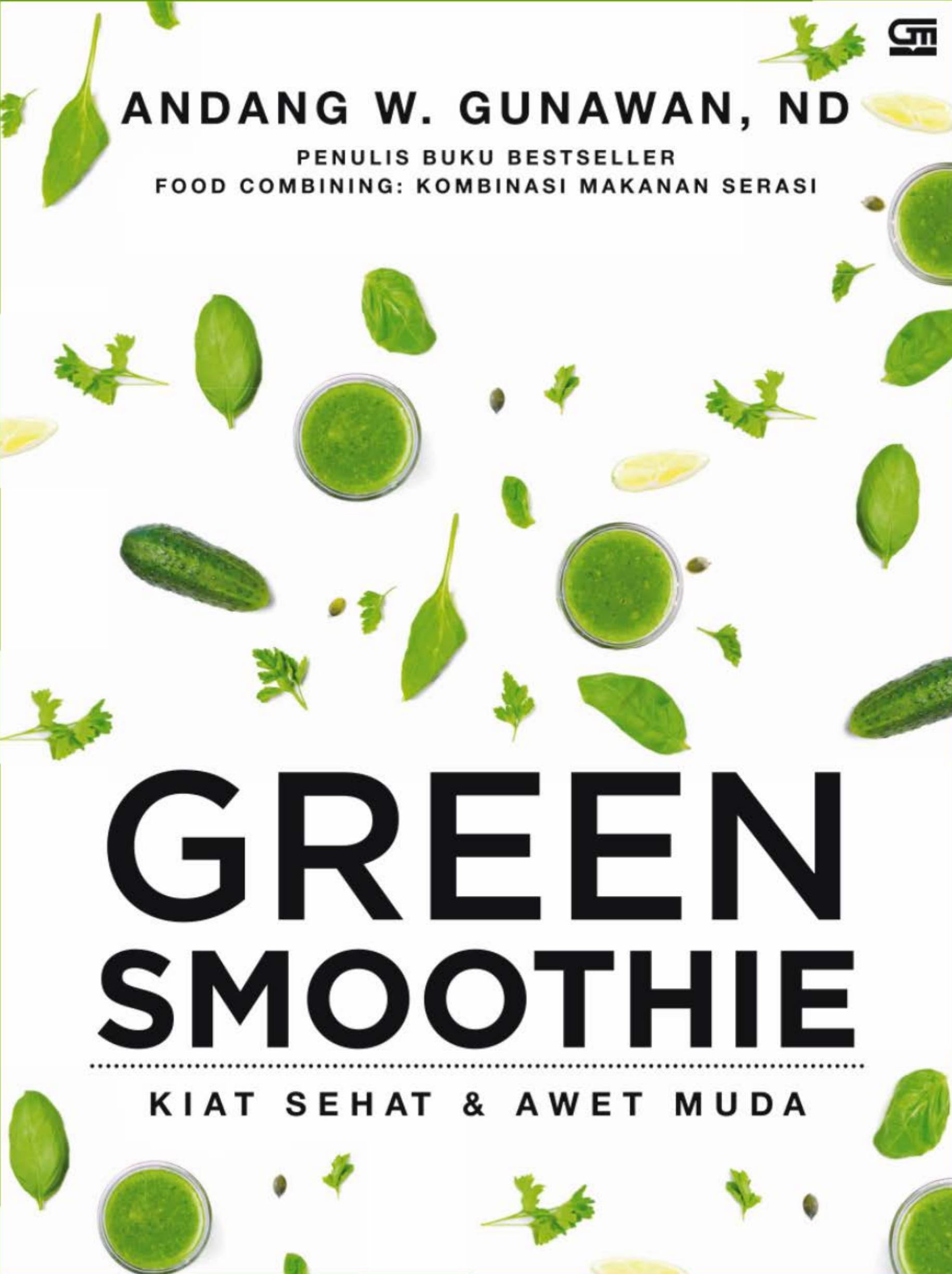




ANDANG W. GUNAWAN, ND

**PENULIS BUKU BESTSELLER
FOOD COMBINING: KOMBINASI MAKANAN SERASI**



GREEN SMOOTHIE

KIAT SEHAT & AWET MUDA

green smoothie

KIAT SEHAT & AWET MUDA

ANDANG W. GUNAWAN, ND



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta

green smoothie

KIAT SEHAT & AWET MUDA

OLEH: **ANDANG W. GUNAWAN, ND**

GM 616206033

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building blok I Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Editor: **SITI GRETIANI**

Editorial resep-info-tips/penguji resep/food styling: **RINTO HABSARI**

Foto resep & ilustrasi: **HARY SUBASTIAN**

Foto Andang W. Gunawan: **NARYA ABHIMATA**

Desain grafis: **SENA**

SEMUA RESEP TELAH TERUJI

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta, 2016

ISBN: 978-602-03-3660-2

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

DICETAK OLEH PERCETAKAN PT GRAMEDIA, JAKARTA
ISI DI LUAR TANGGUNG JAWAB PERCETAKAN

daftar isi

A glass of green smoothie with a kiwi slice and mint leaves on top. The smoothie is a vibrant green color. The background is a soft, out-of-focus landscape with a body of water and a bright sky.

salam penulis - 5

manfaat sehat
green smoothie - 9

do's & don't
green smoothie - 10

kesalahan umum ketika
membuat green smoothie -
11

info dan tips
green smoothie - 12

50 resep green smoothie - 22

terima kasih - 51

tentang penulis - 51

indeks - 52

daftar pustaka - 56

Takaran yang dipakai pada resep *green smoothie* adalah Cup disingkat C. Konversi takaran *cup* untuk bahan cair:

1 C = 250 ml

½ C = 125 ml

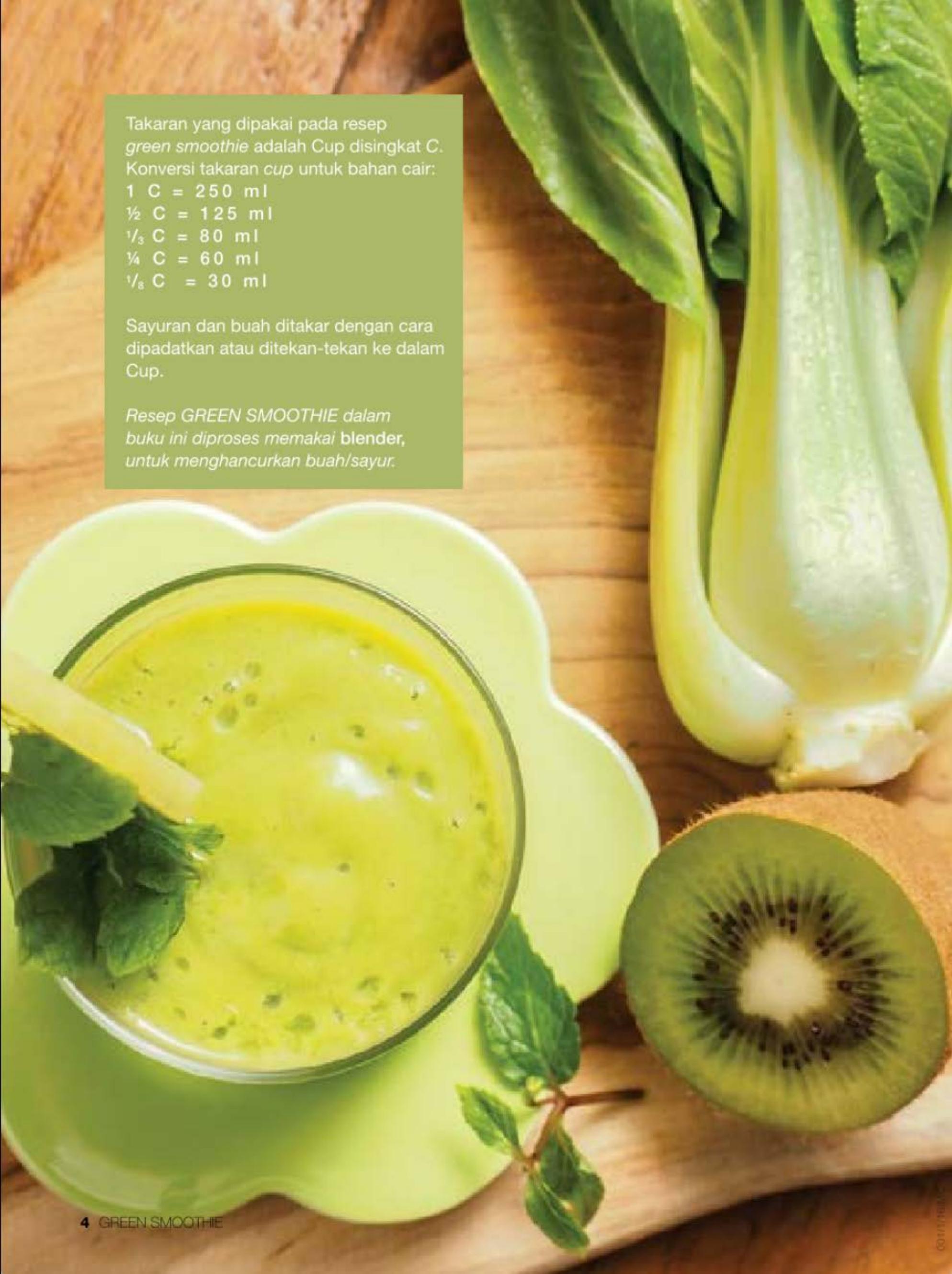
⅓ C = 80 ml

¼ C = 60 ml

⅛ C = 30 ml

Sayuran dan buah ditakar dengan cara dipadatkan atau ditekan-tekan ke dalam Cup.

Resep GREEN SMOOTHIE dalam buku ini diproses memakai blender, untuk menghancurkan buah/sayur.



