

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 3 (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

KASZA JAGLANA Z SUSZONĄ ŻURAWINĄ I PESTKAMI DYNI

Przygotowanie:

Suche ziarna kaszy przelać porządnie wrzącą wodą. Gotować w wodzie w proporcji 1:2. Następnie do ugotowanej kaszy dodać namoczoną wcześniej żurawinę i prażone na suchej patelni pestki dyni. Całość podawać na ciepło.

Składniki:

Kasza jaglana
Suszona żurawina
Pestki dyni
Woda

2 ŚNIADANIE

ZIELONO-CZEKOLADOWO

Przygotowanie:

Zblendować na gładki koktajl, a następnie doprawić kakao.

Składniki:**Szpinak Fita&Easy**

Mleko migdałowe/z orzechów laskowych – 200ml
Banan - ½ szt.
Gorzkie kakao - szczypta (ew. surowe kakao)

OBIAD

NADZIEWANA PAPRYKA

Przygotowanie:

Paprykę otworzyć od góry wyjmując gniazdo nasienne i pestki. Kuskus przygotować wg instrukcji na opakowaniu. Masło rozgrzać na patelni, dodać zmiążdżony czosnek i posiekaną cebulę. Następnie dodać liście jarmużu. Smażyć na patelni do czasu, aż liście nieco przeschną. Zdjąć z gazu i dodać kuskus. Doprawić ziołami i dobrze wymieszać, po czym nadziać paprykę. Piec w piekarniku przez 20 min.

Składniki:

Jarmuż Fit&Easy

Czerwona papryka – 1 duża szt.
Kasza kuskus pełnoziarnista
Cebula
Czosnek
Masło klarowane
Zioła prowansalskie

PODWIECZOREK

MIX SOKÓW DOBRYCH DLA SERCA

Przygotowanie:

Oba soki dokładnie zmieszać i wypić od razu.

Składniki:

Sok wyciśnięty z buraka - 200 ml
Sok wyciśnięty z grejpfruta

KOLACJA

SAŁATKA NA BAZIE RUKOLI Z MELONEM, GRUSZKĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Przygotowanie:

Na talerz wyłożyć rukolę, dodać pokrojone w kostkę owoce. Połączyć dressingiem i dodać grubo posiekane orzechy.

Składniki:

Rukola Fita&Easy - garść

Melon - ½ szt.
Gruszka - 1 mała szt.
Orzechy włoskie

Dressing:

Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia + sok z cytryny
+ prawdziwy pszczeni miód + świeży rozmaryn