NOBLE | HEALTH
Smart Nutrition

Bądź SMART, jedz Smart Nutrition

Gluten FREE

gmo FREE

Bez laktozy

Bezglutenowe jedzenie nigdy nie było tak smaczne!

www.noblehealth.com

NobleHealth

NobleHealth

Prix de Beauté COSMOPOLITAN 2012 · Prix de Beauté COSMOPOLITAN 2015 · inspiracje roku 2014 spa inspirations · inspiracje roku 2015 BEAUTY INSPIRATION · inspiracje roku 2016 BEAUTY INSPIRATION · NUTRIKOSMETYK 2017 ZŁOTA PIĘCZĘĆ NATURY · laureat GLAMOUR Glammies · IMPERIUM URODY BESTSELLERY ROKU

Noble Health - najczęściej nagradzana polska marka w kategorii Premium Wellness

Gluten FREE

gmo FREE

Chleby – pachnące tradycją, które łatwo przygotujesz samemu lub z bliskimi we własnej kuchni!

Krakersy – z kwasami omega-3 i błonnikiem, którymi zachwycisz w czasie spotkania lub imprezy!

Kaszki – błyskawicznie przygotujesz je w każdych warunkach, aby nigdy nie zaskoczył Cię głód!

100% JAKOŚĆ NOBLE HEALTH ★★★★★

Produkty bezglutenowe odpowiednie dla osób nietolerujących glutenu oraz troszczących się o swoje zdrowie.

Smart Nutrition
Jedz mądrze!

„Wspólny posiłek to idealna okazja do spędzenia czasu z najbliższymi. Możemy wtedy na chwilę oderwać się od problemów i po prostu ze sobą być. Już samo przygotowanie posiłków może łączyć i być świetną zabawą dla młodszych i starszych.

Pracując w swoim zawodzie, od kilku lat obserwuję, że coraz większa liczba osób ma problemy z glutenem. Dla wielu z tych osób, najtrudniejsza jest zmiana diety np. rezygnacja z chleba, który do tej pory jedli. Te 2 powody – gromadzenie ludzi wokół tradycji wspólnych posiłków oraz domowego wytwarzania żywności i chęć stworzenia smacznych propozycji dla osób nietolerujących glutenu – stały za tym, że opracowaliśmy kategorię bezglutenowej żywności **Noble Health Smart Nutrition**, ze smakami pochodzącymi z różnych stron świata. Jestem przekonana, że każdy znajdzie tutaj smak dla siebie."

Agnieszka Owczarek
psychodietetyk, prezes Noble Health

Bezglutenowe jedzenie jeszcze nigdy nie było tak smaczne!

Noble Health Smart Nutrition to rewolucyjna kategoria bezglutenowego jedzenia, które w prosty sposób przygotujesz we własnej kuchni wtedy, kiedy chcesz – na święta, imprezę lub po prostu na codzienne posiłki. To powrót to źródeł i czasów, kiedy własnoręcznie przyrządzano jedzenie w domowym zaciszu.

Wspólne posiłki zbliżają ludzi.

Wspólny posiłek od zawsze był idealną okazją do zacieśniania więzów. Dlatego chcemy połączyć Ciebie i Twoich bliskich przy wspólnym stole i tradycji domowego wytwarzania żywności.

Smart Nutrition

Wszystko zaczyna się od ziarna.

Na początku jest ziarno. To ono jest fundamentem wszystkiego, każdej Twojej czynności. Nie wierzysz? Z ziarna powstaje mąka, z mąki – chleb i inne pokarmy. A to one dają Ci energię do działania, do realizacji marzeń, do pokonywania trudności. To przy posiłku spotykasz się z bliskimi, spędzasz przyjemnie czas. Smaczne jedzenie towarzyszy Ci w czasie randek czy spotkań biznesowych. Jest z Tobą tak często, że czasami nawet nie zwracasz na nie uwagi. Ale tak jak dom potrzebuje mocnych fundamentów, tak Twoje życie też potrzebuje dobrych i mocnych podstaw.

I dlatego wybraliśmy do swoich produktów ziarna stosowane przez ludzkość od zarania dziejów. Takie, za którymi stoi wielowiekowa tradycja. Po to by odkryć i doświadczyć siły pradawnych ziaren.