A close-up photograph of a sliced kiwi fruit resting on a wooden cutting board. The kiwi is cut in half, showing its characteristic green flesh, white core, and small black seeds. The wooden board has a natural grain pattern. In the background, a piece of green lettuce is visible.

salam penulis

BUKU MENGENAI GREEN SMOOTHIE sudah banyak ditulis, tetapi setelah ditelisik, banyak resep *green smoothie* pada buku-buku tersebut mengabaikan efek dari paduan bahan-bahan makanan yang digunakan terhadap kondisi kesehatan setiap individu. Artinya, bahan-bahan makanan yang digunakan seperti sayuran dan buah tersebut sehat, tetapi jika kombinasinya tidak cocok, malah dapat menyebabkan hal-hal yang dapat mengganggu kesehatan.

Dalam buku ini, siapa saja yang ingin menjadi lebih sehat, tanpa khawatir harus mengonsumsi rasa makanan yang tidak enak, bisa mencoba resep-resep *green smoothie* yang enak dan bermanfaat sehat, tanpa rasa getir maupun beraroma mirip rumput. Lengkap dengan info dan tips penting terkait dengan bahan maupun paduan *green smoothie* yang benar, khususnya untuk mereka yang memiliki masalah asam urat, diabetes, dan berat badan. Selamat mencoba resep-resep *green smoothie* di sini dan rasakan manfaat sehatnya!

Salam sehat,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andang W. Gunawan'.

ANDANG W. GUNAWAN, ND

green smoothie

- manfaat sehat green smoothie
- do's & don't green smoothie
- info dan tips green smoothie







manfaat sehat green smoothie

Green smoothie adalah campuran sayuran hijau mentah segar dan bahan-bahan sehat alami lainnya yang diproses halus lembut dalam blender.

BAGI ORANG YANG MALAS MENGUNYAH SAYURAN, mengasup *green smoothie* merupakan salah satu cara untuk menjaga keseimbangan pH darah yang harus berada pada posisi sedikit basa (alkalin). Seperti diketahui, sayuran dan buah-buahan adalah kelompok makanan pembentuk basa dalam darah.

Berbeda dengan jus yang hanya menghasilkan sari sayuran, pada *green smoothie* semua bisa dikonsumsi karena *green smoothie* tidak meninggalkan ampas, tetap mengandung serat makanan yang diperlukan tubuh.

GREEN SMOOTHIE TERDIRI DARI:

- **CAIRAN:** Diperlukan untuk memudahkan proses pencampuran bahan *green smoothie*.
- **SAYURAN HIJAU DAUN:** Bahan utama *green smoothie*.
- **BUAH:** Merupakan pemanis alami dan pembentuk tekstur *green smoothie*.
- **PEMANIS ALAMI:** Jika buah yang dipakai tidak begitu manis bisa ditambahkan pemanis alami.
- **PROTEIN NABATI:** Untuk menambah nilai nutrisi *green smoothie*.
- **PENAMBAH RASA DAN AROMA:** Memberi aroma atau meningkatkan rasa pada *green smoothie*.

TAKARAN MINUM GREEN SMOOTHIE, jika diasup sebagai makanan utama, misalnya sedang dalam program diet, porsinya adalah 300–400 kalori, kira-kira setara 250 ml *green smoothie* untuk satu kali minum. Jika diasup sebagai kudapan atau hanya untuk memenuhi kebutuhan sayuran, porsinya kurang dari 300 kalori, kira-kira setara 150 ml *green smoothie*.

FORMULA GREEN SMOOTHIE:

- Bagi pemula bisa memakai 10% sayuran hijau daun dan 90% buah segar.
- Untuk rasa yang enak bisa memakai 40% sayuran hijau daun dan 60% buah segar.
- Contoh formula dasar *green smoothie*: 2 cup cairan + 2 cup sayuran hijau + 3 cup buah + 1 sdt – 1 sdm protein nabati, misal *flaxseed*, jika suka.

do's & don't green smoothie

do's:

- **ROTASIKAN** jenis sayuran hijau daun yang dipakai supaya tubuh kita tidak kelebihan atau kekurangan zat gizi tertentu.
- **PAKAI TAMBAHAN PROTEIN NABATI** sedikit saja/tidak berlebihan, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, spirulina.
- **MINUM SEGERA** *green smoothie* yang baru dibuat untuk mendapatkan nutrisi optimal. Mendinginkan *green smoothie* lebih dari 20 menit mengakibatkan terjadinya oksidasi, yang dapat menurunkan mutu gizi sayuran. Karena itu buat *green smoothie* untuk sekali minum.
- **"KUNYAH" GREEN SMOOTHIE.** Lakukan dengan cara berkumur-kumur dan dengan gerakan mengunyah. Ini untuk mengaktifkan enzim liur pada mulut yang membantu proses pencernaan *green smoothie*.

don't's:

- **BAGI YANG PENCERNAANNYA SUPER SENSITIF**, karena pada sebagian orang, kombinasi sayur dan buah bisa menyebabkan gangguan pencernaan, seperti kembung. Bagi yang pencernaannya sensitif, kurangi pemakaian pemanis dan buah yang terlalu manis.
- **BAGI YANG BERMASALAH DIABETES, GLIKEMIA (GULA DARAH TINGGI)**, atau yang sangat sensitif terhadap gula tidak dianjurkan memakai bahan pemanis yang diproses seperti gula pasir atau sirup, karena dapat mengganggu kadar gula darah, terutama bagi yang memiliki masalah diabetes dan hipoglikemia.
- **BAGI MEREKA DENGAN MASALAH ASAM URAT DAN GINJAL**, sayuran seperti brokoli, bayam, dan kale, jika dikonsumsi berlebihan dapat menaikkan kadar asam urat dan asam oksalat.
- **TIDAK BOLEH MENAMBAHKAN LEMAK TAK SEHAT** seperti santan rebus, susu kedelai rebus, atau menambahkan kalori dari pemanis buatan. Pastikan air kelapa, santan, susu vegan, misalnya susu beras atau susu kedelai, yang dipakai untuk *green smoothie* dalam keadaan segar dan tawar. Air kelapa, santan, atau susu vegan kemasan kemungkinan mengandung gula atau lemak tersembunyi.

A glass of vibrant green smoothie sits on a light-colored wooden cutting board. The smoothie has a slightly frothy texture. The background is a wooden surface with a vertical grain.

kesalahan umum ketika membuat green smoothie

• **MEMAKAI SEMUA** sayuran daun dan bahan sehat lainnya untuk *green smoothie*. "Yang penting sehat," demikian alasan mereka. Dan karena terlalu bersemangat membuat *green smoothie* supersehat, segala macam sayuran daun dan buah dimasukkan ke dalam *blender*! Betul, yang utama adalah manfaat sehatnya, tetapi bukan berarti setiap kali minum *green smoothie* "menderita" lalu bosan karena rasa yang tidak enak.

• **MEMBELI BAHAN GREEN SMOOTHIE BERMUTU RENDAH.** Kebanyakan dari kita lebih memilih harga yang murah dibandingkan mutu. Untuk *green smoothie* yang enak dan bermanfaat nutrisi optimal sangat disarankan memakai sayuran dan buah bersertifikasi organik 100% agar terhindar dari paparan toksin. Ingatlah selalu, bahwa Anda sedang menginvestasikan kesehatan Anda untuk masa depan.

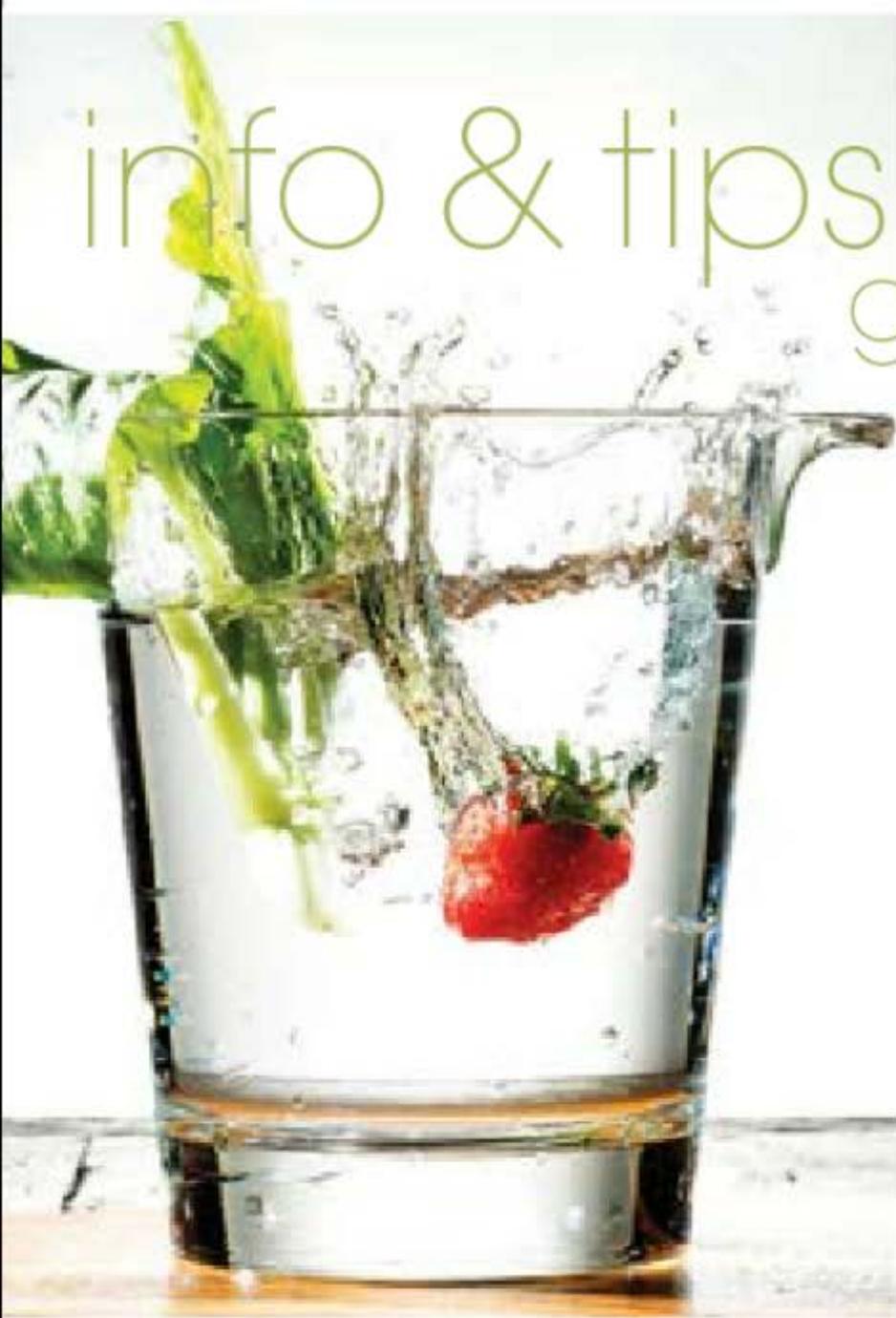
• **MENAMBAHKAN SUPLEMEN SERAT KE DALAM GREEN SMOOTHIE.** Boleh-boleh saja, tetapi bintang utama *green smoothie* adalah sayuran hijau daun berwarna gelap yang segar alami.

