



Spokojny umysł zaczyna się w spokoju ciała

DBAM O CUD

Przedstawiam Ci przykładowy tygodniowy lekki jadłospis, który możesz wykorzystać do oczyszczenia organizmu po obfitym w „śmieciowe” jedzenie lecie. Cukry proste są pożywką dla bakterii i grzybów, przez lata kumulują się w naszych ciałach i warto raz na jakiś czas zrobić sobie detoks lekką dietą, sokami lub małą, leczniczą głodówką. Dzisiaj proponuje Ci najmniej „bolesne” rozwiązanie, dlatego warto skorzystać! Smacznego!

Pamiętaj o odpowiednim dziennym nawodnieniu, co najmniej 2 litrach czystej wody. Kasze i strączki podane są w przeliczeniu na suche produkty.

Poniedziałek

Śniadanie	Twarożek z białego sera ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50g), doprawione, chleb (50g), pomidor
II śniadanie	Ananas świeży (250g)
Obiad	Filet z dorsza grillowany (140g) Ryż brązowy doprawiony kurkumą (40g) surówka z jabłka i marchewki (120g)
Podwieczorek	Koktail: pół jabłka, pół banana, garść szpinaku, szklanka wody kokosowej
Kolacja	Sałatka: brokuł (5 koszyczków), ogórek, pomidor, jogurt z ząbkiem czosnku połączyć i doprawić na dodatek

Wtorek

Śniadanie	Kasza jaglana (40g), podduszone do miękkości buraczki czerwone i jabłko (100g)
II śniadanie	Grejpfrut
Obiad	Leczo warzywne z ciecierzycą: cukinia, papryka, pomidory, cebula, częściowo zmiśkowane, doprawione papryką słodką, podane z cieciorą (50g), można posypać czarnuszką
Podwieczorek	Kasza manna na mleku (szklanka mleka i 2 łyżki kaszy), można dosłodzić miodem i wrzucić kilka owoców morwy
Kolacja	Sałatka grecka (250g)

Środa

Śniadanie	Hummus domowy (ciecierzyca, pasta sezamowa, czosnek) 50 g, z chlebem żytnim z opiekacza (50g) kilka pomidorków koktajlowych
II śniadanie	Pół szklanki jogurtu greckiego, 100 g malin i borówek
Obiad	Barszcz czerwony z białą fasolą (50g)
Podwieczorek	Zestaw przekąsek: 10 oliwek, 5 pomidorków koktajlowych, 20 g sera mozzarella, liście bazylii,
Kolacja	Fasolka szparagowa żółta (150g) na łyżeczce masła, jajko sadzone

Czwartek

Śniadanie	Pasta z twarogu i wędzonej makreli (60g), chleb (50g), warzywo
II śniadanie	<ul style="list-style-type: none">• Gruszka z twarożkiem• 10 g Orzechy włoskie• 100 g Biały twarożek• Gruszka• Przyprawy - imbir, mielony• Sok z limonki

	<p>SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Orzechy posiekać. Twarożek zmieszać z orzechami oraz imbirem (lub innymi przyprawami). Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gruszki przyciąć wzdłuż na połówki i ostrożnie wyjąć gniazdo nasienne. Odsłonięty miąższ skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniał. Przyrządzony twarożek nałożyć w połówki gruszek i przed podaniem schłodzić w lodówce.</p>
Obiad	<p>Makaron razowy (50g) z sosem kurkowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200g kurek • mała cebulka • łyżeczka oliwy • 1/2 szklanki mleka 2% • łyżeczka mąki pełnoziarnistej • sól, pieprz <p>Kurki myjemy, obieramy i siekamy. Na patelni podsmażamy posiekaną cebulkę z oliwą, następnie wrzucamy grzyby, dodajemy odrobinę wody i dusimy pod przykryciem aż będą miękkie. Następnie doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Dodajemy mąkę do mleka, dokładnie mieszamy i wlewamy na patelnię. Czekamy aż sos zgęstnieje.</p>
Podwieczorek	Sałatka owocowa (200g) z jogurtem naturalnym (30g)
Kolacja	<p>Sałatka z serkiem wiejskim i brokułem,</p> <ul style="list-style-type: none"> • brokuły świeże-300g • -serek wiejski- 100g • -fasola czerwona-2 łyżki • - pół pomidora • -słonecznik (może być prażony)- łyżka • -pieprz, sól

Piątek

Śniadanie	Jajko na miękko, kanapka z twarożkiem (50g) sałatą i pomidorem
II śniadanie	Kasza jaglana (40g) na mleku z dodatkiem łyżki wiórek kokosowych i jagód goji
Obiad	Pstrąg z grila (130g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką, pomidorem, polane oliwą , ryż brązowy (50g)
Podwieczorek	<p>Morele nadziewane twarożkiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Biały twarożek lub serek wiejski • 250 g Morele • 40 g Orzechy nerkowca

	Morele obrać, przeciąć i wyjąć pestki. Twarożek lub serek wiejski zmieszać z posiekanymi orzechami włoskimi, przyprawić do smaku solą i pieprzem.
Kolacja	Sałátka: Zielona soczewica (40g), kilka suszonych pomidorów, oliwki, podduszone pieczarki (5 sztuk)

Sobota

Śniadanie	Kasza jaglana (40g) z podduszonym jabłkiem z dodatkiem rodzynek, wiórek kokosowych i cynamonu.
II śniadanie	Koktail: Banan, pół pomarańczy, pół jabłka, kilka liści jarmużu, 2 łyżki siemienia lnianego, woda dla konsystencji
Obiad	Filet z indyka grillowany (120g), Kasza gryczana (40g) Surówka z kapusty kiszanej (120g)
Podwieczorek	Jogurt grecki (100g) 2 łyżki płatków owsianych, pół pomarańczy w kostkę, posypać cynamonem.
Kolacja	Sałátka : Pół awokado, pół kulki mozzarelli, pomidor malinowy, kilka listków bazylii, przyprawy

Niedziela

Śniadanie	Tost (50g) ze smalcem wegetariańskim (60g) kiszony ogórek Smalec wegetariański <ul style="list-style-type: none"> • 1 puszka fasoli, lub 1 1/2 szklanki ugotowanej fasoli • 1 cebula • 4 suszone śliwki • 2 liście laurowe • 1 ziele angielskie • 1/2 łyżeczki majeranku • sól i świeżo mielony czarny pieprz • delikatny olej do smażenia Fasolę ugotować z ziele i liściem. Cebulkę podsmażyć na oleju do zarumienienia. Ugotowaną fasolę zblendować. Dodać posiekaną śliwkę, cebulkę i przyprawy.
II śniadanie	Twarożek (biały ser 100 g i 2 łyżki jogurtu naturalnego) połączyć z suszoną żurawiną (łyżka), pestkami lub orzechami (łyżka), można dosłodzić miodem
Obiad	Zapiekany bakłażan: Wyjąć częściowo miąższ poddusić go z cebulą, kaszą jęczmienną, suszonymi pomidorami, nacią pietruszki. Nałożyć do bakłażana, na wierzch zetrzeć ser kozi (łyżka), zapiec z piekarniku (30 min)
Podwieczorek	Koktail z kefiru (250g) z wybranymi owocami (200g)
Kolacja	Sałátka: <ul style="list-style-type: none"> • 80 g Cykoria • 130 g Makreła, wędzona

- 100 g Ogórek
- 100 g Sałata lodowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Połączyć składniki. Pokropić oliwą, doprawić.