Wybierz Smart Nutrition, a dowiesz się co znaczy dobry chleb!

bezglutenowe chleby

Noble Health Smart Nutrition

Nasi przodkowie własnoręcznie wypiekali chleb. W zgodzie z naturą. Teraz Ty też upieczesz własny pyszny chleb. W dodatku zdrowy i pożywny!

W opakowaniu znajdziesz prawie wszystko, co Ci potrzeba, w dokładnie odmierzonych proporcjach. Nie musisz szukać i kupować kilku mąk, jeśli masz ochotę na domowy chleb. Dodaj trochę drożdży, wody i JUŻ! **Wypiek chleba to świetna zabawa i idealna okazja, by spędzić czas z najbliższymi!**

Postawiliśmy nie tylko na tradycyjne przygotowanie. Także na tradycyjne składniki, również ze szczyptą egzotyki! Posmakujesz jej m.in. dzięki mące z nasion chia, amarantusa, sorga czy opuncji figowej. Bez soi, oleju palmowego, laktozy, spulchniaczy piekarskich.

Pamiętaj, chleby Noble Health Smart Nutrition to nie są zwyczajne chleby.

Ponieważ są wolne od glutenu, będą bardziej zbite, nie tak sprężyste i elastyczne, ale właśnie tak ma być! Dzięki temu, możesz mieć pewność, że nasze chleby będą bardziej treściwe. Zwykłe pieczywo dostępne w sklepach często jest „napompowane" różnymi spulchniaczami i polepszaczami. Takie chleby łatwo się kruszą, trudno je pokroić, a do tego mają niewiele wspólnego z prawidłowym odżywianiem.

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Domowej roboty chleb smakuje lepiej!

Wystarczy dodać wodę i drożdże!

Przygotowanie chlebów to nic trudnego. Przekonaj się o tym sama!

1. Wsyp zawartość opakowania do naczynia.
2. Dodaj drożdże i wodę. Wymieszaj.
3. Pozwól wyrosnąć ciastu.
4. Upiecz! :)

Smacznego!

Dokładną instrukcję znajdziesz na opakowaniu.

Oto kilka podpowiedzi, z którymi upieczesz chleb jak prawdziwy mistrz piekarstwa!

1. Zanim zaczniesz, pamiętaj, żeby stół, jak i wszystkie używane przybory były czyste. Dzięki temu nie zabrudzisz pokarmu glutenem.

2. Przy domowym wypieku może przydać Ci się kilka pomocy np. elektroniczna waga, forma do wypieku, przydatny może być też specjalny kamień (taki jak do pieczenia pizzy).

3. Wodę do ciasta możesz dodawać stopniowo, będziesz wtedy lepiej kontrolować jego elastyczność i interweniować, kiedy ciasto zacznie się za bardzo „rozlewać".

4. Ciasto bez glutenu jest dość klejące. Dlatego formę do pieczenia warto wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować tłuszczem i posypać dowolną bezglutenową mąką, aby ciasto nie przywarło.

5. Chleb umieszczony w foremce powinien sięgać co najwyżej do połowy wysokości formy.

6. Jeśli chcesz, żeby skórka Twojego chleba była chrupiąca, wstaw na początku pieczenia do piekarnika żaroodporną miseczkę wypełnioną kostkami lodu.

7. Chleb bezglutenowy najlepiej pokroić i zamrozić, rozmrażając konkretną ilość kromek w miarę potrzeb.

8. Pamiętaj! Na wygląd chleba ma wpływ wiele czynników: składniki, czas wyrastania ciasta, a nawet rodzaj piekarnika. Dlatego nie zawsze upieczony przez Ciebie chleb będzie wyglądał tak jak tego oczekujesz. To nic nie szkodzi! Traktuj to jak zabawę! Pamiętaj też, że zawsze możesz eksperymentować, by dojść do idealnych dla siebie wyników.

ENERGY – chleb z mąką z nasion chia

Każdego dnia świat czeka, abyś go podbiła :) Ale do tego potrzeba Ci odpowiednio dużo energii. Chleb Energy dostarczy Ci jej porcję, dzięki której z uśmiechem przejdziesz przez każdy dzień!

Mieszanka do przygotowania chleba bezglutenowego z dodatkiem mąki z nasion szałwii hiszpańskiej *(Salvia hispanica)*.