• **MEMAKAI PROTEIN SUPLEMEN.** Mengasup ekstrak protein membuat kerja ginjal menjadi berat dan tidak baik bagi kolon ataupun kulit Anda. Jika akan menambahkan protein ke dalam *green smoothie*, pakailah protein nabati alami sedikit saja/ tidak berlebihan seperti biji *hemp* (*hempseed*), biji *flax* (*flaxseed*), *spirulina*, *chlorella*, atau acai bubuk.

• **TIDAK MENCUCI SAYURAN DAN BUAH.** Bagaimanapun sayuran dan buah segar bisa tercemar tanah atau serangga. Cuci sayuran dan buah dalam larutan cuka dengan perbandingan 1–4 liter air dengan 1 sdm cuka apel. Rendam sayuran dan buah selama sepuluh menit, bilas terpisah. Tiriskan, siap di-*blender*.

info & tips

green smoothie



cairan

MERUPAKAN BAHAN DASAR

GREEN SMOOTHIE. Pilih sesuai selera. Beberapa di antaranya:

AIR MINERAL: Untuk membuang racun dari tubuh dan menjaga tubuh dalam kondisi hidrasi. Dehidrasi bisa membuat lelah dan tidak berenergi.

AIR KELAPA: Komposisi nutrisinya mirip komposisi cairan tubuh. Mengandung isotonik alami dan rendah kalori. Isotonik bermanfaat mengembalikan stamina dan cairan tubuh yang hilang. Mengandung vitamin C, vitamin B kompleks (kecuali vitamin B6 dan B12), kalium, kalsium, magnesium, dan natrium. Untuk *green smoothie* bisa memakai air kelapa muda atau air kelapa tua. Ketika beraktivitas tinggi, paling cocok memakai air kelapa untuk *green smoothie*. Untuk masa simpan lebih lama, bekukan air kelapa dalam cetakan es batu.

SANTAN SEGAR (BARU DIPERAS): Gurihnya santan membuat rasa *green smoothie* semakin enak. Santan segar mengandung protein, serat, dan lemak sehat. Untuk masa simpan lebih lama, bekukan santan segar dalam cetakan es batu. Jika ingin santan segar yang lebih enak, *blender* santan segar bersama kurma (tanpa biji) untuk samar-samar rasa manis alami atau biji vanili kering untuk aroma lebih mantap.

SUSU ALMOND: Diproses dari kacang *almond* (lihat halaman resep). Mengandung vitamin E, protein, dan serat. Untuk *green smoothie*, pilih susu almond tawar atau sesuaikan dengan selera.

SUSU KEDELAI: Diproses dari kacang kedelai (lihat halaman resep). Memiliki kadar protein dan komposisi asam amino yang hampir sama dengan susu sapi. Juga mengandung vitamin B1, vitamin B2, niasin, vitamin E, dan vitamin K.

JUS BUAH SEGAR: Mengandung antioksidan dan enzim, juga vitamin dan rasa yang enak. Hanya saja pemakaiannya dalam *green smoothie* mesti diperhatikan karena jus buah segar mengandung gula buah yang tinggi. Ketika memakai jus buah pada *green smoothie*, pastikan memakai sayuran hijau daun dalam jumlah yang banyak dan sebaiknya memakai buah yang rendah glikemiknya, seperti buah kelompok "berries", apel, dan buah persik (*peach*).

LARUTAN TEH HIJAU: Mengandung polifenol, sejenis antioksidan yang bisa memperbaiki sel kulit dan membuat kulit lebih cerah. Berbeda dengan teh biasa, teh hijau tidak mengandung kafein.



sayuran hijau daun

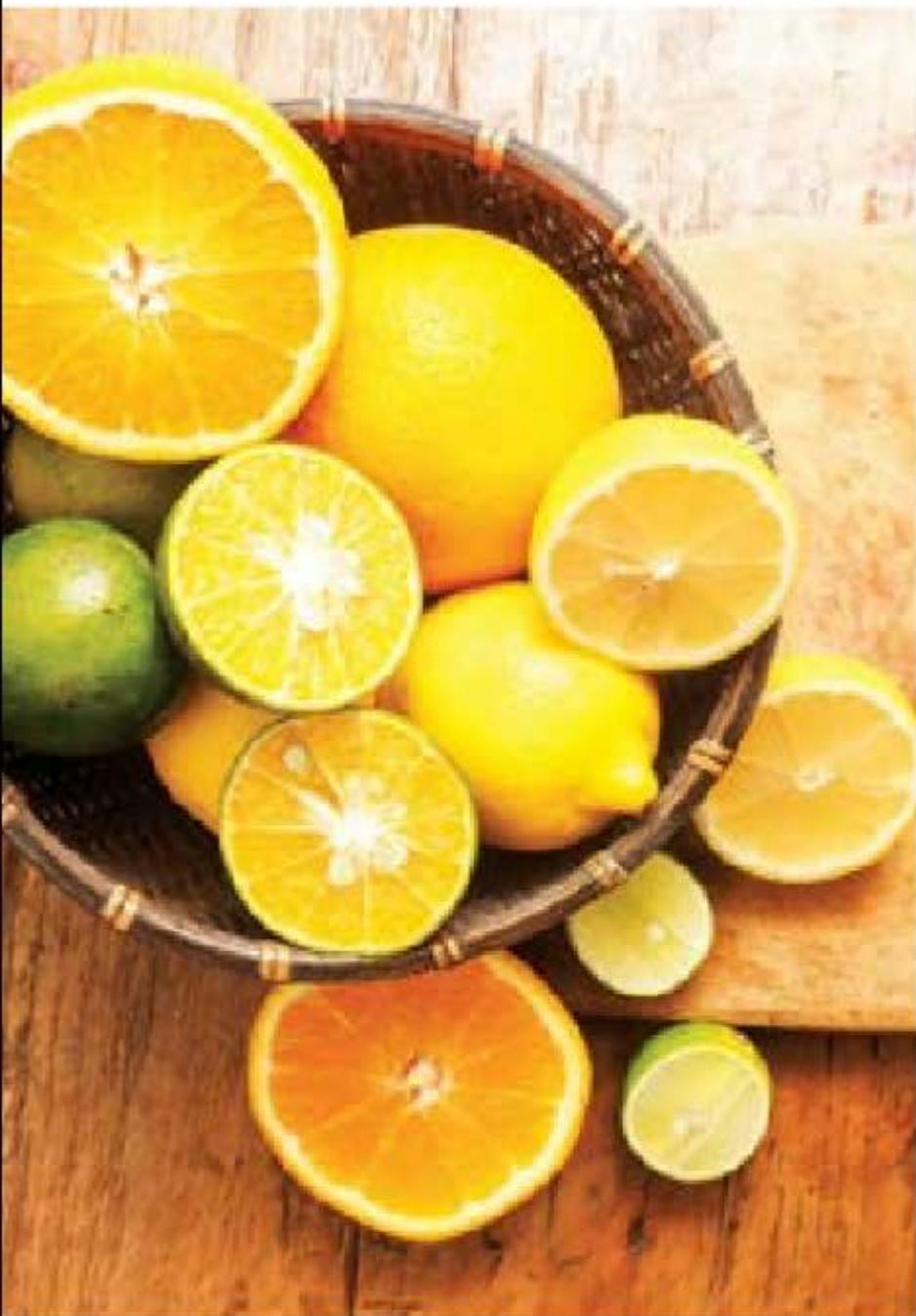
BAHAN UTAMA GREEN SMOOTHIE. Kaya *phytonutrients*. Pilih selalu sayuran yang segar, sedang musim, dan mudah diperoleh. Disarankan memakai sayuran hijau daun organik karena tidak mengandung pestisida.

SAYURAN HIJAU DAUN MUDAH BUSUK.

Jika akan disimpan untuk *green smoothie*, petiki daun, jaga tetap kering, jangan dicuci, simpan dalam wadah tertutup, lalu beri selembur kertas dapur (untuk menampung uap air dari kulkas). Tahan simpan hingga 3–4 hari dalam kulkas. Cuci sayuran ketika akan dipakai.

Beberapa jenis sayuran hijau daun untuk *green smoothie* adalah sebagai berikut:

- **KALE:** Pilihan favorit untuk *green smoothie*. Daunnya terasa kasap dan seperti tersalut lapisan lilin alami. Termasuk dalam keluarga Brassicaceae, kelompok sayuran bernutrisi prima. Mengandung antioksidan, kalsium yaitu mineral utama (bisa dijumpai pada susu sapi), kalium, lutein, karotin vitamin A, vitamin C, vitamin K, asam folat, dan serat tinggi. Bisa dibeli di supermarket besar.
- **SELADA ROMAINE:** Termasuk keluarga Asteraceae. Sering juga disebut selada Cos, sesuai asalnya dari Pulau Kos di Kepulauan Yunani. Mengandung vitamin A, B, C, betakarotin, dan mangan.
- **PAKCOY:** Termasuk dalam keluarga Brassicaceae. Biasa juga disebut sawi sendok karena memiliki pangkal sayur yang tebal namun lembut, mirip bentuk sendok. Banyak mengandung vitamin A, C, potasium, kalsium, asam folat, dan zat besi.
- **BAYAM:** Termasuk keluarga Amaranthaceae. Mengandung vitamin K, magnesium, dan zat besi. Juga beberapa fitokemikal, termasuk lutein yang bagus untuk kesehatan mata. Ada berbagai bayam. Ada bayam lokal, bayam Jepang atau *horenzo*, dan *baby spinach* (bentuk daunnya membulat dan lebih tebal dibandingkan daun bayam lokal).
- **SAWI HIJAU:** Dikenal juga sebagai caisim atau sawi bakso. Mengandung vitamin A, C, B6, kalsium, magnesium, dan zat besi.



citrus

TAMBAHKAN CITRUS KE DALAM

GREEN SMOOTHIE, untuk mengangkat rasa, memperkaya nutrisi, sekaligus memberi rasa segar. Kandungan utama citrus adalah vitamin C. Citrus kaya serat, kalium, dan kalsium.

