**Varázslatos reggel   
Energiabomba Smoothie**

***Fogyasszuk ezt a smoothie-t mindennap, hogy EGÉSZSÉGÜNKET és ENERGIASZINTÜNKET magasabb szintre tornásszuk!***

Kutatások bizonyítják, hogy a friss gyümölcsökben és zöldségekben gazdag étrend fellendíti ENERGIASZINTÜNKET, fejleszti MENTÁLIS KÉPESSÉGEINKET és GONDOLKODÁSUNKAT, segít EGÉSZSÉGÜNK megőrzésében és megvéd a betegségektől, miközben minden elképzelhető módon javítja életminőségünket. Emlékezzük a mondásra: „AZ VAGY, AMIT MEGESZEL”, és figyeljünk oda testünkre, hogy testünk is odafigyeljen ránk! Még MA határozzuk el, hogy innentől fogva ezt a sorsfordító smoothie-t napirendünk állandó részévé tesszük, hogy azonnal átjárjon minket a KIROBBANÓ ENERGIA!

A Barát (és Tréner), aki segít megteremteni varázslatos életedet…

Hal Elrod, a „haverod”

**Varázslatos Energia [magunkkal vihető] változat (ízlés szerint turmixoljuk össze jéggel)**  
+ 1 bögre víz, narancslé vagy mandula/szójatej (\*a szójatej főleg hölgyeknek ajánlott)

+ 1 banán (lehet fagyasztott is)

+ 1 marék spenótlevél (lehet fagyasztott is)

**Varázslatos Egészség [full-extrás] változat (\*a fenti összetevőkhöz adjuk hozzá az alábbiakat…)**  
+ 1 leveles kel vagy mángoldlevél (ne feledjük: leveles kel = erőteljesebb íz!)  
+ 1 marék bogyós gyümölcs (lehet fagyasztott is) vagy egy mangó

\* A fenti hozzávalók többsége a közeli zöldségesnél is kapható. Érdemes „organikus” eredetűt választani belőlük.

\*\* Az egyes összetevők tápértékéről és egészségünkre gyakorolt pozitív hatásairól a következő oldalon található egy rövid összefoglaló.

\*\*\* Nyugodtan kihagyhatunk, illetve hozzáadhatunk összetevőket – a hatás hasonló marad. Ha turmixgépünk befogadóképessége ezt lehetővé teszi, dupla adagot is készíthetünk.



1. **Csatlakozz a Varázslatos reggel™ közösségéhez a** [**www.MyTMMCommunity.com**](http://www.MyTMMCommunity.com) **oldalon!**
2. Tedd magadévá az összes INGYEN hozzáférhető olvasmányt a [www.TMMBook.com](http://www.TMMBook.com) oldalon!
3. **Olvasd el az INGYENES cikkeket és nézd meg az INGYENES videókat a** [**MiracleMorningBlog.com**](http://www.MiracleMorningBlog.com) **oldalon!**
4. Oszd meg a Varázslatos reggel™ötleteit másokkal is a [MiracleMorning.com](http://www.MiracleMorning.com) oldalon!
5. **Szerezd meg a Varázslatos reggel™ (2013) NAPLÓT a** [**MiracleMorningJournal.com**](http://www.MiracleMorningJournal.com) **oldalon!**

**További INGYENES olvasmányok, tippek és jótanácsok**

**Az egyes összetevők tápértéke és az egészségre gyakorolt pozitív hatásai**

**Szójatej** (főleg hölgyeknek ajánlott): alacsony a telített zsírsav- és koleszterintartalma. Kiváló E-vitamin- (alpha-Tocopherol), vas-, magnézium-, foszfor-, réz- és szelénforrás, emellett magas az A- és B12-vitamin-, továbbá a mangántartalma. A szójatej fontos szójakészítmény, melynek rengeteg pozitív hatása van az egészségünkre. Kutatások kimutatták, hogy a szója nagyban csökkenti a mellrák kockázatát, segítségével megelőzhető, illetve lelassítható a prosztatarák, továbbá hozzásegíti testünket, hogy felvehesse a harcot a szívbetegségekkel, a csontritkulással, a cukorbetegséggel és a veseelégtelenséggel. A szójakészítmények, beleértve a szójatejet is, valószínűleg hozzájárulnak a változó kor tüneteinek enyhítéséhez, továbbá javítják a látást. Fehérje- és rosttartalma mellett a szójatej nagy előnye, hogy izoflavont tartalmaz. Bár az elnevezés elsőre nagyon tudományosnak hangzik, az izoflavonok tulajdonképpen az ösztrogén hormonhoz nagyban hasonlító vegyületek. Rengeteg egészségügyi területtel szoros kapcsolatban állnak, azon belül is az egyik legfontosabb, hogy hozzájárulnak számos rákfajta, a szívbetegség, a csontritkulás és más problémák megelőzéséhez.