NASIONA SZAŁWII HISZPAŃSKIEJ, bardziej znane jako **nasiona chia**, wywodzą się z centralnej i południowej Ameryki. Uprawiana przez Azteków chia była jednym z głównych składników ich pożywienia. Wykorzystywano ją w medycynie, jako mąkę czy jako składnik napojów. Wierzono, że nasiona chia znakomicie poprawiają kondycję i koncentrację. Dziś ziarna szałwii stają się coraz bardziej popularne w Europie.

kminek mielony

kukurydza

GMO FREE

Bez alergenów

Dostarcza energii

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę i drożdże!

BODYGUARD – chleb z białkiem i błonnikiem

Odpowiednia dieta to klucz do wymarzonej sylwetki. Dla osób, dla których klub fitness lub siłownia są drugim domem, jak i tych, którzy ćwiczą rzadziej, ale chcą dostarczyć do organizmu błonnik, białko i cenne kwasy omega-3 mamy chleb Bodyguard. Znajdziesz w nim 4 rodzaje białka: białko z grochu, konopi, ryżowe i ziemniaczane. Ten chleb to prawdziwy strażnik dobrej figury!

4 RODZAJE BIAŁKA

- białko z grochu
- białko z konopi
- białko ryżowe
- białko ziemniaczane

Mieszanka do przygotowania chleba bezglutenowego z dodatkiem białka i błonnika.

ŹRÓDŁO BIAŁKA
Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej

słonecznik

len

szałwia hiszpańska

dynia

kukurydza

Wysoka zawartość KWASÓW OMEGA-3

Wysoka zawartość BŁONNIKA

Bez alergenów

gmo FREE

Przygotuj Noble Health Smart Nutrition tak jak chcesz!

Dodaj swoje ulubione ziarna albo orzechy.
Posyp chleb ulubionymi dodatkami.
Krakersy wykorzystaj do krakersowych kanapek.
Do kaszek dodaj owoce sezonowe.
Zjedz tak jak lubisz.
W końcu ogranicza Cię tylko
Twoja wyobraźnia!

ITALIAN TASTE – chleb z włoską nutą

Włochy słyną z wyśmienitego jedzenia. Teraz nie musisz ruszać się z domu, żeby poczuć włoski klimat. Jeśli chcesz przenieść się na słoneczne plaże włoskiego wybrzeża lub na malownicze uliczki Rzymu, rozsmakuj się w chlebie Italian taste.

Mieszanka do przygotowania chleba bezglutenowego z dodatkiem mąki z amarantusa, suszonych pomidorów i cebulki.

Stopień trudności:
1 2 3 4 5 6
bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę i drożdże!

AMARANTUS

Amarantus to jedna z najstarszych roślin uprawnych świata. Uprawiały ją starożytne ludy Majów i Inków. Używały one amarantusa m.in. do przygotowania rytualnych napojów i pokarmów. Później jego uprawa została zakazana przez konkwistadorów, a amarantus został praktycznie zapomniany aż do lat 70. XX wieku. Wtedy ponownie odkryto go dla świata. W Polsce amarantus znany jest pod nazwą „szarłat" - ze względu na wygląd swoich liści. Jego cechą charakterystyczną jest lekko orzechowy smak.

suszone pomidory

kukurydza

bazylia

Bez alergenów · Bez oleju palmowego · Bez soi · gmo FREE

EVERYDAY – chleb z mąką z sorga i dyni

Czasami potrzebujemy stabilizacji. Czegoś niezmiennego, co wzbudza nasze zaufanie i na czym możemy się zawsze oprzeć. Tak samo jest w codziennej diecie. Jeśli szukasz chleba, który stanie się codzienną podstawą Twoich posiłków, to mamy dla Ciebie chleb Everyday z mąką z sorga, lnem, miąższem dyni czy nasionami słonecznika.

SORGO

Sorgo jest uważane za 5 najważniejsze zboże na świecie. Wywodzi się z Afryki i ma wiele różnych zastosowań. Z jego mąki można robić pierogi, placki czy naleśniki. Co ważne, większość odmian sorga jest odporna na suszę, co sprawia, że to zboże jest podstawą pożywienia na terenach pustynnych.