JENIS CITRUS: Jeruk nipis, jeruk lemon, jeruk orange, jeruk Bali, *grapefruit*, jeruk pokam, jeruk Pontianak, jeruk Medan dan jeruk lokal lainnya.

UNTUK MASA SIMPAN yang lebih tahan lama, peras jeruk, tuangkan ke dalam cetakan es batu atau kemas dalam kantong plastik, lalu bekukan dalam *freezer*. Siap dipakai kapan saja.

buah

BUAH ADALAH PEMANIS ALAMI, untuk menyamarkan rasa pekat sayuran hijau daun dan pembentuk tekstur *green smoothie*. Jenis buah pembentuk tekstur lembut pada *green smoothie* yang utama adalah pisang, avokad, mangga, dan persik (*peach*). Pilih buah yang segar, tua (tapi jangan terlalu matang), sedang musim, dan mudah diperoleh. Disarankan memakai buah organik karena tidak mengandung pestisida. Jika ingin *green smoothie* dingin, pakai buah yang dibekukan. Jika buah favorit sedang tidak musim, bisa diganti dengan buah kalengan (pakai buahnya saja). Beberapa buah yang dipakai dalam buku ini:

- **APEL MALANG.** Mengandung antioksidan dan vitamin C.
- **AVOKAD.** Mengandung 20 jenis vitamin, mineral, lemak baik, dan serat. Avokad tinggi asam oleat yaitu lemak baik yang bisa menurunkan risiko sakit jantung. Juga mengandung likopen, betakarotin, lutein, vitamin B, E, K, magnesium, dan kalium *glutathione* (sejenis antioksidan). Avokad membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental. Pilih avokad yang tua. Simpan avokad dalam suhu ruang hingga matang. Cara mempercepat avokad matang, dengan menaruhnya satu kantong dengan pisang. Jika avokad sudah matang, simpan di kulkas, atau bekukan di *freezer* dalam keadaan terpotong atau siap pakai.
- **BERRIES.** Yang masuk kelompok ini adalah stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan *blackberry*. Warna buah kelompok *berries* ini berasal dari flavonoid yang bekerja sebagai antioksidan. Kelompok *berries* ini juga kaya dengan vitamin C, vitamin E, dan serat. Siangi dan cuci di bawah air mengalir, lalu tiriskan sebelum disantap.
- **DELIMA MERAH.** Mengandung antioksidan, vitamin A, B3 (niasin), B9 (asam folat), C, E, kalsium, zat besi, dan serat.

- **KELAPA MUDA.** Membuat gurih *green smoothie* dan membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental. Daging kelapa muda rendah kalori, kaya serat, mengandung karbo, protein, vitamin A, B, C, dan E. Bekukan daging kelapa muda dalam lemari pembeku untuk masa simpan hingga 5 hari.

- **KIWI.** Membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental. Buah asli dari negara China ini mengandung vitamin C, E, dan antioksidan jenis lutein yang bagus untuk menjaga daya penglihatan. Taruh kiwi di suhu ruang.

- **MANGGA.** Dipercaya berasal dari India. Membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental. Kaya serat, vitamin A, C, B6, E, mineral, dan antioksidan jenis flavonoid polifenol. Juga mengandung kalium. Bagus, antara lain, untuk melawan kanker.

- **MELON.** Mengandung vitamin A, C, kalium, dan likopen. Dalam *food combining*, melon dimakan tersendiri, tidak dicampur dengan bahan lain. Untuk *green smoothie*, melon boleh dipakai dalam jumlah sedikit saja.

- **NANAS.** Termasuk keluarga *Bromeliaceae*. Mengandung *bromelain*, enzim yang membantu memecah protein. *Bromelain* antara lain terdapat pada batang bagian dalam nanas. Nanas mengandung antioksidan, vitamin C, mangan, dan tiamin (vitamin B1). Nanas bermanfaat, antara lain, untuk mengatasi peradangan dan baik untuk pencernaan makanan. Membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental.

- **PERSIK (PEACH).** Membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental. Rendah kalori, kaya serat, mengandung vitamin A, C, mengandung fenol, sejenis antioksidan yang bagus untuk kesehatan jantung dan menjaga gula darah stabil normal. Jika beruntung bisa mendapatkan buah persik segar di pasar swalayan terkemuka. Jika memakai persik



kalengan, pakai buahnya saja.

- **PIR.** Kaya serat. Mengandung pektin, bagus untuk menurunkan tingkat kolesterol jahat; pektin memberi rasa kenyang lebih lama dan menjaga gula darah stabil. Mengandung vitamin C dan kalium. Tersedia dalam berbagai varietas.

- **PISANG.** Membuat tekstur *green smoothie* menjadi lembut kental. Mengandung kalsium, antara lain berfungsi untuk melindungi otot dari kram. Mengandung serat, bagus untuk menurunkan kolesterol dan melindungi diri dari risiko kanker kolon. Mengandung magnesium untuk mengurangi risiko serangan *stroke*. Tidak suka pisang? Bisa menggantinya dengan mangga, persik, atau avokad.

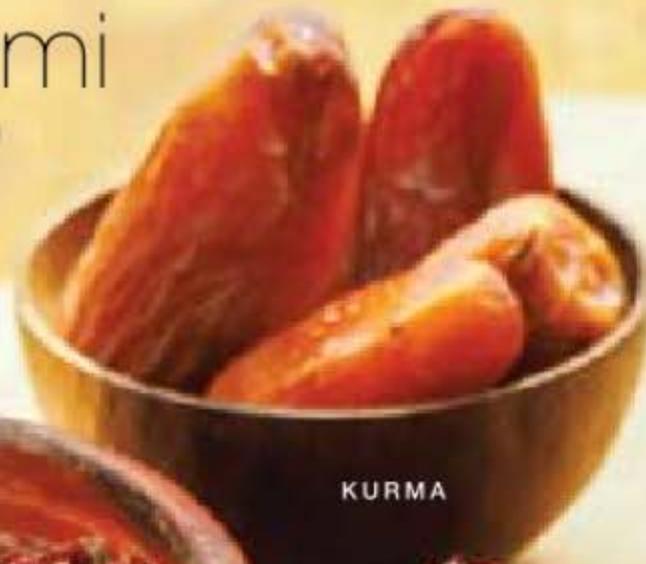
- **RAMBUTAN.** Buah tropis ini kaya dengan vitamin C, vitamin A, mineral kalium, seng, magnesium, kalsim, zat besi, fosfor, serat, dan antioksidan.

pemanis alami

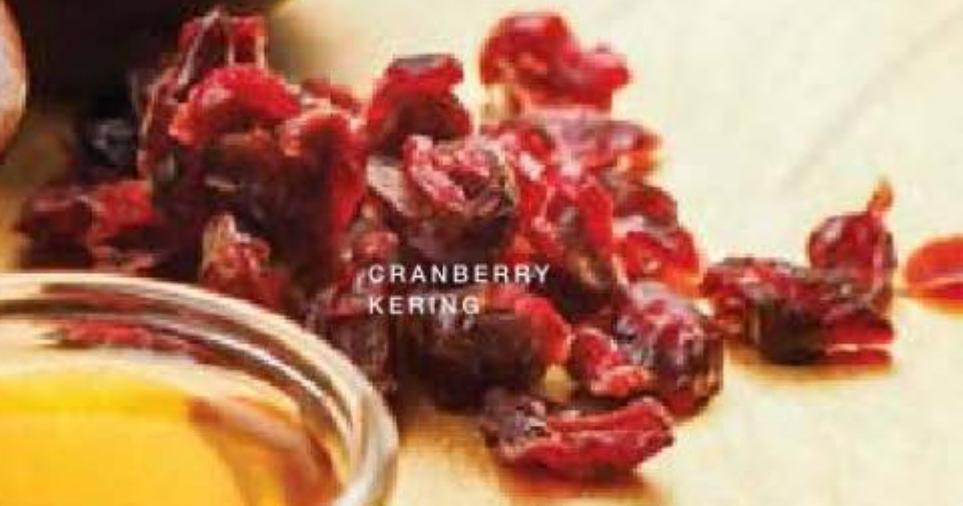
Dipakai untuk *green smoothie* yang kurang manis dan/atau untuk menyeimbangkan rasa pahit/langu sayuran. Pemanis alami yang bisa dipakai adalah buah-buahan kering atau madu.



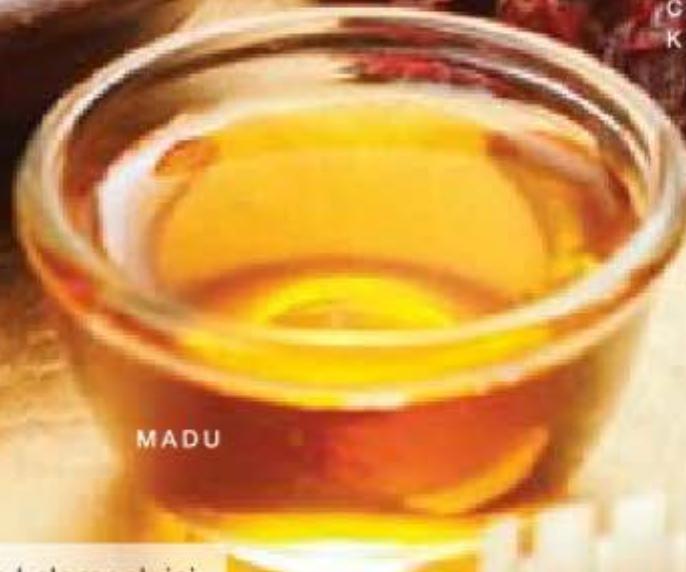
KISMIS



KURMA



CRANBERRY
KERING



MADU

• **BUAH-BUAHAN KERING.** Dalam kelompok ini ada kurma, kismis, dan *cranberry* kering. Diproses dari buah segar yang dikeringkan, membuat kandungan nutrisinya empat hingga lima kali lebih tinggi dibandingkan buah segar dengan berat sama.

