

P. Jentschura®

# Bio potraviny

ZÁSADITÉ, PŘÍRODNÍ  
A PLNOHODNOTNÉ



# Přirozeně zdravé a chutné

Dobře zásobené buňky jsou předpokladem pro lesklé vlasy, zářivé oči, vypnutou a čistou pokožku. Síla našeho imunitního systému také do značné míry závisí na tom, jak se denně stravujeme - na to často zapomínáme.

Plnohodnotnou, převážně zásaditou stravou, vytváříme optimální základ pro vyváženou acidobazickou rovnováhu a zároveň pro dlouhodobé zdraví a výkonnost.



## 20 tipů pro vybudování silného imunitního systému

s cennými nutričními a zajímavými znalostmi z přírodního léčitelství.

### Strava v acidobazické rovnováze

- převážně rostlinného původu
- dodává tělu všechny potřebné živiny a životně důležité látky
- působí proti překyselení organismu
- podporuje vyrovnanou acidobazickou rovnováhu



# P. Jentschura

## Potraviny, které vás posílí!

Zdravá, zásaditá, dobře tekoucí a okysličená krev je základem pro zdravý a neporušený imunitní systém našich bílých krvinek. Vitamíny, stopové prvky, minerály a sekundární rostlinné látky jsou zásadotvorné látky, které náš organismus potřebuje - například k udržení zásaditosti naší krve.

Ze zásaditých potravin nevznikají v metabolismu žádné další kyseliny. Místo toho může tělo použít životně důležité látky obsažené v zásadotvorných potravinách k neutralizaci a eliminaci již vytvořených a usazených kyselin a škodlivin.

Životně důležité látky zároveň podporují organismus a všechny orgány tak, aby správně fungovaly.

**P. Jentschura** je lídrem ve vývoji přírodních potravin:

- bio kvalita
- bez lepku a laktózy
- bez přidaného cukru (obsahují pouze přirozeně se vyskytující cukr)
- několikrát oceněné produkty



Další informace o produktech  
a recepty naleznete na  
[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)

# 7x7® KräuterTee

proplachuje a čistí buňky, tkáně,  
svaly, klouby a orgány

- ✓ jedinečná receptura se 49 pečlivě vybranými bylinkami, semeny, kořením, kořeny a květinami
- ✓ potěšení z teplého i studeného nápoje
- ✓ osvědčený společník pro odkyselení, redukcí hmotnosti a půst
- ✓ k dispozici jako sypaná čajová směs nebo v praktických čajových sáčcích

"Bylina vyrostle navzdory všemu".

Znalosti o bylinách obsažených v čaji a jejich účincích jsou známé a osvědčené již staletí v lidovém léčitelství.



Staňte se čajovými gurmány a užijte si intenzivní chuť a vůni našeho jedinečného výběru 49 nejlepších bylin v čaji 7x7. Jeho chuť vás nadchne a zároveň účinně a přirozeně podpoří vaši vyváženou acidobazickou rovnováhu.

Dopřejte si mimořádné okamžiky s bylinkovým čajem 7x7 a využijte celý "orchestr" rostlinných látek se všemi jejich tajemstvími a energií pro vaše dlouhotrvající blaho.

**Příprava:**

Množství:	Dávkování:
1 litr	1 PL směsi (cca 3 g) nebo 2 čajové sáčky
1 šálek (250 – 500 ml)	1 ČL směsi (ca. 1 – 1,5 g) nebo 1 čajový sáček

# 7x7 Zázvorový shot

na cca 500 ml

## Suroviny:

- 1 čajová lžička směsi nebo 1 sáček 7x7 KräuterTee
- 2 malá jablka
- 2 limetky
- 40 g čerstvého bio zázvoru
- 3 PL agávového sirupu



## Příprava:

1 čajovou lžičku směsi nebo 1 sáček 7x7 KräuterTee zalijte 400 ml vroucí vody, nechte 2 - 3 minuty vyluhovat, poté sáček vyjměte nebo přecedte. Čaj nechte vychladnout. Rozpulte a vymačkejte limetky. Umyjte jablka, odstraňte jádro a nakrájejte na malé kousky. Nakrájejte také zázvor. Všechny

ingredience spolu s vychlazeným čajem dejte do mixéru a rozmixujte na pyré. Pak vše přes sítko přecedte. Nalijte hotový bylinkový zázvorový shot do malých skleniček a nechte si chutnat.



