



Zakaj je dobro, da vsak dan zaužijete svež zelen smoothie?



Smoothie-ji so lahko odličen začetek dneva ali okusna zdrava malica!

So odličen način, da si zagotovite kar največji odmerek vitaminov, mineralov in folne kisline. Zelo veliko folne kisline se nahaja prav v zeleni listnati zelenjavni in surovem sadju. Folna kislina je topna v vodi in zelo občutljiva na toploto. Če zelenjavo predolgo namakate ali kuhatе, uničite večino koristnih snovi v njej, v smoothiju pa je zelenjava surova. Poleg tega so zeleni smoothiji bolj zdravi kot sadni ali zelenjavni sokovi, saj vsebujejo tudi vlaknine.

Marsikomu okus zelenih listov ne ustreza, v smoothie-jih pa jih lahko okusno skombiniramo s sadjem. Pomembno pa je, da uporabljamo ekološko pridelano sadje in zelenjavo, saj ni obremenjena s škodljivimi pesticidi, ki jih v nasprotnem primeru lahko zaužijemo. [Več...](#)

Priporočamo branje knjige Victorie Boutenko "Zeleno za življenje", ki razkriva, zakaj je »zeleno« dobro za življenje.

Vabljeni na DAN V ZELENEM z Marijo Merljak!

V soboto, 25. aprila 2015, nas najdete med 8.00 in 13.00 uro na dogodku DAN V ZELENEM z Marijo Merljak v Mercatorjevem Hipermarketu Šiška. Med drugim se boste lahko družili tudi z našo [Izletniško ekološko kmetijo Uranjek "Pri Baronu"](#) in [Hiško zelišč](#). [Več...](#)

Vabljeni na ekološko tržnico v Mariboru, v [Zeleno točko](#) ali v [spletno trgovino](#), kjer vas čaka pesta ponudba ekoloških dobrot s slovenskih kmetij.



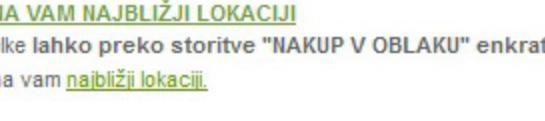
PO OKUSNI EKO SMOOTHIE V ZELENO TOČKO!

Za zdravo malico nam včasih zmanjka časa. Zato smo tukaj mi. Pripravljamo okusne smoothie-je iz ekoloških sestavin, ki vas čakajo v trgovini [Zelena točka](#) v Ljubljani in Murski Soboti. Pridite po vitamine k nam!

KUHARSKI NAMIG

SMOOTHIE ZELENI ČISTILEC

Kombinacij za pripravo smoothie-jev je neskončno. Za vas smo pripravili naslednji recept...



KJE DO EKOLOŠKIH ŽIVIL?



Zelena točka Ljubljana (Citypark) | Šmartinska 152G, Ljubljana

Tel: 08 205 66 93 | E-pošta: l@zelena-tocka.si

Zelena točka Murska Sobota (BTC) | Nemčavci 1D, Murska Sobota

Tel: 059 92 67 77 | E-pošta: ms@zelena-tocka.si

Ekološke kmetije



EKO PORTAL

Na EKO portalu najdete kontakte EKO pridelovalcev in mobilno aplikacijo za iskanje lokacij ekoloških kmetij. Prav tako vabljeni, da na EKO portalu vpišete svojo [ekološko kmetijo](#).



Evropski kmetijski sklad za razvoj podezelja: Evropa investira v podezelje.

Spletna stran: www.eko-podezelje.si

EKO portal: www.ekoportal.si



Share



Forward

Spremljaj novosti na FB www.eko-podezelje.si

© 2014 EKO podezelje z.o.o. Vse pravice pridržane.

To sporočilo ste prejeli, ker ste se prijavili na brezplačno e-obveščanje ali pa ste sodelovali v kateri od naših nagradnih iger.

Naš e-naslov: info@eko-podezelje.si

[Odjava od e-novic](#)