

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 2 (WŁAŚCIWY DETOX)

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

OWSIANKA NA DZIEŃ DOBRY

Przygotowanie:

Płatki ugotować na wodzie, aż będą miękkie.
Do miseczki wkroić banana i jabłko (pokrojone w małą kostkę), a następnie dodać ugotowane płatki. Całość posypać nasionami i dobrze wymieszać.

Składniki:

Płatki owsiane górskie
Dojrzały banan - ½ szt.
Jabłko - ½ szt.
Nasiona chia/siemię lniane niemielone
Woda

2 ŚNIADANIE

SMOOTHY OCZYSZCZAJĄCE

Przygotowanie:

Całość zmiksować na gładki koktajl.

Składniki:

Natka pietruszki - pęczek
Awokado - ½ szt.
Świeży ananas - 1/5 szt.
Sok z połówki limonki
Woda mineralna niegazowana wg upodobania

OBIAD

KASZA GRYCZANA Z BOCZNIAKAMI I SZPINAKIEM

Przygotowanie:

Na maśle podsmażyć zmiążdżony czosnek i posiekaną cebulę. Następnie dodać pokrojone w paski boczniaki. Dusić przez około 10 minut co jakiś czas mieszając. Pod koniec duszenia dodać szpinak i doprawić. Podawać na kaszy ugotowanej na sypko.

Składniki:

Szpinak Fit&Easy - szklanka
Kasza gryczana
Boczniaki - 2 szt.
Cebula - 1 szt.
Czosnek - ząbek
Masło klarowane - 1 łyżeczka
Przyprawy: czarny pieprz i sól himalajska

PODWIECZOREK

ZIELONY SOK Z OGÓRKÓW NA SŁODKO

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmieszać na gładki koktajl.

Składniki:

Ogórek świeży -1 szt.
Dojrzały melon typu kantalupa - ¼ szt.
Sok pomarańczowy - ½ szklanki
Świeża mięta do smaku

KOLACJA

SAŁATKA A'LA GUACAMOLE

Przygotowanie:

Pomidory i awokado pokroić w drobną kostkę. Papryczkę oczyścić z pestek, a następnie drobno posiekać. Chili i warzywa dodać do mieszanki sałat i doprawić sokiem z limonki.

Składniki:

Mieszanka sałat Fit&Easy PARTY – ½ opakowania
Pomidor
Awokado
Świeże chili - 1/6 szt.
Sok z limonki