga cancer. Orange mat är väldigt rik på vitaminer, främst C-vitamin, minskar fria radikaler i kroppen, balanserar PH-värdet, stärker ögonen och sänker högt blodtryck.

Exempel: Sötpotatis, apelsiner, mango, papaya, nektarin, morot, persika, aprikos

LILA för att öka livslängd. Lila grönsaker och frukter hjälper kroppen att absorbera kalcium och annan näring, sänker LDL-kolesterol och är anticarcinogena genom att motverka cancerceller, särskilt i matsmältningsorganen. Lila och blå mat är särskilt bra för motverkande av cancerceller i kroppen.

Exempel: Rödkål, aubergine, plommon, blåbär, vindruvor, lila sparris, svart vinbär,

GRÖN för att rensa systemet och hålla toxiner borta. Bladgrönt är fullt av mineraler, vitaminer och fibrer.

Genom att få i sig mycket grönt minskar man sötsug och balanserar kroppen genom att kolhydrater absorberas långsammare i blodet efter maten. De gröna grönsakerna främjar utrensningen med hjälp av det höga fiberinnehållet och på så sätt balanseras även hungern bättre och blodsockernivån hålls jämn.

Grönt är bra för minnet, huden, håret och det viktigaste av allt: syre och cellupbyggnad i kroppen. Bladgrönt gör kroppen mer alkalisk. När kroppen har lågt PH-värde så skapas en miljö där bakterier och parasiter frodas. Därför är gröna smoothies så otroligt näringsgivande. Grönt har en basisk, alkalisk effekt i kroppen. En liter grön smoothie om dagen minskar suget efter processad, onaturlig och därmed onyttig mat och snacks. Det vi kallar "ogräs" som kan vara ätliga växter innehåller egentligen väldigt mycket näring. Bara bladen vi slänger bort på t.ex morötterna innehåller 7 gånger mer näring än själva moroten.

Klorofyll som finns i gröna grönsaker är en naturlig läkare. Klorofyll ger kroppen stora mängder syre och detta spelar stor roll för våra tarmar, bekämpar dåliga bakterier och främjar de dåliga. Vetenskaplig forskning har visat att det knappt finns någon sjukdom inte kan bli hjälpt av klorofyll och att det ökar hälsan i vår kropp på många sätt.

Exempel: Ruccola, grönkål, endiver, sparris, spenat, broccoli, gurka, avokado, selleri, kiwi

VIT för immunförsvaret. Vita grönsaker och frukter är underskattade med tanke på vilka vitaminkickar de är. Denna grupp livsmedel stärker immunförsvaret och är speciellt bra att äta under vintrarna. De innehåller viktiga mineraler och antioxidanter för att hålla kroppen stark och frisk.

Exempel: Vitlök, blomkål, vitkål, champinjoner, svamp, ingefära

RÖD för friskt hjärta och rent blod. I röda frukter och grönsaker finns det folsyra som är superbra för blodet och hjärtat. Folsyra är särskilt bra för gravida. Brist på folsyra ger blodbrist så se till att få i dig röd mat för ett hälsosamt hjärta, blod och bildningen av röda blodkroppar och cellernas ämnesomsättning.

Exempel: Körsbär, jordgubbar, tomater, röd paprika, rödkål, tranbär, rödbetor, vattenmelon

Varje dag är en ny chans till en ny start

Vi vet alla att frukosten är dagens viktigaste mål, men vad det innebär och hur man sköter kroppen på morgonen finns det olika åsikter om. Oavsett vad du gör idag dock kan du alltid hjälpa kroppen med utrensning och näring. Det är det fina med smoothies, du behöver inte ändra om du inte vill, du behöver inte ta bort – bara lägga till och leka! Vill du hjälpa kroppen och se vad smoothies kan göra för dig om du lägger i en extra växel -byt ut din standardfrukost mot citronvatten och smoothie! Min rekommendation är att du dricker en liter grön smoothie per dag och ser vad som händer. En liter fräsch, god smoothie kommer ge dig en riktig energikick på morgonen och all näring du behöver! Du kommer märka många positiva förändringar i kroppen. Variera dina frukter och grönsaker, använd alltid vatten eller rejuvelac i smoothien, vill du göra shakes kan du använda havregrädder eller annan växtbaserad grädde eller mjölk.

