



BIO-
Potravinový
se silou přírody



P. Jentschura Potraviny, které vás posílí!

Zdravá, zásaditá, dobře tekoucí a okysličená krev je základem pro zdravý a neporušený imunitní systém našich bílýchrvinek. 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

7x7® KräuterTee

proplachuje a čistí buňky, tkáňe,
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 pŕst
- ✓ k dispozici jako sypaná čajová směs nebo v praktických čajových sáčcích

„Na všechno se najde bylinka.“

Znalosti o bylinkách a jejich účincích jsou staré staletí a osvědčily se v lidovém léčení.



Ekologicky uvědomělý gurmán si užívá intenzivní vůně. Náš jedinečný výběr 49 nejlepších ingrediencí dělá z **bylinného čaje 7x7** obzvláště jemný a snadno stravitelný. Zároveň účinně a přirozeně podporuje vyváženou acidobazickou rovnováhu.

Bylinný čaj 7x7 vytváří nevšední chvíle potěšení a využívá celý „orchestr“ rostlinných látek se všemi jeho tajemstvími a energií pro vaši udržitelnou pohodu.

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

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

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.

1650 g – rodinné
balení vhodné také
pro sportovce



60 g – praktické
balení na cesty

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

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

¹ vitamíny, minerální látky a aminokyseliny se přirozeně vyskytují v jednotlivých ingrediencích

² % 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:

Vystačí na:

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

* beim Verzehr von 3 TL täglich

Kvalita:



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

Další informace a složení naleznete na:
www.regenerujte.cz

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 dochutte ovocem, ořechy, semínky, sójovým jogurtem, mandlovým nebo arašídovým 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:



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

Další informace a složení naleznete na:
www.regenerujte.cz

MorgenStund' oplatky

s brusinkami

na jeden plech



Suroviny:

300 g	MorgenStund' (sypká 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

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.

Příprava: Máslo nechte při nízké teplotě rozpustit. Mezitím si do misky nasypejte **MorgenStund'** a lískové ořechy nebo

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

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)

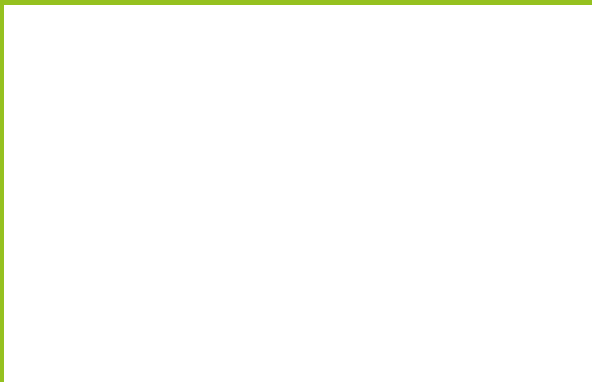


TischleinDeckDich zalijte cca 300 ml vařící vody nebo zeleninového vývaru, osolte, promíchejte, nechte 5 minut přikryté nabobtnat a zchladnout. Potom vmíchejte mouku a protlak a okořeňte bylinkovou solí. Troubu předehřejte na 200 ° C.

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!



© Jentschura International GmbH · D-48161 Münster · CZ · 06-2026 · T-17769 · 6562



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

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

www.regenerujte.cz · www.regenerujte.sk