Mieszanka do przygotowania chleba bezglutenowego z dodatkiem mąki z sorga i dyni.

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę i drożdże!

dynia

len

kukurydza

słonecznik

Gluten FREE

gmo FREE

Bez alergenów

Noble Health Smart Nutrition to:

ŚNIADANIA,
w których każdy z domowników będzie chciał uczestniczyć.

WSPÓLNE KOLACJE,
które będą ważniejsze nawet od meczu czy wyjścia do baru.

CZAS,
który będziecie mieć TYLKO dla siebie!

Noble Health Smart Nutrition powstało,
by jeść je we **wspólnym gronie!**
Ale również, by je **razem** przygotować!

Już samo przygotowanie chleba czy krakersów to frajda i świetna zabawa. Dzieciaki chętnie pomogą Ci przygotować ciasto, przy okazji zdobywając nowe umiejętności. Partner pokroi krakersy i będzie pilnował temperatury piekarnika. A Ty, sprawując nad tym wszystkim opiekę, poczujesz jak po całym domu zacznie się rozchodzić zapach
i... ciepło domowego ogniska.

MEXICAN TASTE – chleb z mąką nopal

Odrobina egzotyki w... samym środku Europy? Dlaczego nie! Kiedy chcesz poczuć smak Meksyku w każdej chwili możesz sięgnąć po chleb Mexican taste z opuncją figową.

Mieszanka do przygotowania chleba bezglutenowego z dodatkiem mąki z nopalu.

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

+ Wystarczy dodać wodę i drożdże!

OPUNCJA FIGOWA

Opunca figowa to kaktus charakterystyczny dla Meksyku. Aztekowie uważali tę roślinę za świętą i wykorzystywali jej wszystkie jadalne części, także w medycynie, np. przy infekcjach. Wierzono także, że spożycie czerwonych owoców opuncji daje siłę. Nopal do tej pory jest podstawowym składnikiem kuchni meksykańskiej, a o jego znaczeniu dla Meksykanów świadczy fakt, że opuncja znalazła się w ich godle państwowym.

opuncja figowa

słonecznik

Gluten FREE

gmo FREE

Bez alergenów

DETOX – chleb z ostropestem

Tworząc Noble Health Smart Nutrition chcieliśmy, by te produkty były nie tylko smaczne. Chcieliśmy dać Ci coś, co będzie także wspomagać Twoje zdrowie. Spójrz np. na **chleb Detox**. Dodaliśmy do niego sproszkowane nasiona ostropestu, znane ze swojego wpływu na wątrobę. Ten dar od natury jest szczególnie cenny w epoce wszechobecnej chemii, stresu, leków łykanych lekką ręką i innych problemów, z którymi musi zmagać się wątroba.

OSTROPEST PLAMISTY
przyczynia się do prawidłowej pracy wątroby

Już w starożytności, wiedziano o dobroczynnym wpływie ostropestu. Wspominał o nim choćby Teofrast żyjący w IV w. p.n.e. Swoją dobrą reputację ostropest zawdzięcza obecności silibiny, która chroni komórki wątroby przed toksynami.

korzeń cykorii

łubin

Stopień trudności:
1 2 3 4 5 6
bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę i drożdże!

Mieszanka do przygotowania chleba bezglutenowego z dodatkiem sproszkowanych nasion z ostropestu plamistego.

bezglutenowe krakersy

gmo FREE · Bez laktozy · Gluten FREE

Noble Health Smart Nutrition

PYSZNE PRZEKĄSKI NIE MUSZĄ BYĆ NIEZDROWE!

Teraz na spotkaniu z przyjaciółmi lub imprezie, zamiast sklepowych krakersów lub chipsów pełnych chemii, zaskocz wszystkich własnoręcznie zrobionymi pysznymi krakersami **z błonnikiem i kwasami omega-3!**

Przygotujesz je w prosty sposób, a jedyny dodatkowy składnik, który Ci będzie potrzebny to... zwykła woda. Bez potrzeby robienia dodatkowych zakupów. Nasze krakersy to też idealna przekąska w trakcie diety!

Wystarczy dodać wodę!

Dla każdego coś dobrego!