## Obsah:

## Vystačí na:

100 g	36 litrů
250 g	90 litrů
500 g	180 litrů
<hr/>	
50 sáčků po 1,75 g	50 šálků
100 sáčků po 1,75 g	100 šálků

## Kvalita:



DE-ÖKO-064  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft

Další informace a složení naleznete na:  
[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)

# WurzelKraft®

Jemný rostlinný granulát s ovocem,  
květovým pylem, bylinkami a zeleninou

- ✓ zásaditá potravina ze 100 rostlin
- ✓ z kontrolovaného biologického zemědělství
- ✓ jedinečná harmonická, hořkosladká chuť

Díky své jedinečné kvalitě a rozmanitosti kombinuje WurzelKraft bohatství přírody v jedné sklenici. Díky širokému spektru 100 rostlin obsahuje důležité látky a živiny, jako jsou minerály, vitamíny, sekundární rostlinné látky a esenciální aminokyseliny. Hořké látky z pampelišky, chmele a artyčoku působí jako přirozená "brzda na sladké" a podporují naše trávení.



WurzelKraft je čisté potěšení a chutná skvěle v pomazánkách a salátech, zeleninových a ovocných džusech, v kaši, müsli, salátovém dressingu a chlazených polévkách a dalších pokrmech.

Vitamíny <sup>1</sup>	na 100 g	Minerální látky <sup>1</sup>	na 100 g	Aminokyseliny <sup>1</sup>	na 100 g
Vitamín E	10,10 mg (84 %) <sup>2</sup>	Draslík	845 mg (42 %) <sup>2</sup>	Threonin	580 mg
Vitamín K <sub>1</sub>	40,40 µg (54 %) <sup>2</sup>	Vápník	183 mg (23 %) <sup>2</sup>	Lysin	840 mg
Vitamín C	104 mg (130 %) <sup>2</sup>	Fosfor	350 mg (50 %) <sup>2</sup>	Valin	780 mg
Thiamin	0,34 mg (31 %) <sup>2</sup>	Hořčík	158 mg (42 %) <sup>2</sup>	Leucin	1180 mg
Riboflavin	0,60 mg (43 %) <sup>2</sup>	Železo	8,69 mg (62 %) <sup>2</sup>	Isoleucin	690 mg
Niacin	4,16 mg (26 %) <sup>2</sup>	Zinek	2,60 mg (26 %) <sup>2</sup>	Phenylalanin	770 mg
Vitamín B <sub>6</sub>	0,42 mg (30 %) <sup>2</sup>	Měď	0,80 mg (80 %) <sup>2</sup>	Tryptophan	170 mg
Kyselina listová	87,10 µg (44 %) <sup>2</sup>	Chrómová	22,00 µg (55 %) <sup>2</sup>	Methionin	330 mg
Kyselina pantothenová	1,25 mg (21 %) <sup>2</sup>				
Biotin	27,40 µg (45 %) <sup>2</sup>				

<sup>1</sup> vitamíny, minerální látky a aminokyseliny se přirozeně vyskytují v jednotlivých ingrediencích

<sup>2</sup> % NRV = referenční hodnota



# Jemná WurzelKraft pomazánka

## s rajčaty a olivami

**Suroviny:** 150 g sušených rajčat  
50 g piniových oříšků  
8 ČL WurzelKraftu  
10 zelených oliv bez pecek  
50 – 100 ml olivového oleje  
(v závislosti na požadované konzistenci)  
bylinná sůl, pepř

**Příprava:** Smíchejte všechny suroviny v mixéru. Postupně přidávejte olivový olej, dokud nedosáhnete požadované konzistence. Nakonec můžete dochutit bylinkovou solí a pepřem.



