

# OPA! KNJIGA ZELENIH SUPERMOĆI

bio&bio superfood recepti

VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW

ŠEJKAJ, BLENDAJ & KUHAJ

# UMJESTO TORTE ZDRAVI SUPERFOOD RECEPTI

---



Ovo je priča o 3 sestre. O naše 3 zelene superfood kraljice: **spirulini**, **matchi** i najmlađoj sestri – **moringi**. Mjesto radnje: naš alkemičarski laboratorij. Neki ga zovu i kuhinja.

Opijeni veseljem zbog našeg 14. rođendana i znatiželjni kao i uvijek, bacili smo se u eksperimentiranje. Kombinirali smo ih na slatko, na slano, ubacivali u blender, šejkali i isprobavali. Rezultat je pred tobom.

Uživaj u zdravim superfood receptima, novim okusima i odgovorno sa supermoćima koje ti daju! :)

Hvala ti što biraš zdravo i organsko. Hvala što nas inspiriraš da budemo svake godine sve bolji. Volimo s tobom mijenjati svijet na bolje.

Tvoj bio&bio tim

# SPIRULINA

Spirulina je prirodni dodatak prehrani od mikroskopske plavo-zelene alge. NASA je smatra idealnom hranom za astronaute zbog vrijednih nutritivnih sastojaka.



1 žličica (5g) havajske spiruline

20

kalorija

65%

proteina

21%\*

bakra

11%\*

željeza

11%\*

vitamina B1

15%\*

vitamina B2

4%\*

vitamina B3

\* preporučeni dnevni unos



## SUPERHRANA

65% spiruline pacifice čine proteini i aminokiseline uključujući gamalinolensku kiselinu (GLA).

Mala žličica spiruline pacifice nahranit će stanice lako probavljivim vrijednim sastojcima i kompenzirati nezdravi ili preskočeni obrok.

5x

više kalcija



KRAVLJE MILJEKO

6x

više proteina



TOFU

5x

više željeza



ŠPINAT



61900

ORAC vrijednost

jedan od najjačih prirodnih antioksidansa



# BAZGOLINA NA EKS

3 dl vode

½ žličice praha **spiruline**

2 žlice **eko sirupa bazginog cvijeta**

sok ½ limuna

Ovo je vrlo ukusan i osvježavajući napitak. Ludu ljubičastu boju možeš dobiti ako pomiješaš čaj hibiskusa i spirulinu, ali tada nemoj dodavati limun. Igraj se s bojama i okusima tvojih zdravih napitaka.

VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW



# ENERGETSKI SPIRULINA SMOOTHIE

---

2 dl zobenog mlijeka

2 zrele banane

1 žličica **kikiriki maslaca**

1 žličica praha **spiruline**

---

Sve sastojke ubaci u blender  
i izmiksaj dok postane kremasto.

Ulij u lijepu čašu i polako pij.

Nagni onako skroz da ti ostanu zeleni brkovi.

Dođi u bio&bio cafe i probaj kako mi radimo ovaj  
smoothie. Dat ćemo ti slamčicu ako ne želiš  
furati zelene brkove. ;)



VEGAN

RAW

PROBAJ U  
bio&bio  
cafeu

# ZELENA SNJEGULJICA

2 zrele smrznute banane  
3 žlice gustog **kokosovog mlijeka**  
1 žličica praha **spiruline**  
nekoliko listića mente

---

Smrznutu bananu, prethodno narezanu na kolutiće, ubaci u blender, dodaj 1 žličicu praha spiruline, listiće mente i 3-4 žlice gustog kokosovog mlijeka. Ako želiš, možeš dodati i 2 žlice kakao nibsa za čokoladno-osvježavajući okus.

VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW

# KAD SE SPIRULINA RAZLJUTI

---

2 zrela avokada  
½ žličice himalajske soli  
1 žličica soka limuna  
1 žličica **spiruline**  
2-3 žlice sjeckanog  
mladog luka  
1 žličica svježeg sjeckanog korijandera  
prstohvat crnog papra  
prstohvat **kajenskog papra**  
rotkvice za ukras

---

Vilicom protisni avokado, dodaj ostale sastojke, dobro promiješaj i uživaj u blago ljutkastom okusu uz svježi tortilla čips. Ne zaboravi staviti sok limuna da avokado zadrži lijepu zelenu boju. Razljuti se!



VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW



# MATCHA

Matcha je premium zeleni čaj koji se stoljećima koristi u japanskim čajnim ceremonijama. Prirodno je slatkastog okusa i snažan je antioksidans s detox učinkom.



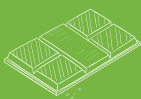
## MATCHA IMA NAJVIŠE ANTIOKSIDANSA!

5x  
više od



GOJI BOBICE

6x  
više od



TAMNA  
ČOKOLADA

5x  
više od



ORASI

6x  
više od



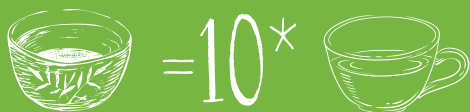
BOROVNICE

5x  
više od



ŠPINAT

## MATCHA vs. ZELENI ČAJ



\* 1 šalica matche sadrži onoliko nutrijenata koliko ih ima u 10 šalica običnog zelenog čaja

● MATCHA

● ZELENI ČAJ

● KAVA

2.76

KALORIJE

34mg

15mg

15mg

KOFEIN

99mg

7mg

62,5mg

POLIFENOLI

44.7mg

AMINOKISELINE

134mg

63mg

KATEHIN

314mg

10mg

VLAKNA

# ZEN INFUZIJA

2 dl kokosove vode  
1 žličica **matcha praha**  
sok ½ limuna  
1 žličica meda  
½ žličice **soka**  
ili praha đumbira

Sve sastojke pomiješaj, zašejkaj i uživaj. Umjesto meda možeš dodati sirup od datulja ili tamni sirup od kokosovog cvijeta, a umjesto limuna, limetu.

GLUTEN  
FREE

RAW

# PROBUDI SE NJEŽNO

- 
- 1 zrela banana
  - 1 dl **zobenog mlijeka**
  - 1 žličica **matcha praha**
  - ½ žličice praha  
bourbon vanilije
  - 1 žličica sirupa od datulja
- 

Sve ubaci u blender, prebaci u čaše, ukrasi listićima mente i uživaj. Ako banane prethodno smrzneš, dobit ćeš jako finu, gustu teksturu. Umjesto običnog zobenog napitka možeš koristiti zobeni napitak s vanilijom. U tom slučaju ti ne treba dodatni prah vanilije.



VEGAN

GLUTEN  
FREE



# MATCHA I KOKOS SE VOLE

- 2 dl gustog kokosovog mlijeka
- 1 žlica chia sjemenki
- 1 žličica **matcha praha**
- 2 žlice listića kokosa
- 2 žlice bobičastog voća
- 1 žlica **sirupa kokosovog cvijeta**

Pomiješaj sve sastojke i ostavi u hladnjaku najmanje 15 minuta. Za dodatnu gustoću i kremastu teksturu dodaj rashlađenu zobenu kremu. U slast!

VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW

# MATCHA PESTO & TIJESTO

---

½ šalice djevičanskog  
maslinovog ulja  
½ šalice svježeg  
lišća bosiljka  
½ šalice svježeg  
lišća peršina  
½ šalice svježeg lišća mente  
½ šalice **blanširanih badema**  
1 žlica **matcha praha**  
1 režanj češnjaka  
sok pola limuna  
papar i sol po želji

---



Odaberi omiljeni oblik tjestenine i stavi je kuhati. Za to vrijeme u blenderu pomiješaj sastojke za pesto i prelij po toploj tjestenini. Otvori bocu finog domaćeg eko vina, zašto ne. Opusti se i uživaj.

VEGAN

# MORINGA

Moringa je stablo čiji se listovi melju u prah koji se koristi kao moćan dodatak prehrani i superhrana bogata fitonutrijentima.



9x više željeza	7x više vitamina C	4x više kalcija	4x više vitamina A	4x više vlakana	2x više kalcija	3x više kalija
ŠPINAT	NARANČA	KRAVLJE MLIJEKO	MRKVA	ZOB	KRAVLJI JOGURT	BANANA

BOGATA

FE

K OBILUJE  
MG CU ZN

SADRŽI

B2 B1 B3

BOGAT  
IZVOR A E

zelena riznica

## KLOROFILA



25% PROTEINA



9 AMINOKISELINA

10g  
MORINGE  
OSIGURAVA

46%\*  
željeza

32,5%\*  
vitamina A

29,8%\*  
kalcija

19,1%\*  
magnezija

\* preporučeni dnevni unos







# ELIKSIR ŽELJEZNE LADY

- 1 žličica **moringe u prahu**
- ½ šalice **gustog kokosovog mlijeka**
- ½ šalice tople vode
- 1 žlica sirupa kokosovog cvijeta

U šalicu dodaj manju količinu tople vode i moringe i dobro promiješaj. Ako imaš malu pjenjaču za cappuccino, super. Ako ne, potrudi se malo dok se smjesa zapjeni. Dodaj zagrijano kokosovo mlijeko s vodom i sirup (ako želiš) i promiješaj. Ako želiš gušći latte, dodaj više kokosovog mlijeka u odnosu na vodu.

VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW

# TURBO DETOX

---

2 dl napitka od riže  
1 žličica moringe u prahu  
1 kiwi  
1 zrela banana  
šaka mladog špinata

---

Sve sastojke ubaci u blender i izmiksaj. Umjesto vode možeš dodati biljni napitak koji najviše voliš, a umjesto špinata bilo koju svježiju zelenjavu. U zdravlje!



VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW

# ZELENO KOOGLANJE

- ½ šalice **kokosovog brašna**
- ½ šalice bademovog brašna
- 2 žličice **praha moringe**
- 6 žlica sirupa od datulja
- 6 žlica rastopljenog kokosovog ulja
- 2 žlice maslaca od indijskih oraščića ili badema
- ½ žličice praha bourbon vanilije

Pomiješaj suhe sastojke. Dodaj vlažne sastojke i rukama oblikuj kuglice. Po želji, na pari rastopi čokoladu i prelij po kuglicama.

VEGAN

GLUTEN  
FREE

RAW





# MORINGA NA ZRNU GRAŠKA

- 
- 1 ljubičasti luk
  - 2 šalice svježeg ili suhog graška
  - 2 šake zelenjave (blitve ili špinata)
  - 1 veganska kocka za juhu
  - 1 žličica **praha moringe**
  - listići svježe mente
  - ½ šalice **zobene kreme**
  - 3 žlice maslinovog ulja
  - sol i papar, po želji
- 

Pirjaj nasjeckani luk na maslinovom ulju, dodaj vodu, vege kocku za juhu i grašak. Kuhaj dok postane mekan, dodaj zelenjavu, sol, papar i kuhaj još 2-3 minute. Kada se juha ohladi, ubaci je u blender i dodaj moringu, svježe listiće mente i zobenu kremu. Dodatno ukraši zobenom kremom ili bučnim uljem i šarenim paprom, po želji. U slast!



VEGAN

# NAZDRAVI ZDRAVLJU U bio&bio CAFEU

Iako uz naše recepte sada znaš napraviti svoj zeleni superfood smoothie, posjeti nas u bio&bio cafeu i vidi kako mi to radimo!

Energiziraj se uz bio&bio funkcionalne superfood napitke i nazdravi zdravlju s nama!



bio&bio

OVdje TE ČEKAMO:

- Oktogon, Ilica 5, Zagreb
- Radnička 49, Zagreb



## EKO KAVA



Uživaj u **kavi** koja je 100% organska, svježe pržena fair-trade arabica premium kvalitete. Odaberi espresso, cappuccino ili latte u veganskoj ili mliječnoj varijanti.



## FUNKCIONALNI NAPITCI



Ponosni smo na jedinstvenu ponudu toplih i funkcionalnih napitaka: **matcha** classic, cappuccino ili latte te **superfood maca** napitka i zlatnog mlijeka s kurkumom. Moraš probati! :)



## SMOOTHIES



Probaj **veganske smoothie napitke** s premium eko superfood sastojcima poput chia sjemenki, mace, praha sjemenki konoplje, spiruline i svježom zelenjavom s eko imanja Zrno i hladno prešanim uljima.



## CIJEĐENI SOKOVI



**Cijeđene sokove** spravljamo od biranog organskog voća i povrća uz pomoć sokovnika koji omogućava maksimalno očuvanje hranjivih sastojaka.



[www.biobio.hr](http://www.biobio.hr)  
0800 246 246

Volimo kada kuhaš i blendaš s nama i kada ti se sviđaju recepti pa ih skidaš i dijeliš. Pri tom te molimo, sjeti se spomenuti nas kao autore receptata. Ako ih želiš isprobati još, vidi **našu stranicu** i istraži je. Svi sastojci iz Knjige zelenih super moći dostupni su u bio&bio trgovinama.

Tvoj bio&bio tim