Każdy z nas jest inny. Jedni wolą jazz, inni pop. Jedni uwielbiają góry, a drudzy kochają morze. Ze smakiem jest tak samo. Jedni wolą łagodne smaki, a inni... lubią w swoim życiu trochę pikanterii :). Jedni i drudzy znajdą w naszych krakersach coś dla siebie.

Ale są rzeczy, których w nich nie znajdziesz:

- **glutenu**
- **konserwantów**
- **barwników**
- **aromatów**
- **innych niepotrzebnych dodatków**

Zrób je tak jak lubisz!
Oczywiście możesz zrobić krakersy na swój sposób. Jeśli np. jesteś łasuchem, możesz dodać do nich miód, gorzką czekoladę czy inne ulubione składniki. Bo kto Ci zabroni? W końcu każdy może zrobić je tak jak lubi.

ZOBACZ, JAK PROSTE JEST PRZYGOTOWANIE KRAKERSÓW:

Wsyp zawartość opakowania do naczynia.

Dodaj wodę i wymieszaj.

Wlej masę do blachy do pieczenia.

Wstaw do piekarnika, a w międzyczasie pokrój całość na prostokąty.

Upiecz!

Dokładną instrukcję znajdziesz na opakowaniu.

Fit Crackers z papryką chilli

PAPRYKA CHILLI

To Krzysztof Kolumb i jego towarzysze sprowadzili papryczki chilli z Ameryki do Europy. Za ich rozprzestrzenienie odpowiadają jednak handlarze portugalscy podróżujący po całym świecie. Papryczki chilli różnią się od siebie ostrością. Do jej pomiaru służy skala Scolville'a, która mierzy ilość kapsaicyny – związku odpowiedzialnego za pikantność.

Mieszanka do przygotowania bezglutenowych krakersów z dodatkiem chilli.

słonecznik

len

sezam

sorgo

Źródło kwasów OMEGA-3

Wysoka zawartość BŁONNIKA

Bez laktozy

Bez soi

ŹRÓDŁO BIAŁKA
Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę!

Fit Crackers z nasionami chia i kiełkami brokuła

NASIONA SZAŁWII HISZPAŃSKIEJ,

bardziej znane jako **nasiona chia**, wywodzą się z centralnej i południowej Ameryki. Uprawiana przez Azteków chia była jednym z głównych składników ich pożywienia. Wykorzystywano ją w medycynie, jako mąkę czy jako składnik napojów. Wierzono, że nasiona chia znakomicie poprawiają kondycję i koncentrację. Dziś ziarna szałwii stają się coraz bardziej popularne w Europie.

Wysoka zawartość BŁONNIKA

słonecznik

len

sezam

Wysoka zawartość KWASÓW OMEGA-3

sorgo

dynia

kiełki brokuła

ŹRÓDŁO BIAŁKA
Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej

Stopień trudności:
1 2 3 4 5 6
bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę!

Mieszanka do przygotowania bezglutenowych krakersów z dodatkiem nasion szałwii hiszpańskiej *(Salvia hispanica)* i kiełków brokuła.

Fit Crackers z mąką z kasztanów jadalnych i wanilią

KASZTANY JADALNE

Większości z nas kasztany jadalne kojarzą się z włoskimi i francuskimi uliczkami, na których można je kupić w swojej pieczonej formie. Jednak niewiele osób wie, że takie kasztany z powodzeniem wykorzystywano w medycynie naturalnej. Ich wielką zwolenniczką była np. Święta Hildegarda. Ta słynna niemiecka mniszka polecała jadalne kasztany na wątrobę, śledzionę, jak i bóle głowy. Kasztany uważano także za afrodyzjak, zwłaszcza w połączeniu z wanilią.

Mieszanka do przygotowania bezglutenowych krakersów z dodatkiem mąki z kasztanów i wanilii.

len

sezam

wanilia

słonecznik

Wysoka zawartość BŁONNIKA

Wysoka zawartość KWASÓW OMEGA-3

ŹRÓDŁO BIAŁKA
Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej

Stopień trudności:
1 2 3 4 5 6
bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę!

Fit Crackers z ziarnami maku i wodorostami Nori

Kuchnia japońska to niewyczerpane źródło inspiracji. Jednym z jej najsłynniejszych składników są wodorosty Nori. Spożywane w Japonii od wieków, w ostatnich latach stały się znane na całym świecie jako składnik sushi. U nas możesz spróbować tych wodorostów w pysznych krakersach.