**Poznámka:** K zajištění dostatečného nasekání rajčat je zapotřebí výkonný mixér.

## Obsah balení vystačí při dávce 3 lžičky denně:

60 g	cca 1 týden
150 g	cca 2 týdny
300 g	cca 4 ½ týdne
600 g	cca 9 týdnů
1650 g	cca 24 týdnů

## Kvalita:



Další informace a složení naleznete na:  
[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)

Jako všestranný pomocník podporuje zejména:



Imunitní  
systém



Kosti &  
klouby



Krev



Nervy



Vlasy



Nehty

# MorgenStund®

Jahelno-pohanková kaše  
s ovocem a semínky

- ✓ snadno stravitelná
- ✓ rychlá příprava
- ✓ zážitek z teplé snídaně  
pro sportovce, rodiny i děti



## Začněte den zásaditě

MorgenStund® dodává cenné živiny a vitamíny, přesvědčí vás vysoce kvalitními rostlinnými bílkovinami z pohanky a udrží vás po dlouhou dobu nasycené komplexními sacharidy s malým množstvím kalorií. Stručně řečeno - ideální základ pro fyzický i duševní výkon.

Originál mezi zásaditými potravinami poskytuje dostatek energie na celý den - ať už v práci, ve škole nebo při sportu. Ideální také do smoothie nebo k pečení.

## Základní recept

**Na jednu porci:** 3 polévkové lžíce (přibližně 35 g) směsi MorgenStund® smíchejte s vroucí vodou (přibližně 120 - 140 ml) a nechte 1 - 2 minuty nabobtnat. Případně povařte v hrnci.

Poté dochutěte ovocem, ořechy, semínky, sójovým jogurtem, mandlovým nebo arašidovým máslem, agávovým sirupem, medem, skořicí, kokosovým mlékem, smetanou apod.



zásaditý



sacharidy



bílkoviny



vláknina



veganský



bez přidaného cukru  
(pouze přirozené se vyskytující cukr)



bez lepku



bez laktózy

**Obsah:**

**Vystačí na:**

500 g	14 porcí po 35 g
1000 g	28 porcí po 35 g
2000 g	56 porcí po 35 g

**Kvalita:**



Další informace a složení naleznete na:  
[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)



# MorgenStund' oplatky s brusinkami

viz. recepty

na jeden plech



## Suroviny:

- 300 g MorgenStund' (syká směs)
- 160 g másla
- 180 g mletých lískových ořechů  
nebo mandlí
- 180 g medu
- 2 vejce
- 125 g brusinek
- 60 g meruňkového džemu
- 1 špetka soli

**Příprava:** Máslo nechte při nízké teplotě rozpustit. Mezitím si do misky nasypejte

**MorgenStund'** a lískové ořechy nebo mandle a na směs nalijte rozpuštěné máslo. Promíchejte a nechte cca 10 minut odstát. Rozšlehejte vejce, přidejte med a špetku soli a vmíchejte do odpočaté směsi. Dále přidejte brusinky a meruňkový džem. Rukou směs promíchejte do homogenní hmoty. Následně rozetřete na vymazaný plech a mírně přitlačte.

**Teplota pečení:** 180 °C ve střední části trouby  
**Doba pečení:** cca 25 minut

# TischleinDeckDich®

## Jahelno-zeleninový pokrm s quinoou

- ✓ jednoduchý, rychlý a s mnoha možnostmi přípravy
- ✓ nápaditá alternativa těstovin, hranolků apod.
- ✓ snadno stravitelný, pro dobrý pocit ve střevech
- ✓ zdroj bílkovin a vlákniny

### Rychle něco dobrého na stůl

TischleinDeckDich boduje nejen svou bleskurychlou přípravou, ale také řadou důležitých ingrediencí ze zdravých zrn a spousty aromatické zeleniny.