CARA PAKAI:

- **KURMA TANPA BIJI.** Cincang atau iris-iris kecil, lalu proses bersama bahan *green smoothie* lainnya.
- **KISMIS.** Ada dua varian, yang berwarna gelap dan berwarna kuning (disebut juga sultana). Jika kismis amat kering, rendam dalam air panas hingga melunak, baru proses bersama bahan *green smoothie* lainnya.
- **CRANBERRY KERING.** Rendam dalam air panas hingga melunak, baru proses bersama bahan *green smoothie* lainnya.

- **MADU.** Pemanis alami paling tua di dunia. Dihasilkan dari nektar bunga, hasil kerja para lebah. Varian madu beragam tergantung pada cuaca, tempat, dan jenis pohon atau bunga yang diisap lebah. Madu mengandung glukosa, fruktosa, dan mineral, seperti magnesium, kalium, kalsium, natrium klor, belerang, zat besi, dan fosfat. Madu mengandung vitamin B1, B2, B3, B5, B6 dan C, yodium, dan seng. Madu bisa diproses bersama bahan lain *green smoothie* atau ditambahkan langsung pada *green smoothie*.

protein nabati

UNTUK MENINGKATKAN NUTRISI GREEN SMOOTHIE, tambahkan protein alami ini. Cukup tambahkan 1 sendok makan ke dalam *green smoothie*! Beberapa di antaranya:

- **CHIA SEED.** Biji-bijian ini mempunyai kemampuan menjadi kental mirip jel ketika direndam dalam air. Jel *Chia seed* memperlambat kerja karbo sehingga memberi efek kenyang yang awet. Juga menjaga tubuh tetap terhidrasi. *Chia seed* mengandung asam omega-3 yang bagus untuk perkembangan dan kesehatan otak. Kandungan nutrisi lainnya adalah protein yang mudah dicerna, serat, asam amino, vitamin, mineral, zat besi, kalsium, dan antioksidan. Bisa dibeli di gerai kesehatan atau supermarket besar. Cukup taburkan 1 sendok makan *chia seed* ke dalam *green smoothie*!

- **FLAXSEED.** Biji-bijian kuno sejak zaman Babilonia. Orang Mesir kuno memakai *flaxseed* untuk makanan dan obat. Rasanya gurih, mirip-mirip rasa biji wijen. Mengandung antioksidan polifenol, asam lemak omega-3, dan serat "*mucilage*". Dijual dalam bentuk biji utuh atau dalam bentuk yang ditumbuk halus. *Flaxseed* sukar dikunyah tetapi mudah diserap tubuh. Taburkan biji *flaxseed* langsung ke dalam *green smoothie*.

- **MATCHA (GREEN TEA POWDER).** Mengandung antioksidan jenis katekin yang unik, khususnya *epigallocatechin-3-gallate* (EGCG) yang berfungsi, antara lain, menangkis kanker dan penyakit jantung, dan mengandung klorofil. Bisa dibeli di gerai bahan makanan Jepang atau toko bahan kue. Simpan dalam wadah kedap udara. Pada *green smoothie*, selain nilai nutrisinya, *matcha* memberi nuansa rasa yang kaya dan unik.



- **KACANG.** Jenisnya: kacang *almond*, kacang *pistachio*, kacang mede, kacang tanah, dan kenari. Kacang *almond* kaya vitamin E, antioksidan, seng, magnesium, kalium, kalsium, dan zat besi. Jika akan dicampurkan ke dalam *green smoothie*, cuci bersih kacang mentah, rendam dalam air mendidih untuk menghilangkan racunnya dan agar mudah dicerna tubuh. Diamkan hingga air perendam bersuhu ruang dan kacang lunak. Siap diproses bersama bahan *green smoothie* yang lain.



penambah rasa & aroma

MENINGKATKAN RASA PADA GREEN SMOOTHIE. Penambah rasa dan aroma ini mengandung minyak esensial dan antioksidan, vitamin, *flavonoid*, dan pigmen. Beberapa di antaranya:

- **JAHE.** Rempah berasal dari akar tongkat/rimpang dari tanaman semak yang tinggi. Memperlancar sirkulasi pencernaan makanan, juga menenangkan perut kembung. Memberi rasa dan aroma segar pada *green smoothie*.
- **KAYUMANIS.** Disayat dari batang pohon kayumanis. Aromanya bisa meningkatkan kerja otak dan rasanya yang manis samar membangkitkan sensasi rasa pada *green smoothie*. Kayumanis mengandung antioksidan dan bersifat menghangatkan badan. Juga membantu gula darah stabil. Dijual dalam bentuk batangan atau bubuk. Campurkan atau taburkan ke dalam *green smoothie*.

- **BIJI PALA.** Berasal dari buah pala. Tersedia dalam bentuk biji utuh atau bubuk. Jika suka, campurkan pada *green smoothie* dan proses bersama bahan lainnya, atau taburkan pada *green smoothie*.

- **BIJI VANILI KERING.** Vanili adalah buah tanaman anggrek yang hanya berbunga beberapa jam saja dalam setahunnya. Bentuknya panjang mirip buncis. Dijual kering. Cara pakainya, belah memanjang buah vanili kering menjadi dua bagian, keruk bagian dalamnya dengan ujung pisau yang tajam. Biji-biji halus vanili inilah yang dipakai. Campurkan pada *green smoothie* dan proses bersama bahan lainnya, atau taburkan pada *green smoothie*. Jangan buang batang vanili, masukkan ke dalam stoples berisi gula pasir agar gula pasir harum.

- **MINT.** Daun rempah beraroma dan bercita rasa mentol yang tumbuh di Mediterania dan Asia Barat. Daunnya berwarna hijau, berbentuk bulat dengan bulu-bulu halus. Berfungsi, antara lain, untuk membantu pencernaan. Mengandung perill alkohol yang merupakan zat anti-tumor. Juga mengandung minyak omega-3, vitamin A, C, E, B2, kalium, mineral mangan, dan magnesium.



membuat
green
smoothie

1. JIKA MEMAKAI BLENDER BERKEKUATAN TINGGI, masukkan semua bahan sekaligus. Proses hingga halus dan kental.

2. JIKA MEMAKAI BLENDER BIASA, masukkan dulu cairan dan sayuran yang sudah dipotong-potong kecil (agar sayuran lebih mudah halus) ke dalam *blender*, lalu proses hingga halus. Baru masukkan buah yang sudah dipotong-potong kecil dan bahan lainnya. Proses sekali lagi hingga semua bahan halus. Jaga jangan sampai *blender* menjadi hangat, karena akan "mematangkan" *green smoothie*.

3. GREEN SMOOTHIE ENAK DISANTAP DINGIN. Daripada ditambah es batu, lebih baik buah-buahan yang akan dipakai dibekukan atau didinginkan dulu dalam kulkas.

4. JIKA TIDAK TERMINUM ATAU TIDAK HABIS dalam sekali minum, simpan *green smoothie* dalam botol, tutup, dan taruh di kulkas (tahan simpan selama 24 jam). Kocok dulu sebelum diminum. Atau simpan beku dengan cara dicetak dalam cetakan es batu bertutup. *Blender* kembali ketika akan diminum.



menyiapkan awal green smoothie

BISA DILAKUKAN BAGI YANG TERBATAS WAKTUNYA untuk menyiapkan *green smoothie*. Simak berikut untuk menjaga mutu *green smoothie*!

SIAPKAN:

1. Wadah/jar/plastik klip untuk kemasan *green smoothie*.
2. Takaran *cup*, sendok ukuran, gelas ukuran.
3. Label nama dan tanggal, juga spidol kedap air.
4. Bahan *green smoothie* sesuai resep.
5. Sayuran hijau daun utuh, sudah dicuci bersih, ditiriskan dengan benar, bisa pakai peniris sayuran (*salad spinner*), dan dilap kering. Cabik atau potong kasar, jika akan dipakai segera, agar tidak oksidasi.
6. Buah utuh yang sudah dicuci bersih. Potong jika akan dipakai segera, agar tidak oksidasi.

Taruh bahan-bahan *smoothie* tersebut dalam wadah, dan masukkan berurutan: Buah-buahan, bahan lain, terakhir sayuran hijau daun, agar mudah dikeluarkan ketika akan dimasukkan ke dalam *blender*. Lalu taruh selembur kertas/tisu dapur, agar uap air tidak menetes ke sayuran, tutup rapat. Bahan cair ditaruh di wadah terpisah. Beri label nama dan tanggal pada wadah. Juga keterangan lain, misal bahan lain yang diperlukan beserta takarannya. Simpan dalam kulkas.