Mieszanka do przygotowania bezglutenowych krakersów
z makiem i wodorostami Nori.

słonecznik

len

sezam

sorgo

mak

wodorosty Nori

ŹRÓDŁO BIAŁKA
Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej

Wysoka zawartość BŁONNIKA

Źródło kwasów OMEGA-3

Stopień trudności:
1 2 3 4 5 6
bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę!

Smart Crackers z żurawiną i baobabem

OWOCE BAOBABU

Owoce baobabu są wielkości kokosa i potrafią ważyć 1,5 kg. To jedne z najbardziej pożywnych owoców Afryki. W kuchni afrykańskiej znajdują wiele zastosowań: ich miąższ dodaje się, by wspomóc fermentację w procesie warzenia piwa. Kompot przygotowany na bazie owoców baobabu służy zaś do produkcji soków i lodów.

Mieszanka do przygotowania bezglutenowych krakersów z żurawiną i baobabem.

żurawina

słonecznik

len

sezam

migdały ziemne

Amarantus

Źródło kwasów OMEGA-3

Wysoka zawartość BŁONNIKA

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać wodę!

bezglutenowe kaszki

Noble Health Smart Nutrition

NAWAŁ PRACY CZĘSTO NIE POZWALA CI ZJEŚĆ CZEGOŚ POŻYWNEGO?

Kiedy łapie Cię nieprzyjemny głód w pracy, ale też np. na wycieczce, warto mieć pod ręką coś pysznego, pożywnego, wartościowego i błyskawicznego w przygotowaniu. Takie właśnie są nasze kaszki. Zrobisz je w 3 minuty, dodając jedynie trochę wody. Dzięki temu, jak tylko poczujesz choćby delikatne ssanie w żołądku, od razu temu zaradzisz!

Każda z kaszek zawiera pełnowartościowe ziarna – bez dodatku konserwantów, barwników i alergenów. 3 rodzaje kaszek: z sorgiem, amarantusem i 9 ziarnami powstały dla każdego zwolennika naturalnego smaku.
Dla osób, które wolą bardziej wyraziste doznania przygotowaliśmy kaszki zawierające, m.in. cynamon, jabłko czy kardamon. Do kaszki możesz dodać swoje ulubione dodatki!

100% CZYSTA ETYKIETA

bez konserwantów, barwników, aromatów, alergenów

W produktach oznaczonych tym znaczkiem nie znajdziesz żadnych konserwantów, barwników, aromatów czy alergenów. Staramy się, aby to co dla Ciebie przygotowujemy było zawsze jak najbardziej bliskie naturze, a sztuczne dodatki tylko tę bliskość zaburzają...

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać gorącą wodę!

3 min

Zobacz, jak ***przygotować kaszki***

1. **Wsyp zawartość do kubka lub miski.**
2. **Zalej gorącą lub letnią wodą i wymieszaj.**
3. **Chwilę poczekaj i zjedz ze smakiem!**

Dokładną instrukcję znajdziesz na opakowaniu.

Smacznego!

Bezglutenowa kaszka z sorgiem

SORGO

Sorgo jest uważane za 5 najważniejsze zboże na świecie. Wywodzi się z Afryki i ma wiele różnych zastosowań. Z jego mąki można robić pierogi, placki czy naleśniki. Co ważne, większość odmian sorga jest odporna na suszę, co sprawia, że to zboże jest podstawą pożywienia na terenach pustynnych.

Mieszanka do przygotowania błyskawicznej kaszki bezglutenowej na bazie sorga.

sorgo

kukurydza

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać gorącą wodę!

Produkt odpowiedni dla wegan

Bez cukru

100% CZYSTA ETYKIETA

Bezglutenowa kaszka z 9 ziarnami

Mieszanka do przygotowania błyskawicznej kaszki bezglutenowej.

