WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI

TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY

PRZEPISY – DZIEŃ 1 (POWOLNE WEJŚCIE W DIETĘ)

Przed śniadaniem, zaraz po wstaniu warto wypić szklankę ciepłej wody z wyciśniętą całą cytryną (cytryna powinna być ekologiczna lub przynajmniej dobrze umyta pod ciepłą wodą).

1 ŚNIADANIE

KASZA JAGLANA Z JAGODAMI GOJI Z WANILIĄ

Przygotowanie:
Suche ziarna kaszy przelać porządnie wrzącą wodą. Gotować w wodzie w proporcji 1:2. Następnie do ugotowanej kaszy dodać namoczone wcześniej jagody i doprawić wanilią. Całość wymieszać i spożywać na ciepło.

Składniki:
Kasza jaglana
Jagody goji - łyżka
Szczypta wanilii

2 ŚNIADANIE

ZIELONE SMOOTHY

Przygotowanie:
Całość zmiksować na gładki koktajl i spożywać od razu.

Składniki:
Jarmuż Fit&Easy - garść
Jogurt naturalny - mały
Słodka pomarańcza - ½ szt.
Nasiona chia - łyżeczka

OBIAD
CHILI SIN CARNE

Przygotowanie:
Na oliwie podsmażyć posiekaną cebulę, seler i startą na tarce marchewkę. Całość zalać pomidorami i chwilę gotować. Następnie dodać ugotowaną soczewicę i kukurydzę. Wszystko razem wymieszać i podawać na ryżu. Doprawić pieprzem i solą himalajską. Całość obficie posypać natką pietruszki.

Składniki:
Ryż brązowy ugotowany na sypko
Ugotowana soczewica czerwona - pół szklanki
Pomidory z puszki krojone - ½ puszki
Kukurydza z puszki - ½ puszki
Marchewka
Seler naciowy
Cebula
Oliwa z oliwek
Natka pietruszki

PODWIECZOREK
KOKTAJL Z AWOKADO

Przygotowanie:
Całość miksować na gładki koktajl i spożywać od razu.

Składniki:
Szpinak Fit&Easy - ½ szklanki
Awokado dojrzałe - ½ szt.
Dojrzały banan - ½ szt.
Jogurt naturalny - mały

KOLACJA
ZUPA KREM Z PIECZONYCH BURAKÓW Z IMBIREM I RUKOLĄ, DLA UZUPEŁNIANIA ŻELAZA

Przygotowanie:
Buraki zawinąć w folię aluminiową i upiec do miękkości. Następnie obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. W garnku, na oliwie podsmażyć zmiażdżony czosnek i dodać buraki. Chwilę podsmażać, a następnie dodać nieco wody i imbir. Zupę zmiksować do konsystencji gładkiego kremu. Doprawić przyprawami i sokiem z cytryną. Gotować jeszcze 10 minut.
Podawać z posiekaną, świeżą rukolą.

Składniki:
Rukola Fit&Easy - kilka listków
Buraki - 2 szt.
Oliwa z oliwek
Czosnek
Świeży imbir - odrobina
Woda
Sok z cytryny - do smaku
Przyprawy: czarny pieprz, sól himalajska