Tips och förklaringar

”En näve” betyder att du väljer själv, du kanske bara vill börja med lite, det kan också vara en 50-gramspåse av t.ex spenat. Välj, prova dig fram och justera.

Hur mycket vatten man väljer att ha i beror på vad man gör för sorts smoothie och hur många bananer eller citrusfrukter man har. Till exempel – har man många apelsiner så behövs mindre vätska för apelsinerna redan är väldigt saftiga. Har man mer dadlar eller bananer behövs mer vätska för att justera krämigheten.

Har man gjort en grön och råkat ha i för mycket av det gröna eller någon superfood och det inte smakar så tillfredsställande kan man ha i dadlar, citron, apelsiner eller ingefära, det brukar rädda smaken.

En tredje punkt är att om man vill ha härliga färger ska man undvika att blanda i färggranna bär i gröna smoothies, det blir oftast brunt eller en riktigt mörk brunröd färg som inte ser så aptitlig ut. Det gör ju givetvis ingenting, det är näringsrikt ändå men då vi äter och dricker även med ögonen vill man kanske ha de härliga färgerna med.

När man mixar ska man försöka att mixa väl men inte så länge, ju längre man kör mixern desto varmare blir den och värmen gör att innehållet blir mindre näringsrikt och att det oxiderar fortare. Det bästa är att ha en högkvalitets- och höghastighetsmixer som tar hand om alla bitar och gör en krämig smoothie men inte hettar upp innehållet.

När det står att något varit blötlagt ett par timmar och du inte hunnit ordna det gör det ingenting, du kan istället bara skölja, har man tid och planering är det superbra men ibland hinner man inte eller inte tänkt på blötlaggningen, det är okay! Det kommer bli en vana längre fram ju mer du mixar dina smoothies och får in det i din vardag. GUL för matsmältning och hudelasticitet.

Magin i det gröna

Variera de gröna ingredienserna och bli inte för bekväm med en variant, de är alla så olika med helt olika näring, så variera dem för att få allsidig näring.

Blad	Örter
Grönsallad	Timjan
Endiver	Körvel
Grönkål	Gräslök
Spenat	Persilja
Rucolasallad	Basilika
Mangold	Oregano
Bok Choy	Rosmarin
Blast	
Rädisor	Annat grönt
Morötter	Selleri
Rödbetor	Zucchini
	Groddar
Vilt	
Groblad	
Maskrosblad	
Nässla	
Kirskål	

Let's mix it up!

Mandelmjölk

Detta recept ger ca 2 glas och är först i listan för att en del smoothierecept innehåller mandelmjök. För att undvika tillsatsämnen och onaturligt socker kan du göra egen mandelmjök som bas till smoothies som innehåller mjölkdryck. Du kan byta ut mandel mot cashew, fröer etc.

1 dl mandel (Blötlagd minst 5 timmar eller över natten)

5 dl vatten

vaniljstång eller eko vaniljpulver (valfritt)

Sila bort blötläggningvattnet för att ta bort svårsmälta enzymer och den skarpa mandelsmaken.

Blötlagda mandlar smakar "mjukare" och är snällare mot magen och tarmarna.

Häll de sköljda mandlarna med 5 dl nytt vatten.

Mixa väl.

Sila ut mjölken med en nötmjölkspåse, tätt durkslag eller nylonstrumpa.

Nötpulpan som blir över kan du spara och använda till raw bakelser, lägga i din müsli eller ha till raw pajdeg.

Mandelmjölken kan du smaksätta med vanilj, kanel, kardemumma eller annat du tycker är gott. Vill du ha lite mer sötma kan du mixa med en dadel eller två.