9 egzotycznych ziaren to podstawa jednej z naszych kaszek. Znajduje się w niej m.in.:

QUINOA, czyli **komosa ryżowa** była podstawą pożywienia Inków. Uważali ją oni za świętą roślinę i nazywali „matką wszystkich ziaren". O jej statusie świadczy fakt, że tradycyjnie pierwsze ziarna zasiewał sam władca. W czasach hiszpańskiego podboju Ameryki, quinoa popadła w niełaskę jako „jedzenie Indian" i zakazano jej uprawy. Na szczęście wróciła do łask. Zgromadzenie Ogólne ONZ ogłosiło rok 2013 rokiem komosy ryżowej.

komosa ryżowa

ZIARNA MIŁKI ABISYŃSKIEJ, czyli **teffu**, są bardzo niewielkie – ich średnica nie przekracza 1 mm. Z tego powodu już nawet jedna garść wystarcza, by obsiać całkiem spore pole. Jest to szczególnie cenne dla ludów wędrownych.

teff

ŁZAWICA JOBA (inaczej nazywana **prosem jerozolimskim**) swoją nazwę zawdzięcza, przypominającym ludzkie łzy, ziarnom. Znajdują one zastosowanie przy wyrobie korali i różańców.

łzawica joba

sorgo białe

ryż czerwony

proso

gryka

kurakkan

amarantus

100% CZYSTA ETYKIETA

Produkt odpowiedni dla wegan

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać gorącą wodę!

Bezglutenowa kaszka z amarantusem

AMARANTUS

Amarantus to jedna z najstarszych roślin uprawnych świata. Uprawiały ją starożytne ludy Majów i Inków. Używały one amarantusa m.in. do przygotowania rytualnych napojów i pokarmów. Później jego uprawa została zakazana przez konkwistadorów, a amarantus został praktycznie zapomniany aż do lat 70. XX wieku. Wtedy ponownie odkryto go dla świata. W Polsce amarantus znany jest pod nazwą „szarłat" - ze względu na wygląd swoich liści. Jego cechą charakterystyczną jest lekko orzechowy smak.

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Mieszanka do przygotowania błyskawicznej kaszki bezglutenowej z dodatkiem amarantusa.

kukurydza

Wystarczy dodać gorącą wodę!

Produkt odpowiedni dla wegan

Bez cukru

100% CZYSTA ETYKIETA

PROCES EKSTRUZJI

Niektóre nasiona trafiają do naszych kaszek, po tym jak przejdą proces ekstruzji – przetłaczaniu przez specjalną prasę przy udziale wysokiego ciśnienia i temperatury.

JAKIE SĄ ZALETY EKSTRUZJI?

- Poprawia ona trwałość produktów, przez co nie ma konieczności stosowania konserwantów
- Może zmniejszać ryzyko popsucia się produktu
- Ekstrudowane pożywienie jest łatwiej trawione

Bezglutenowa *kaszka z sorgiem, kokosem i kardamonem*

KARDAMON jest nazywany „królową przypraw". Jego korzenny smak świetnie sprawdza się np. w ciastach. Z powodzeniem można go też dodać do kawy, herbaty lub... grzanego wina. Jest cennym dodatkiem do pokarmów, ale znajduje także zastosowanie w medycynie naturalnej, np. przy problemach z trawieniem.

Mieszanka do przygotowania błyskawicznej kaszki bezglutenowej na bazie sorga z dodatkiem kokosa i kardamonu.

Bezglutenowa *kaszka z kasztanami jadalnymi i wanilią*

KASZTANY JADALNE

Większości z nas kasztany jadalne kojarzą się z włoskimi i francuskimi uliczkami, na których można je kupić w swojej pieczonej formie. Jednak niewiele osób wie, że takie kasztany z powodzeniem wykorzystywano w medycynie naturalnej. Ich wielką zwolenniczką była np. Święta Hildegarda. Ta słynna niemiecka mniszka polecała jadalne kasztany na wątrobę, śledzionę, jak i bóle głowy. Kasztany uważano także za afrodyzjak, zwłaszcza w połączeniu z wanilią.

kukurydza

wanilia

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać gorącą wodę!

Produkt odpowiedni dla wegan

100% CZYSTA ETYKIETA

Mieszanka do przygotowania błyskawicznej kaszki bezglutenowej z dodatkiem kasztanów i wanilii.