JIKA AKAN DISIMPAN BEKU DALAM FREEZER:

1. **SAYURAN:** *Blender* sayuran (saja) hingga halus. Tuang ke dalam cetakan es batu, tutup (bisa dengan tutup cetakan es batu atau tutup dengan kertas *foil*, agar tidak menyerap aroma lain dalam *freezer*), atau tuang dalam kantong plastik bersih, lalu simpul kuat. Tahan simpan hingga 1 bulan.
2. **BUAH:** Kupas dan potong buah dalam ukuran sedang, taruh di wadah bertutup atau kantong plastik (ikat kuat). Untuk stroberi, buang bagian hijau stroberi, cuci bersih, tiriskan, lalu masukkan ke dalam wadah plastik bertutup. Untuk *blueberry*, cuci bersih, tiriskan, dan lakukan hal sama dengan stroberi. Untuk pisang, potong pisang sesuai selera, lalu masukkan ke dalam wadah plastik bertutup. Tahan simpan hingga 1 bulan.
3. **CAIRAN YANG MUDAH BASI** seperti air kelapa segar, santan segar, dan susu almond segar, bisa dibekukan dalam cetakan es batu, lalu ditutup. Atau tuangkan ke dalam kantong plastik. Tahan simpan hingga 1 bulan.
4. **SESAAT DIKONSUMSI:** Keluarkan bahan *green smoothie* dari *freezer*. Masukkan ke dalam *blender*, tambahkan bahan cair, lalu proses hingga halus.

piranti
membuat
green
smoothie

1

BLENDER

2

'CUP' UKURAN

3

GELAS
UKURAN

4

SENDOK
MADU

8

JAPIT
GERIGI

5

SARINGAN

6

PISAU

7

SENDOK
PANJANG
UNTUK
MENGADUK

9

TALENAN KAYU

10

SENDOK
UKURAN

resep green smoothie*)



*) PENAMAAN RESEP BERIKUT
MEMAKAI KODE "GS",
ARTINYA GREEN SMOOTHIE



GS-1

- ¼ C air mineral**
- ¼ C daun selada Romaine**, cabik-cabik kecil
- 5 lembar daun mint**
- ¼ C avokad**
- ¼ C nanas**, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan air, selada Romaine, dan daun *mint*, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan avokad dan nanas, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-2

- ¼ C santan segar**
- ⅛ C air**
- Sejumput kayumanis bubuk**
- ¼ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ½ pisang segar** (atau beku), potong-potong
- ¼ C mangga**, potong-potong kecil
- 1 sdt chia seed**, untuk taburan

Dalam *blender*, masukkan santan, air, kayumanis bubuk, dan daun kale, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pisang dan mangga, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Taburi *chia seed*. Minum segera, perlahan.

GS-3

Dapatkan asupan sayuran harian dengan *green smoothie* ini. Tambahkan *flaxseed* untuk tambahan nutrisi omega-3.

- ¼ C air kelapa**
- ¼ C air jeruk orange**
- ⅓ C daun selada Romaine**, cabik-cabik kecil
- ¼ pisang segar** (atau beku), potong-potong
- ½ C pir kuning**, potong-potong
- 1 sdt flaxseed**, tumbuk halus

Dalam *blender*, masukkan air kelapa, air jeruk orange, dan selada Romaine, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-4

- ¼ C daun selada Romaine** atau sawi hijau, iris halus
- ¼ C susu almond**, dingin
- ¼ C nanas**, potong-potong kecil
- 1 sdt chia seed**
- ⅛ sdt matcha** (teh hijau bubuk)

Dalam *blender*, masukkan selada Romaine dan susu almond, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.



GS-4





GS-6

- ½ C air kelapa**
- 1 C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ½ pisang segar** (atau beku), potong-potong
- ¼ C nanas**, potong-potong kecil
- ¼ C mangga**, potong-potong kecil
- ¼ avokad**
- 1 sdt flaxseed**, tumbuk halus

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-5

- ½ C selada Romaine**, iris halus
- ½ C air kelapa**
- ¼ avokad**, sendoki
- ½ pisang beku**, potong-potong kecil
- 5 stroberi**, belah-belah kecil
- ½ mentimun**, iris tipis

Dalam *blender*, masukkan selada Romaine dan air kelapa, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-7

- 1 C susu almond**
- ¼ C bayam**
- ½ pisang**
- ⅓ C avokad**

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.



GS-8

GS-8

½ C sawi hijau, iris halus
½ C susu kedelai dingin
½ C nanas madu, potong-potong kecil
1 sdm Chia seed
Sejumput kayumanis bubuk

1. Dalam *blender*, masukkan sawi hijau dan susu kedelai, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya.
2. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam wadah pendek, bekukan dalam lemari pembeku (*freezer*).
3. Keluarkan dari *freezer*, keruk *green smoothie* beku ini dengan garpu hingga teksturnya mirip es serut. Bekukan kembali dalam *freezer*. Ulangi 1–2 kali lagi agar teksturnya bagus mirip es serut halus. Siap dinikmati.

Cara penyajian *green smoothie* yang beda karena dibuat gaya “*slushy*”, yaitu dibekukan dalam *freezer* dan dikeruk. Prosesnya dilakukan dua hingga tiga kali untuk mendapatkan teksturnya yang mirip es serut halus.

GS-9

¼ C air kelapa
¼ C bayam, iris-iris
¼ C celery (batang seledri impor yang besar), iris tipis
¼ C mentimun, potong-potong kecil
¼ C nanas, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-10

½ C air mineral
½ C caisim (sawi hijau)
½ C pir hijau, potong-potong kecil
½ buah pisang segar (atau beku), potong-potong
1 sdm flaxseed, tumbuk haluskan

Dalam *blender*, masukkan air dan caisim, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pir, pisang dan *flaxseed* bubuk, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-11

¼ C susu almond
1 C bayam Jepang (Horenzo), iris-iris
½ cm jahe, parut
¼ C nanas, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan susu almond, bayam, dan jahe, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan nanas, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-12

- ¼ C air**
- ¼ C bayam**
- ⅛ C daun seledri lokal**
- 5 lembar daun mint**
- ½ cm jahe**, parut atau cincang halus
- 40 g apel Malang**, potong-potong kecil
- 30 g pir kuning**, potong-potong kecil
- 50 g pisang segar** (atau beku), potong-potong
- 1 sdm air jeruk lemon**

Dalam *blender*, masukkan air, bayam, daun seledri, daun mint, dan jahe. Tutup *blender*, proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-13

- ¼ C susu almond**
- ¼ C jeruk Orange**
- ¼ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ¼ pisang segar** (atau beku), potong-potong

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-14

- ¼ C air**
- ½ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ½ jeruk orange**
- ¼ C cranberry kering**, rendam air panas hingga lunak
- ½ pisang segar** (atau beku), potong-potong

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-15

- 1 C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ¼ C susu kedelai dingin**
- ¼ C nanas**, potong-potong kecil
- ½ pisang beku**, potong-potong

Dalam *blender*, masukkan daun kale dan susu kedelai, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-16

- ½ C susu almond**
- ½ C bayam**
- ¼ pisang segar** (atau beku), potong-potong
- 3 rambutan**, tanpa biji, potong-potong kecil
- Sejumput kayumanis bubuk**

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.



GS-15

GS-17

½ C air kelapa

1 sdt air jeruk lemon

¼ C daun kale, cabik-cabik kecil

⅛ C celery (batang seledri impor yang besar), iris tipis

½ cm jahe

¼ C apel Malang, potong-potong kecil

¼ C rambutan tanpa biji, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan air kelapa, air jeruk lemon, *kale*, *celery*, dan jahe, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan apel dan rambutan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-18

¼ C air jeruk orange

⅛ C celery (batang seledri impor yang besar), iris tipis

¼ C kyuri (mentimun Jepang), iris tipis

5 lembar daun mint, iris halus

⅓ C melon hijau, potong-potong kecil

¼ C avokad

¼ C apel Malang, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan air jeruk orange, *celery*, *kyuri*, daun mint, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-19

1 C daun bayam

¾ C susu kedelai dingin

1 apel Malang, potong-potong dadu kecil

3 kurma tanpa biji, iris-iris kecil

¼ sdt kayumanis bubuk

Dalam *blender*, masukkan bayam dan susu kedelai, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.



GS-19



GS-20

GS-20

- ½ C daun bayam**
- ½ C susu kedelai dingin**
- ½ C mangga beku**, potong-potong kecil
- ½ C nanas beku**, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan bayam dan susu kedelai, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-21

- ¼ C air jeruk orange**
- ½ C bayam**
- ¼ C mangga** (atau *peach* kalengan, tiriskan), potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-22

- ¼ C air mineral**
- ¼ C bayam**
- ¼ C pir hijau**, potong-potong kecil
- ¼ C apel Malang**, potong-potong kecil
- ¼ C mangga** (atau *peach* kalengan, tiriskan), potong-potong kecil
- ¼ C pisang segar** (atau beku), potong-potong

Dalam *blender*, masukkan air dan bayam, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-23

- ¼ C susu almond**
- ¼ C air jeruk orange**
- ½ C bayam**
- 1 sdm kismis**, iris-iris
- Sejumput kayumanis bubuk**

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-24

- ½ C air kelapa**
- 1 sdm air jeruk lemon**
- ½ C bayam**
- ½ C selada bokor**, iris-iris
- 5 lembar daun mint**, iris halus
- 1/8 C celery** (batang seledri impor yang besar), iris tipis
- 1 cm jahe**, parut
- ¼ C apel Malang**, potong-potong

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-25

¼ C air kelapa
1 sdt air jeruk lemon
¼ C pakchoy, cabik-cabik kecil
¼ C daging kelapa muda
¼ C pisang segar (atau beku), potong-potong
1 markisa
⅛ C kismis
Sejumput kayumanis bubuk
1 sdm chia seed, untuk taburan

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, kecuali *chia seed*, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Taburi *chia seed*. Minum segera, perlahan.

GS-26

½ C susu kedelai
½ C daun kale, cabik-cabik kecil
⅛ C celery (batang seledri impor yang besar), iris tipis
5 stroberi, iris-iris

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

Cara penyajian *green smoothie* yang beda karena dibuat *lollipop* atau es lilin. Dibuat berlapis dua untuk tampilan berselera yaitu lapisan stroberi dan lapisan *horenzo*. Cetak di cetakan *lollipop* atau es lilin.

GS-27

⅓ C air kelapa
1 C sawi hijau
⅓ C pisang segar (atau beku), potong-potong
¼ C blueberry

Dalam *blender*, masukkan air kelapa dan sawi hijau, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pisang dan *blueberry*, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-28

Cetakan es lilin
¼ C biji delima merah
Stik es lilin

LAPISAN STROBERI:
¼ C pisang beku, iris-iris
¼ C stroberi beku
¼ C air kelapa

LAPISAN HORENZO:
¼ C bayam Jepang (horenzo)
¼ C santan segar
¼ C pisang beku

1. LAPISAN STROBERI: Dalam *blender*, proses semua bahan hingga lembut. Tuangkan ke dalam cetakan es lilin setinggi setengah bagian. Simpan dalam *freezer* hingga hampir beku.

2. LAPISAN HORENZO: Sementara menunggu lapisan stroberi beku, masukkan semua bahan dalam *blender* yang bersih, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*. Masukkan biji delima merah, aduk rata.

