

על הספר: ירוק לחיים

מחברים: מחבר/ת: בוטנקו, ויקטוריה
סימן מדף: בוט
מספר מיון: ע
משפט אחריות: ויקטוריה בוטנקו; עריכה מדעית והקדמה למהדורה העברית - פנינה בר-סלע; [תרגום - כיאת פלן-לברטובסקי]
מדיה: ספרים
סוג: ספר עיון
קהל היעד: מבוגרים
עמודים: 200 ע'
גובה: 21 ס"מ
מוציאים לאור: פוקוס מקום הוצאה: ר"ג [רמת גן]
שנת הוצאה: 2009
מס. המרכז לספריות וספרות: 09-1908
שפה: עברית
סדרה: בריאות / תזונה
תאריך קטלוג: 12/05/2026
מילות מפתח: הרגלי אכילה, מוצרי טבע, תזונה, טבעונות, ירקות עלים הערות: ביבליוגרפיה: ע' [193]-195. כולל מפתח.

תקציר:

מזונות צמחיים חיים ידועים משחר ההיסטוריה האנושית כמזון הבריא ביותר לאדם. והירקות העליים נחשבים למשובחים שבהם. ויקטוריה בוטנקו, שגרירת המזון הצמחי החי, מציעה להוסיף לתפריט היומי שלנו שייקים טעימים של ירקות עליים, שישפרו באופן דרמטי את בריאותנו. הספר כולל מתכונים טעימים של שייקים עשויים ירקות עליים הכוללים חסה, כרוב, עלי בייבי, סלרי, תרד, מנגולד, נענע, פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, שמיר ועוד. באמצעות שילוב יצירתי של פירות שונים, מצליחה ויקטוריה לנטרל את טעמם המריר של הירקות העליים ולהפוך אותם לטעימים וערבים לחיך.

שתיית מנה יומית אחת לפחות של שייק ירקות יחד עם הארוחות, מהווה דרך פשוטה וטעימה להינות מתכונות הריפוי שלו וגורמת לנו באופן טבעי להגביר את צריכת המזונות הצמחיים החיים. היא מתאימה במיוחד למי שאינו מקפיד על איכות התזונה שלו וגם לצמחוני או לטבעוני. סדרת השייקים הירוקים שמובאת בספר מאפשרת לכל אחד לספוג לגופו רכיבי תזונה חיוניים בדרך קלה וטעימה.