Bananmjölk

2-5 bananer

vatten

lite vaniljpulver om man vill ha lite extra smak

Vill man ha chokladbananmjök tillsätter man lite raw kakao

Greenie

En näve spenat

2-4 bananer

1 mango

1 pkt djupfrysta havtorn

ca 5 dl vatten

Magic Mynta

Bladpersilja

4 bananer

4 kiwis

Mynta

ca 5 dl vatten

Fat Melter

2 apelsiner

2 grapefrukter

2 citroner

1 bit färsk ingefära (valbart)

3-6 dl vatten

Beach Babe

4-5 nektariner

2-3 bananer

Vatten efter den konsistens du vill ha

½ tsk ekologiskt vaniljpulver

Acai Parfait

2 äpplen

1 citron

1 dl blåbär

1 dl hallon

1-2 bananer

ca 2 dl mandelmjök

2 tsk acaipulver

Cosy Kiwi

5 mogna kiwi (med skal)

2 mogna bananer

3 selleristjälkar

5 dadlar

Vatten

Spring Sun

4-5 mogna päron

4-5 bladvälsblad

1/2 knippe mynta

4-5 dadlar

5 dl vatten

Vinbär Wunderbar

1,5 dl mandelmjök

1,5 dl frysta vinbär

2-3 isbitar

3-4 dadlar (eller 1 tsk honung)

Wild Child

1,5 dl mandelmjök

1,5 dl blåbär

1,5 dl vattenmelon

2-3 isbitar

Hallon Hippie

150 gr hallon

1 liten grape

5-6 dadlar (honung eller agave fungerar också bra)

2-3 isbitar

Sweet Yellow

2 bananer

1 apelsin

1 dl ananas

1 dl mango

1 dl pressad lime

2 dl vatten

Papaya Paradise

2 bananer

1 apelsin

1 citron

2 dl papaya

3-4 dadlar

2 dl vatten

Creamy Mango

2 dl cachewnötsmjölk

2 dl mangobitar

2 bananer

2-3 dadlar

Serious Sellery

2 bananer

2 stänger selleri

2 dl spenat

1-2 cm färsk ingefära

1 citron

2-3 dadlar

2 dl vatten

Choke Kiss

1,5 dl mandelmjölk

1 msk kakao pulver

2 msk fryst kokoskött (finns att köpa i välsorterade thaibutiker) eller kokosgrädde/mjölk

2-3 isbitar

Summer Morning

1 apelsin
1 banan
10 frysta jordgubbar
1 dl mangobitar
2-3 färska dadlar
1-3 dl vatten

Gaia Love

5 dl ätlig ogräs (brännässla, maskrosblad, kirskaål etc.)
1 mango
3 bananer
5 dl vatten

Messy Melon

8 blad romanasallad
10 dl vattenmelon
5-6 dadlar
2,5 dl vatten

Sweet 'n Sour

8-10 blad grönsallad
1 dl blåbär
2 bananer
4 dl osvavlade torkade aprikoser
5 dl vatten

Green Guru

2 stora, skalade mangos
1 liten bukett persilja
3-4 dadlar
5 dl vatten

Mr Basil

1 mango (skalad)
1 dl hackad ananas
8 dl /en näve babyspenat
5 färska basilikablada
2 msk chiafrön (blötlagda 5 minuter)
2-3 dl mandelmjök

Mrs Appleberry

2-3 dl blåbär
1 äpple
5 dl bladgrönt (t.ex spenat)
10 jordgubbar
2 dl mandelmjök

Oh Bok Choy!