Bezglutenowa *kaszka z sorgiem, jabłkiem i cynamonem*

CYNAMON

Jabłko i cynamon to połączenie, którego smak uwielbia wiele osób. Cynamon cenili już starożytni – składano go w podarunku dla władców, a nawet w ofierze dla bogów. Przez stulecia nie znano dokładnego pochodzenia tej przyprawy, handlarze strzegli tej tajemnicy w obawie przed utratą monopolu na jego sprzedaż. To prowadziło do powstania mitów – wierzono m.in. że cynamon jest zbierany przez wielkie ptaki cynamonowe, które potrzebują jego gałązek do budowy gniazd.

Mieszanka do przygotowania błyskawicznej kaszki bezglutenowej na bazie sorga z dodatkiem jabłka i cynamonu.

Stopień trudności:

1 2 3 4 5 6

bardzo proste!

Wystarczy dodać gorącą wodę!

Produkt odpowiedni dla wegan

100% CZYSTA ETYKIETA

jabłko

sorgo

kukurydza

przepis Wiktorii z Gdańska

SEROWE PANINI Z AWOKADO

SKŁADNIKI:

- 4 kromki ulubionego chleba Noble Health Smart Nutrition
- kozi ser
- 2 plastry sera żółtego
- kilka listków bazylii
- 1 dojrzałe awokado
- 1 ząbek czosnku
- sól
- sok z cytryny
- masło

PRZYGOTOWANIE:

1. Awokado przekrój wzdłuż, wyjmij pestkę i wydrąż miąższ.
2. Zblenduj miąższ i dodaj do niego posiekany czosnek oraz sól i sok z cytryny.
3. Tak uzyskaną pastę rozsmaruj na 2 kromkach chleba, a następnie połóż na nie kolejno: ser żółty, kawałki koziego sera, listki bazylii i na koniec zamknij kromką chleba.
4. Otrzymane kanapki posmaruj delikatnie masłem i smaż z dwóch stron na patelni grillowej, aż ser zacznie topnieć.

Smacznego!

przepis Marysi z Katowic

KASZKA Z JAGODAMI I KIWI

SKŁADNIKI:

- kaszka z amarantusa Noble Health Smart Nutrition
- 2 garście świeżych jagód
- 1 kiwi
- garść migdałów
- 1 łyżeczka wiórków kokosowych

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj kaszkę z amarantusa według instrukcji na opakowaniu. Poczekaj aż ostygnie.
2. Rozgnieć 1 garść jagód i dodaj do kaszki. Zrób to samo z połówką kiwi. Wymieszaj.
3. Posyp z wierzchu kaszkę pozostałymi jagodami, drobno pokrojonym kiwi, wiórkami kokosowymi i migdałami.

Smacznego!

przepis Bartka z Radomia

KRAKERSOWE KANAPECZKI Z JAJKIEM

SKŁADNIKI:

- ulubione Fit Crackers
- 2 rzodkiewki
- dojrzałe awokado
- szczypiorek
- 2 ugotowane jajka
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj swoje ulubione Fit Crackers. Ja osobiście polecam krakersy z wodorostami Nori i makiem.
2. Pokrój na plastry ugotowane jajka, rzodkiewkę i awokado.
3. Ułóż plasterki na krakersach w kolejności jak na zdjęciu.
4. Posyp na wierzch poszatkowany szczypiorek i dopraw odrobiną soli.

Smacznego!

NOBLE | HEALTH
Smart Nutrition

Jakość i bezpieczeństwo Noble Health

Kupując każdy produkt Noble Health możesz mieć całkowitą pewność, że zyskujesz produkt, który spełnia najbardziej rygorystyczne standardy jakości. To jeden z powodów, dla których nasze preparaty są tak chętnie wybierane przez modelki i aktorki, jak również przez kobiety takie jak Ty czy ja.

Tak samo jest w przypadku **Noble Health Smart Nutrition**. W czasach, kiedy sklepowe półki pełne są pożywienia nafaszerowanego chemią, proponujemy Ci coś opartego na najlepszych ziarnach i mąkach. Bo najważniejsze dla nas jest Twoje bezpieczeństwo i zdrowie.

Pamiętaj, nasze logo możesz traktować
jako gwarancję bezpieczeństwa i wysokich standardów.

NOBLE | HEALTH
Smart Nutrition

Poznaj nas bliżej:

NobleHealth

NobleHealth

www.noblehealth.com

Zostań naszym Partnerem:
info@noblehealth.pl