3. Keluarkan cetakan es lilin dari *freezer*, tuangi lapisan *horenzo* hingga penuh. Tusuk dengan stik es lilin. Bekukan kembali, setidaknya selama 5 jam atau semalaman. Siap dinikmati.

GS-28



GS-29



GS-29

¼ C daun kale, cabik-cabik
⅓ C santan segar
⅓ C nanas beku, potong-potong kecil
Sejumput kayumanis bubuk
½ sdt madu

Dalam *blender*, masukkan daun kale dan santan segar, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-30

¼ C susu kedelai
¼ C sawi hijau, cabik-cabik kecil
¼ C nanas, potong-potong kecil
¼ C avokad
Sejumput kayumanis bubuk

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-31

⅓ C susu almond
¼ C air kelapa
⅓ C bayam
¼ C daging kelapa muda
¼ C nanas, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-32

½ C susu almond
½ C pepaya, potong-potong
¼ C daun ketumbar, iris halus
½ C nanas, potong-potong
2 sdt cranberry kering, rendam air panas hingga lunak, tiriskan

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-33

¼ C susu almond
¼ C selada bokor, cabik-cabik kecil
⅓ C daun mint, iris halus
¼ C mangga, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-34

- ¼ C air mineral**
- ⅓ C pakcoy**, potong-potong
- ⅛ C peterseli**, iris halus
- ¼ C apel Malang**, potong-potong
- ½ pisang segar** (atau beku), potong-potong
- Sejumput kayumanis bubuk**

Dalam *blender*, masukkan air, pakcoy, dan peterseli, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-35

- ½ C santan segar**
- ¼ C bayam**, iris-iris
- ¼ C avokad**
- ½ C nanas**, potong-potong

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-36

- ½ C air jeruk peras** (jeruk Pontianak atau jeruk orange)
- ¾ C pakcoy**, potong-potong
- ⅛ C celery** (batang seledri impor yang besar), iris tipis
- ½ pisang segar** (atau beku), potong-potong

Dalam *blender*, masukkan air jeruk peras, pakcoy, dan *celery*, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pisang, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-37

- ¼ C pakcoy** (daun dengan batangnya), iris halus
- ¼ C air**
- ¼ C santan segar**
- ½ avokad**
- ¼ C nanas beku**, potong-potong
- ⅛ C daun mint**
- 1 sdt jeruk nipis**

Dalam *blender*, masukkan *pakcoy*, air, dan santan segar, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.





GS-38



GS-38

- ¼ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ¼ C air kelapa (atau air kelapa beku)**
- ⅛ C kacang mede**, rendam dalam air panas hingga lunak, tiriskan
- ¼ C melon atau mangga**, potong-potong kecil
- ½ sdt kayumanis bubuk**

Dalam *blender*, masukkan kale, air kelapa, dan kacang mede, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan, melon atau mangga dan kayumanis, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-39

- ¼ C susu almond**
- ¼ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ⅛ C kacang mede**, rendam air panas hingga lunak, tiriskan, cincang
- ¼ pisang segar (atau beku)**, potong-potong
- ¼ C blueberry**
- ½ sdm chia seeds**, untuk taburan

Dalam *blender*, masukkan susu almond, kale, dan kacang mede, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pisang dan *blueberry*, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Taburi *chia seed*. Minum segera, perlahan.

GS-40

- ¼ C air**
- ¼ C air jeruk orange**
- 1 sdt air jeruk lemon**
- ¼ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ⅛ C kacang mede**, rendam air panas hingga lunak, tiriskan, cincang
- ⅓ C apel Malang**, potong-potong kecil
- ⅛ C (= ½ buah) markisa**
- ¼ C pisang segar (atau beku)**, potong-potong

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-41

- ½ C air kelapa**
- ¼ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ⅛ C avokad**
- ⅛ C cranberry kering**, rendam air panas hingga lunak, tiriskan
- ⅛ C kacang mede**, rendam air panas hingga lunak, tiriskan, cincang

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-42

- ¼ C susu kedelai**
- 1 sdt air jeruk lemon**
- ¼ C daun selada Romaine** (atau selada bokor), cabik-cabik kecil
- ¼ C bayam**
- ⅓ C pir kuning**, potong-potong kecil
- ¼ C mangga**, potong-potong kecil
- 1 sdm chia seed**, untuk taburan

Dalam *blender*, masukkan susu kedelai, air jeruk lemon, selada Romaine, dan bayam, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pir dan mangga, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Taburi *chia seed*. Minum segera, perlahan.

GS-44

- ¼ C air kelapa**
- ¼ C susu almond**
- ¼ C daun selada Romaine**, cabik-cabik kecil
- ¼ C mangga**, potong-potong

Dalam *blender*, masukkan air kelapa, susu almond, dan selada Romaine, lalu tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan mangga, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-43

- ¼ C susu kedelai**
- ¼ C daun selada Romaine**, cabik-cabik kecil
- ½ C daun kale**, cabik-cabik kecil
- ⅛ C peterseli**, iris halus
- ⅛ C kedondong**, potong-potong kecil
- ¼ C mangga**, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan susu kedelai, selada Romaine, kale, dan peterseli, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan kedondong dan mangga, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-45

- ¼ C sawi hijau**, iris halus
- ¼ C susu kedelai dingin**
- ¼ C mangga beku**, potong-potong kecil
- ¾ C nanas beku**, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan sawi hijau dan susu kedelai dingin, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.



GS-45

GS-46



GS-46

¼ C pakcoy (daun dengan batangnya), iris halus
¼ C susu almond dingin
¼ C nanas beku, potong-potong
½ C kiwi hijau
1 sdm daun mint

Dalam *blender*, masukkan pakcoy dan susu almond, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-47

¼ C air kelapa
¼ C bayam
1/8 C celery (batang seledri impor yang besar), iris tipis
½ sdt jahe parut
¼ C pisang segar (atau beku), potong-potong
¼ C mentimun, potong-potong kecil
¼ C nanas, potong-potong kecil

Dalam *blender*, masukkan air kelapa, bayam, *celery*, dan jahe, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan sisa bahan, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-49

¼ C susu almond
¼ C sawi hijau
1/8 C kacang mede, rendam air panas hingga lunak, tiriskan, cincang
Sejumput kayumanis bubuk
¼ C pisang segar (atau beku), potong-potong

Dalam *blender*, masukkan susu almond, sawi hijau, kacang mede, dan kayumanis bubuk, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya. Masukkan pisang, tutup *blender*, proses kembali hingga halus dan lembut. Matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-48

¼ C susu almond
¼ C bayam
¼ C avokad
¼ C pisang segar (atau beku), potong-potong
½ kiwi, potong-potong
Sejumput kayumanis bubuk
1 sdt madu

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

GS-50

¼ C susu kedelai
½ C bayam
1 sdt flaxseed, tumbuk halus
½ kiwi kuning, potong-potong
½ C stroberi, iris-iris

Dalam *blender*, masukkan semua bahan, tutup. Proses hingga halus, matikan *blender*, buka tutupnya, tuang ke dalam gelas. Minum segera, perlahan.

Susu Almond

Untuk 1 Liter

1 C almond mentah berkulit
1 C air mendidih
3 C air mineral suhu ruang
Sejumput biji vanili kering

CARA MEMBUAT:

1. Siapkan *blender*, masukkan almond mentah, tuangi 1 C air mendidih. Diamkan 30 menit hingga almond melunak.
2. Tambahkan 3 C air mineral suhu ruang dan biji vanili kering. Proses dengan kecepatan tinggi hingga halus.
3. Matikan *blender*, saring memakai saringan halus ke dalam gelas ukuran. Siap dipakai atau tuangkan susu almond ke dalam botol steril, tutup, simpan di kulkas, tahan simpan selama 5 hari.
4. Kocok dulu sebelum dipakai karena susu almond mempunyai bagian yang mengendap.

Info:

- Kulit almond mengandung flavonoid, jika bersinergi dengan vitamin E bisa mengurangi risiko penyakit jantung.
- Ampas dari pembuatan susu almond bisa dimanfaatkan untuk campuran smoothie, sup, cake, atau kukis, sebagai penambah serat.

Susu Kedelai

Untuk 500 ml

½ C + ⅛ C (125 g) kacang kedelai yang berkualitas baik
air mendidih untuk merendam
500 ml air mineral

CARA MEMBUAT:

1. Cuci kedelai sampai bersih, tiriskan, tuang ke dalam mangkuk, tuangi air mendidih hingga kedelai terendam. Diamkan semalaman. Buang air rendaman dan semua kulit arinya. Bilas dengan air matang.
2. Taruh kedelai dan air mineral dalam *blender/food processor*, proses dengan kecepatan tinggi hingga kedelai menjadi halus. Saring memakai saringan halus atau kain bersih yang tipis dan halus (*muslin, paris, hero*).
3. Siap dipakai atau tuangkan susu kedelai ke dalam botol steril, tutup, simpan di kulkas, tahan simpan selama 4-5 hari.

A halved coconut shell is the central focus, resting on a wooden surface. The white coconut meat is visible, and the brown husk is on the edges. In the background, there are fresh green herbs, possibly basil or mint. In the bottom left corner, a glass filled with a green smoothie is partially visible, showing green leaves and a yellowish liquid. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy and natural recipe.

Santan Segar

Untuk 500 ml

1 butir kelapa tua,
parut (= 200 gram)
500 ml air mineral

CARA MEMBUAT:

Taruh kelapa parut dalam mangkuk. Tuangi air mineral. Remas-remas kelapa, peras melalui saringan halus. Siap dipakai segera. Jika akan disimpan, tuang ke dalam kantong plastik, bekukan di lemari pembeku (*freezer*).



tentang penulis

Andang W. Gunawan, ND

adalah **KONSULTAN GIZI/KESEHATAN ALAMI** sejak tahun 2000.

PENDIRI, PEMILIK, DAN PEMIMPIN REDAKSI MAJALAH NIRMALA, majalah gaya hidup sehat alami.

PENULIS BUKU BEST-SELLER NASIONAL FOOD COMBINING, KOMBINASI MAKANAN SERASI dan DIET DETOKS, CARA AMPUH MENGURAS RACUN TUBUH yang diterbitkan PT Gramedia Pustaka Utama.