4 persikor
10 jordgubbar
2 tsk chiafrön (blötlagda 5-10 min)
1 st baby bok choy
2 dl vatten

Merry Berry Cherry

1-2 bananer (1 stor eller 2 små)
3 dl körsbär (urkärnade)
2 dl jordgubbar
2-3 dl vatten

Hawaiian Heaven

3 dl körsbär (urkärnade)
1 kokosnöt (fruktkött och 1 dl kokosvatten)
1 litet äpple
4 dl spenat eller annan bladgrön variant

Iron Man

5 dl brännässla
2 dl grönkål
2 mangos (skalade)
2-4 bananer
2-4 dl havtorn
3-5 dl vatten

Superfoods

Det som utmärker superfoods är att de har en näringshalt på ca 10-100 gånger högre än vanliga livsmedel. Vi har även en hel del fantastiskt näringsrika växter här i Sverige. Man behöver inte lägga ut tusentals kronor på superfoods man varken kan uttala eller betala. De kan tillsättas i valfri smoothie och hur sällan eller ofta man vill. Det viktigaste är – som jag alltid säger – hitta sin egen balans och utgå från den innan man höjer ribban. Testa dig fram, läs på, smaka, prova och lägg din egen nivå som du och din kropp trivs med, då är chansen större att du fortsätter och inte tappar motivationen och intresset.

Raw Kakao

Kakao är en kraftfull antioxidant som innehåller magnesium, järn, zink, mangan, fosfor och krom. Magnesium hjälper till vid upptagandet av kalcium i kroppen. Zink stärker kroppens immunförsvar. Krom balanserar blodsockret. Fosfor är bra för skelettet genom att tillföra näring och stärka det.

Chiafrön

Chiafrön innehåller en stor mängd hälsosamma omega-3-fettsyror, antioxidanter, calcium och fibrer. De är rika på proteiner, vitaminer och mineraler. Chiafrön är humörhöjande och avgiftande och kan även bidra till att balansera blodsockret. De lindrar ledvärk och gör att suget minskar efter fet, ohälsosam mat. De absorberar vatten, tolv gånger sin vikt genom att skapa en gelé vid blötläggning. De blöta fröna som passar bra i gröna smoothies och i efterrätter. Näringsupptaget blir allra bäst när de fått blötläggas en liten stund.

Hampapulver

Hampa är en fantastisk proteinkälla och mycket lämplig för de som tränar hårt. Den ger en imponerande samling av mineraler som zink, kalcium, fosfor, magnesium och järn och innehåller även alla aminosyror. De essentiella fettsyrorna i hampa kan också öka hjärthälsan, förbättra minnet, balansera blodsockret och minska ångest, stress och depression. Matsmältningen får hjälp av hampa tack vare det höga fiberinnehållet.

Chlorella

Chlorella är en alg och superfood som är rik på B-vitamin, E-vitamin och andra näringsämnen. Det avgiftar kroppen, tar bort tungmetaller, radioaktiva gifter och andra miljögifter. Chlorella kan skydda njurarna och levern och är bra som tillskott för personer med anemi eller låg energi. Det finns en komponent i chlorella som kallas för Chlorella Growth Factor (CGF). Den har till uppgift att hjälpa barn växa i rätt takt. Chlorella hjälper kroppen att reparera vävnadsskador, öka energin och balanserar kolesterolnivåer. Denna alg används med fördel efter krävande idrottspass samt när man återhämtar sig från sjukdomar, kirurgiska ingrepp och strålningsbehandling.

Kokosolja

Kallpressad och ekologisk kokosolja består av höga koncentrationer fettsyror i medellånga kedjor och innehåller en hög halt av vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter. Dessutom är den en stor källa av mättat, hälsosamt fett.

Dessa lättsmälta fettsyror stimulerar immunförsvaret, tillföra antibakteriella element och är även bra mot svamptillväxt i kroppen. Därtill ökar den ämnesomsättningen och förbättrar hjärt-och kärlhälsa. Den är superbra att använda istället för hudlotion och ansiktscrème.

Maca

Maca är en rotfrukt med fantastiska egenskaper. Maca är rikt på fettsyror och innehåller tjugo olika spårämnen. Det anses vara en adaptogen superfood, den anpassar sig till kroppen och hjälper till att hantera påfrestningar. Maca syresätter kroppen och skapar en hälsosam miljö för cellerna. Det används för att öka uthålligheten och höja energinivåerna. Maca är superbra för hormonbalansen, det ökar fertiliteten, hjälper mot artros och ledbesvär och har positiva effekter på benskörhet och binjurarna.