**Mandulatej** (férfiaknak inkább ez ajánlott a szójatej helyett): magas a kalcium, illetve a D-, A- és E-vitamintartalma. A benne található E-vitamin napi szükségletünk felét fedezi. Nem tartalmaz telített zsírsavakat, káliumtartalma pedig meghaladja nátriumtartalmát. Ám azok, akik igyekeznek sómentes diétát folytatni, tartsák észben, hogy például a vaníliás mandulatej adagonként 150 mg sót tartalmaz. A cukormentes étrend követőinek fontos, hogy a mandulatej 15 gramm cukrot tartalmaz oldott cukornádlé formájában, így az összes szénhidráttartalma eléri a 16 grammot. (Az ízesítetlen fajtákban azonban általában csak 8 gramm szénhidrát van.) Szűrt víz felhasználásával készül, és 25 százalékkal kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a legtöbb szójatej – a vaníliás mandulatej például 90 kalóriát tartalmaz. Glutén- és laktózmentes, és nem találhatóak meg benne a leggyakoribb allergének.

**Banán**: nagyon alacsony a telített zsírsav-, a koleszterin- és a nátriumtartalma. Emellett kiváló rost-, kálium- és mangán-, továbbá C- és B6-vitaminforrás. Egy bögrényi banán több mint 1,918 miligram létfontosságú aminosavat tartalmaz. A banán rengeteg különféle pozitív hatással van egészségünkre, és az átlagember számára valószínűleg ugyanúgy jobb választás bármely más gyümölcsnél, mint egy fogyókúrázónak vagy egy élsportolónak. A banán szénhidrát- és B-vitamintartalma fellendíti energiaszintünket, emiatt érdemes sportolás előtt harminc perccel megenni egyet, de akár reggelire is fogyaszthatjuk, hogy jól induljon a nap.

**Spenót**: nagyon alacsony a telített zsírsav- és a koleszterintartalma. Emellett kiváló forrása a következőknek: niacin, cink, rostok, fehérje, A-vitamin, C-vitamin, E-vitamin (alpha-Tocopherol), K-vitamin, tiamin, riboflavin, B6-vitamin, folsav, kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, réz és mangán. Ez a szuperzöldség a 20 létfontosságú – az izomképződéshez és az ideális egészségi szint fenntartásához elengedhetetlen – aminosav közül 18-at tartalmaz nagy mennyiségben. Egyetlen bögre nyers spenótban 809 mg aminosav található!

**Mángold**:nagyon alacsony a telített zsírsav- és a koleszterintartalma. Emellett kiváló forrása a következőknek: tiamin, folsav, cink, rostok, A-vitamin, C-vitamin, E-vitamin (alpha-Tocopherol), K-vitamin, riboflavin, B6-vitamin, kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, réz, béta-karotin és mangán. A fehérjeszintézishez szükséges 20 aminosav közül tíz megtalálható a mángoldban, továbbá kilenc különféle vitamint tartalmaz, melyek némelyikét a fentiekben már említettük.

**Leveles kel**: alacsony telítettzsír-tartalmánál már csak koleszterintartalma kisebb. Emellett kiváló forrása a következőknek: rostok, fehérje, tiamin, riboflavin, folsav, vas, magnézium, foszfor, A-vitamin, C-vitamin, K-vitamin, B6-vitamin, kálcium, kálium, réz és mangán. A fehérjeszintézishez szükséges 20 aminosav közül sok megtalálható benne, többek között a triptofán, a treonin, az izoleucin és a lizin.

**Mangó**: magas rosttartalmú, továbbá kiváló B6-, A- és C-vitaminforrás. A mangó ehető részeiből egy 100 grammos adagban kb. 1990 µg béta-karotin (A-vitamin) található, ami sokkal több, mint más gyümölcsökben. A mangó karotintartalma az érési folyamat során egyre emelkedik. Ha sok mangót fogyasztunk, amikor szezonja van, a májunk elegendő A-vitamint tud elraktározni, amit aztán a szervezet később fel tud használni, így elkerülhetjük az A-vitaminhiányt.