MENEMPUH PENDIDIKAN:

- QINS Institute of Natural Science, Queensland, Australia.
- Southern College of Naturopathic Medicine, Waldron, Arkansas, USA.
- Spesialis detoksifikasi bersertifikat dari International School of Detoxification, Port Charlotte, Florida, USA.
- Terapi *Reconnective Healing* bersertifikat dari The Basic Truths and Frequencies of Healing, Sydney, Australia.
- Member of Holistic Health Practitioner, USA
- Member of American Holistic Health Association
- Member of American Alternative Medical Association

terima kasih

BERSYUKUR KEPADA ALLAH SWT yang telah memberiku kekuatan dan inspirasi dalam menjalani hidup.

Terima kasih untuk:
Suamiku **MAXI GUNAWAN ANAK-ANAKKU, CUCU, DAN ORANGTUAKU**, yang telah mengisi hidupku dengan cinta dan semangat.

Juga kepada semua pihak yang turut mendukung penerbitan buku ini:

SITI GRETIANI, Gramedia Pustaka Utama
RINTO HABSARI, editorial resep-info-tips/penguji resep/*food styling*
HARY SUBASTIAN, fotografer resep dan ilustrasi
NARYA ABHIMATA, fotografer cover
SENA, desainer grafis

indeks

A

air jeruk lemon 30, 32, 35, 36, 43, 44
air jeruk orange 24, 32, 35, 43
air kelapa 10, 12, 20, 24, 27, 29, 32, 35, 36, 39, 43, 44, 47
air mineral 24, 29, 35, 40, 48, 49
almond mentah berkulit 48
antioksidan 12, 13, 14, 15, 17, 18
antioksidan polifenol 17
apel Malang 30, 32, 35, 40, 43
asam amino 12, 17
asam folat 13, 14
asam lemak omega-3 17
asam oksalat 10
asam omega-3 17
asam urat 5, 10
avokad 14, 15, 24, 27, 32, 39, 40, 43, 47

B

baby spinach 13
basa (alkalin) 9, 52
bayam 10, 13, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 39, 40, 44, 47
bayam Jepang atau horenzo 13
belerang 16
berries 12, 14
betakarotin 13, 14
biji-bijian 10
blackberry 14
blender 4, 9, 11, 12, 19, 20, 21, 24, 27, 29, 30, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48
blueberry 14, 20, 36, 43
brokoli 10
bromelain, enzim 15
buah-buahan 9, 16, 19
buah-buahan kering 16

C

cairan tubuh 12
caisim 13, 29
caisim (sawi hijau) 29
celery 29, 32, 35, 36, 40, 47
chia seed 17, 24, 36, 43, 44
cranberry kering 16, 30, 39, 43
cuka apel 11

D

daun bayam 13, 32, 35, 52
daun kale 24, 27, 30, 32, 36, 39, 43, 44
daun ketumbar 39
daun mint 24, 30, 32, 35, 39, 40, 47
daun selada Romaine 24, 44
daun seledri lokal 30
delima merah 36
diabetes 5, 10

E

enzim 10, 12, 15
epigallocatechin-3-gallate (EGCG) 17

F

fenol, antioksidan
fitokemikal 13
flaxseed 9, 11, 17, 24, 27, 29, 47
fosfor 15
fruktosa 16

G

gangguan pencernaan 10
gelas ukuran 20, 21, 48
ginjal 10, 11
glikemia (gula darah tinggi) 10
glukosa 16
grapefruit 14
green smoothie 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 36, 37
GS-1 24
GS-2 24
GS-3 24
GS-4 24
GS-5 27
GS-6 27
GS-7 27
GS-8 28, 29
GS-9 29
GS-10 29

indeks

GS-11 29
GS-12 30
GS-13 30
GS-14 30
GS-15 30, 31
GS-16 30
GS-17 32
GS-18 32
GS-19 32
GS-20 34, 35
GS-21 35
GS-22 35
GS-23 35
GS-24 35
GS-25 36
GS-26 36
GS-27 36
GS-28 36, 37
GS-29 38, 39
GS-30 39
GS-31 39
GS-32 39
GS-33 39
GS-34 40
GS-35 40
GS-36 40
GS-37 40
GS-38 42, 43
GS-39 43
GS-40 43
GS-41 43
GS-42 44
GS-43 44
GS-44 44
GS-45 44, 45
GS-46 46, 47
GS-47 47
GS-48 47
GS-49 47
GS-59 47
gula pasir 10, 18

H

hipoglikemia 10

I

isotonik alami 12

J

jahe 18, 29, 30, 32, 35, 47
jar 20
jeruk 14, 24, 30, 32, 35, 36, 40, 43, 44
jeruk Bali 14
jeruk lemon 14, 30, 32, 35, 36, 43, 44
jeruk Medan 14
jeruk nipis 40
jeruk orange 14, 24, 30, 32, 35, 40, 43
jeruk pokam 14
jeruk Pontianak 14, 40
jus buah segar 12

K

kacang 10, 12, 17, 43, 47, 48
kacang almond 12, 17
kacang kedelai 12, 48
kacang mede 17, 43, 47
kacang pistachio 17
kacang tanah 17
kale 10, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 43, 44
kalium 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18
kalium glutathione 14
kalsium 12, 13, 14, 15, 16, 17
kanker kolon 15
karbo 15, 17
karotin 13
kaya serat 14, 15
kayumanis 18, 24, 29, 30, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 47
kedondong 44
kelapa muda 12, 15, 36, 39
kelapa tua 12, 49
kembung 10, 18
kismis 16, 35, 36
kiwi 15, 47
klorofil 17
kudapan 9
kurma 12, 16, 32

indeks

L

lemak tak sehat 10
lettuce
likopen 14, 15
lutein 13, 14, 15

M

madu 16, 21, 29, 39, 47
magnesium 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18
mangga 14, 15, 24, 27, 35, 39, 43, 44
markisa 36, 43
matcha (teh hijau bubuk) 24
melon 15, 32, 43
memberi efek kenyang 17
mentimun 27, 29, 32, 47
menurunkan kolesterol 15
mineral 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 29, 35, 40, 48, 49
mineral mangan 18
mint 24, 30, 32, 35, 39, 40, 47
minyak omega-3 18

N

nanas 15, 24, 27, 29, 30, 35, 39, 40, 44, 47
natrium 12, 16
natrium klor 16
niasin 12, 14

P

pakcoy 40, 47
peach 12, 14, 15, 35
pektin 15
pemanis alami 9, 14, 16
pemanis buatan 10
pembentuk tekstur green smoothie 9, 14
pepaya 39
perilil alkohol 18
persik 12, 14, 15
peterseli 40, 44
phytonutrients 13
pigmen 18
pir 24, 29, 30, 35, 44

pisang 14, 15, 20, 24, 27, 29, 30, 35, 36, 40, 43, 47
pisau yang tajam 18
plastik klip 20
polifenol 12, 15, 17, 52
potasium 13
program diet 9
protein 9, 10, 11, 12, 15, 17
protein nabati 9, 10, 11, 17
protein yang mudah dicerna 17

R

rambutan 30, 32
raspberry 14
rendah kalori 12, 15
risiko serangan stroke 15

S

santan segar 12, 20, 24, 36, 39, 40
saringan 21, 48, 49
sawi bakso 13
sawi hijau 24, 29, 36, 39, 44, 47
sawi sendok 13
sayuran 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 24
sehat 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 51
selada bokor 35, 39, 44
selada Cos 13
selada Romaine 24, 27, 44
sendok ukuran 20, 21
seng 15, 16, 17
sensitif terhadap gula 10
serat 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 48
serat "mucilage" 17
sirup 10
smoothie 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 36, 37, 48
spirulina 10, 11
stamina 12
stroberi 14, 20, 27, 36, 47
susu almond 12, 20, 24, 27, 29, 30, 35, 39, 43, 44, 47, 48
susu kedelai 10, 29, 30, 32, 35, 36, 39, 44, 47, 48

T

talenan kayu 21
teh hijau 12, 24
tiamin (vitamin B1) 15

V

vitamin 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 48
vitamin A 13, 14, 15, 18
vitamin B 12, 14
vitamin B1 12, 15, 16
vitamin B2 12
vitamin B6 12
vitamin B kompleks 12
vitamin C 12, 13, 14, 15
vitamin E 12, 14, 17, 48
vitamin K 12, 13

W

wadah kedap udara 17

Y

yodium 16, 55

Z

zat besi 13, 14, 15, 16, 17

daftar pustaka

- Andang W. Gunawan, ND,
**FOOD COMBINING,
KOMBINASI MAKANAN SERASI.** 1999.
Gramedia Pustaka Utama

- Andang W. Gunawan, ND,
**DIET DETOKS, CARA AMPUH
MENGURAS RACUN TUBUH.** 2014.
Gramedia Pustaka Utama





ANDANG W. GUNAWAN, ND adalah konsultan gizi/kesehatan alami sejak tahun 2000. Pendiri, pemilik, dan pemimpin redaksi majalah *Nirmala*, majalah gaya hidup sehat alami. Penulis buku *bestseller* nasional *Food Combining: Kombinasi Makanan Serasi dan Diet Detoks: Cara Ampuh Menguras Racun Tubuh*.

GREEN SMOOTHIE

KIAT SEHAT & AWET MUDA

APA YANG MEMBEDAKAN SMOOTHIE DARI JUICE?

Teksturnya! *Smoothie* bertekstur lembut dan kental, sedangkan *juice* bertekstur encer. *Green smoothie* adalah salah satu jenis *smoothie* yang sedang tren. Diracik dari sayuran segar dengan sentuhan buah-buahan pilihan. Ingin tahu lebih lengkap info *green smoothie* dan resep-resepnya? Temukan dalam buku ini. Buku ini menyajikan 50 rasa *green smoothie* yang bisa menjadi tiket Anda untuk sehat, awet muda, dan berpenampilan menarik!

- MANFAAT SEHAT GREEN SMOOTHIE
- DO'S & DON'T GREEN SMOOTHIE
- INFO DAN TIPS GREEN SMOOTHIE
- 50 RESEP GREEN SMOOTHIE

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gramediapustakautama.com