Spirulina

Spirulina som är en blågrön alg är en av naturens mest koncentrerade näringskällor, rikt på protein, klorofyll och andra viktiga näringsämnen. Klorofyll är ett grönt färgämne som används i växternas fotosyntes och är det som renar (detoxar) kroppen ifrån skadliga kemiska substanser, tungmetaller och andra gifter. Spirulina innehåller 15 gånger mer betakaroten än morötter och 40-60 gånger mer än spenat. Betakaroten ombildas av enzymer till Vitamin A i kroppen. Den koncentrerade näringen tas snabbt upp av kroppen med hjälp av algens aktiva enzymer.

Spirulina är någonting jag alltid har hemma!

Reishipulver

Enligt traditionell kinesisk medicin anses reishisvampen vara drottningen av läkande medel och kallas för "Shen". Shen betyder "själens energi"

Reishi är en av de allra mest potenta av superfoods och fungerar ännu mer kraftfullt när den kombineras med raw kakao. Inom kinesisk medicin säger de att reishi med sin "Shen" omprogrammerar immunförsvaret så att det blir starkare och skapar ett gynnsamt kretslopp i kroppen. Reishi är känt som en humörhöjare och får dig att känna dig mer öppen och jordad. Om du känner dig stressad, orolig eller har ett dåligt immunförsvaret kan reishi vara din superfood. Den är precis som lucumapulvret och maca en adaptogen och anpassar sig efter kroppens behov, och har även antiinflammatoriska egenskaper. Medicinska svampar såsom reishi har en positiv effekt på blod, hjärta, lever, hud och leder.

Mixern - Din viktigaste investering

Två viktiga saker att veta:

1. Det är skillnad på mixer och mixer
 2. Du får vad du betalar för
 3. Ju bättre mixer, desto bättre näringsupptag, desto mer motiverad blir du
- Det var tre saker. Kom ihåg dem när du ska shoppa mixer.

Vill du göra en äkta och ordentlig investering är det en höghastighetsmixer du ska ha.

Fibrerna i de gröna bladen är helt enkelt för fasta för en vanlig mixer. En mixer med hög rotationshastighet (minst 30.000 varv per minut/ 30.000 rpm) och med en mycket stark, uthållig motor är tillräckligt för att finfördela växternas fibrer. Mixern bryter på detta sätt upp växtcellernas väggar av cellulosa och kroppen kan ta upp hög koncentration av näringsämnen. Man kan bli skrämmd av prislappen men fundera på prioriteringen, hur mycket kostade din TV, bil, möbler eller annan lyx?

Själv äger jag den bästa mixern på marknaden och jag har glädje av den varje dag och kommer ha väldigt länge. Det är en Vitamix TNC 5200. En billigare men fortfarande seriös variant är Omniblend TM-800 eller Blendtec Home Blender HP3A. Vill man köpa en fort och investera i en höghastighetsmixer senare finns Wilfa BL-1200 som ligger på under tusenlappen.

Några ord på vägen

Lade du märke till de söta namnen jag gett mina smoothies? De är alla egna personligheter med sina egenskaper och läckra färger! Vill du ha med din egen smoothie i #SMOOTHIEGUIDEN? Maila mig! När jag började med smoothies trodde jag inte att jag skulle sitta och samla recept till en e-bok, det kändes så svårt att börja och nu ägnar jag dagar i köket med min mixer och hittar nya recept för olika åkommor eller syften.

Försök jobba dig ifrån recepten efter ett tag och experimentera själv. Var inte rädd för att misslyckas, det är en del av äventyret. Stort lycka till!

Har du några frågor, maila hej@aidareva.com

Så ut i köket och mixa! Fota smoothien, skriv vilken du gjorde och visa ditt resultat. Hashtagga #smoothieguiden #aidareva #wildchild (namn på smoothie) Det ska bli så roligt att se dina vackra bilder!

Må väl,
.Aida

