WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI

TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY

PRZEPISY – DZIEŃ 4 (LEKKIE BIAŁKOWE WZMOCNIENIE)

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

JAJECZNICA Z KIEŁKAMI LUCERNY, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

Przygotowanie:

Na maśle klarowanym podsmażyć szpinak. Następnie wbić jajka i dodać posiekane pomidory. Smażyć aż jajka się zetną, zdjąć z kuchenki i dodać kiełki. Dobrze wymieszać. Podawać z kromką chleba razowego.

Składniki:

Szpinak Fit&Easy
Jajko - 2 szt.
Masło klarowane
Kiełki lucerny
Suszone pomidory - 2 szt.
Chleb razowy żytni

---

2 ŚNIADANIE

LEKKO I ZIELONO

Przygotowanie:

Całość zmiksować na gładki koktajl.

Składniki:

Jarmuż Fit&Easy
Maślanka naturalna - 200 ml
Świeży imbir - odrobinka
Ciemne winogrona

OBIAD
ZUPA KREM Z CZERWONYCH WARZYW Z ROSZPONKĄ

Przygotowanie:
Na oliwie podsmażyć zmiażdżony czosnek i posiekaną cebulę. Następnie dodać pokrojoną paprykę, dynię i pomidory. Dusić przez 10 minut, po czym zmiksować, doprawić i gotować jeszcze 10 minut. Przed podaniem dodać roszponkę.

Składniki:
Roszponka Fit&Easy - garść
Dynia
Cebula - ½ szt.
Czosnek - 2 ząbki
Pomidory z puszki - ½ szt.
Papryka - ½ szt.
Oliwa z oliwek
Przyprawy do smaku: czarny pieprz, sól himalajska, kmin rzymski (kumin) - odrobinkę

PODWIECZOREK
SOK BOMBA ANTYOKSYDACYJNA

Przygotowanie:
Wszystkie składniki zmiksować na gładki koktajl.

Składniki:
Sok z buraka
Granat
Świeży imbir
Świeża/mrożona żurawina

KOLACJA
SAŁATKA NA ZIELONO Z GRANATEM

Przygotowanie:
Na półmisek wysypać mieszankę sałat, dodać pokrojone warzywa + pestki granatu. Przyprawić i polać oliwą. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Składniki:
Mieszanka sałat Fit&Easy WEEKEND - garść
Ogórek świeży - ½ szt.
Cebula dymka (cebulka i szczypior)
Brokuły
Kalarepa
Natka pietruszki -½ pęczka
Pestki granatu - garść
Oliwa z oliwek extra vergine
Przyprawy do smaku