Všestranný pomocník vás přesvědčí svou jedinečnou chutí a rozmanitými možnostmi přípravy.

### Základní recept

Na jednu porci: 5 polévkových lžic (přibližně 50 g) TischleinDeckDich zalijte přibližně 170 ml vroucí vody nebo zeleninového vývaru, promíchejte a nechte zakryté 5 minut nabobtnat. Dochutěte dle libosti. Případně povařte v hrnci.



zásaditý



rychlá příprava



bílkoviny



vláknina



veganský



bez lepku



bez laktózy

### Kvalita:



DE-ÖKO-064  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft

### Obsah:

400 g

800 g

### Vystačí na:

8 porcí po 50 g

16 porcí po 50 g

Další informace a složení naleznete na: [www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)

# Pizza

3 – 4 porce

## Na těsto:

- 10 PL (cca 100 g) TischleinDeckDich
- 300 ml vody nebo zeleninového vývaru
- 2 – 3 ČL vegetariánské pomazánky (paprikové nebo rajčatové)
- 7 – 8 PL špaldové celozrnné mouky
- bylinková sůl
- tuk na vymazání formy (např. kokosový tuk)

## Na oblohu:

- 300 g rajčat na pizzu (krájená nebo pasírovaná)
- 1 ČL kokosového tuku
- 1 malá červená cibule
- 1 stroužek česneku
- půl cukety
- 1 balení žampionů
- 1 červená paprika
- 100 g strouhaného sýra (veganského)

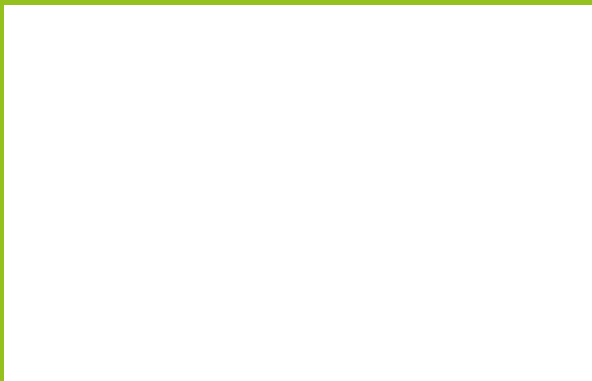


**TischleinDeckDich** zalijte cca 300 ml vařící vody nebo zeleninového vývaru, osolte, promíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a zchladnout. Potom vmíchejte mouku a protlak a okořeňte bylinkovou solí. Troubu předehřejte na 200 °C.

Těsto rozetřete pomocí velké lžice do tukem vymazané dortové formy (Ø 26 cm)

a několikrát propíchněte vidličkou. Předpečte 10 minut při 200 °C (horkovzdušný režim na 180 °C) v předehřáté troubě. Mezitím si očistěte cibuli, česnek, cuketu, žampiony a papriku, nakrájejte na malé kousky, orestujte na tuku a dochuťte bylinkovou solí. Na předpečený korpus dejte rajčatovou směs a zeleninu. Nakonec posypte sýrem. Dopečte v předehřáté troubě asi 15–20 minut.

Rádi vám poradíme!



*P. Jentschura*<sup>®</sup>

**Jentschura International GmbH**

Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 -97 44-0 · Fax: +49 (0) 25 34 -97 44-44

E-Mail: [info@p-jentschura.com](mailto:info@p-jentschura.com)

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

Výhradní distribuce produktů P. Jentschura v ČR a SR ·  
Výhradní distribútor produktov P. Jentschura pre ČR a SR:

**AlcaMedica s.r.o.**

Střemchová 2473/4, 106 00 Praha 10

Mobil: 00420 775 959 134

E-mail: [info@regenerujte.cz](mailto:info@regenerujte.cz)

[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz) · [www.regenerujte.sk](http://www.regenerujte.sk)

