

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 1 (POWOLNE WEJŚCIE W DIETĘ)

Przed każdym 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 I 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 - tyżka
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 - 1/2 szt.
Nasiona chia - tyżeczka

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 zmiążdżony czosnek i dodać buraki. Chwilę podsmażać, a następnie dodać nieco wody i imbir. Zupę zmiksować do konsystencji gładkiego kremu. Doprawić przyprawami i sokiem z cytryny. 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

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 2 (WŁAŚCIWY DETOX)

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 zmixować 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

ZIEŁONY 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

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 3 (DETOX)

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 – 200 ml
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

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 4 (LEKKIE BIAŁKOWE WZMOCNIENIE)

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.
Maśło 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 zmiążdżony czosnek i posiekaną cebulę. Następnie dodać pokrojoną paprykę, dynię i pomidory. Dusić przez 10 minut, po czym zmikсовать, 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) - odrobinę

PODWIECZOREK

SOK BOMBA ANTYOKSYDACYJNA

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmikсовать na gładki koktajl.

Składniki:

Sok z buraka

Granat

Świeży imbir

Świeża / mrożona żurawina

KOLACJA

SALAATKA 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

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 5 (LEKKIE BIAŁKOWE WZMOCNIENIE)

1 ŚNIADANIE

KANAPKA Z WIOSENNYM TWAROŻKIEM, CZYSTY SOK Z MARCHWI

Przygotowanie:

Biały ser i starte rzodkiewki połączyć w tych samych proporcjach. Doprawić do smaku i podawać na pieczywie.

Składniki:

Chleb żytni razowy
Biały ser chudy
Rzodkiewki
Czarny pieprz do smaku
Sok z marchwi - 200 ml

2 ŚNIADANIE

HISZPAŃSKIE GAZPACHO W WERSJI NA WYNOS

Przygotowanie:

Całość zmiksować na gładki koktajl. Zostawić na min. 1 godzinę, aby smaki się połączyły.

Składniki:

Pomidor - 1 szt.
Papryka - 1/2 szt.
Cebula - 1 mała szt.
Oliwa z oliwek - 3 łyżki
Przyprawy do smaku: chili, sól i czarny pieprz

OBIAD

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z NUTĄ CHRZANU

Przygotowanie:

Groszek wraz z marchewką ugotować w niewielkiej ilości wody. Następnie dodać cebulę i całość zmiksować na gładki krem. Gotować jeszcze 5 min., aby cebula straciła ostry posmak. Przed podaniem dodać odrobinę startego na tarce chrzanu i uprażone na suchej patelni pestki dyni.

Składniki:

Zielony groszek (może być mrożony) - 1 szklanka
Cebula - 1 szt.
Marchewka - 1/2 szt.
Chrzan (najlepiej świeży, ale może też być ze stoiczka)
Pestki słonecznika
Woda

PODWIECZOREK

SAŁATKA OWOCOWA Z MIGDAŁAMI

Przygotowanie:

Wszystkie świeże owoce pokroić w kostkę i mieszać z namoczonymi wcześniej jagodami goji. Całość posypać uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

Składniki:

Melon miódowy
Pomarańcza
Kiwi
Jagody goji
Migdały w płatkach

KOLACJA

ŁOSOŚ NA SZPINAKU

Przygotowanie:

Rybę obficie skropić sokiem z cytryny, dodać koperek i zawinąć w folię aluminiową. Piec ok. 20 min. w piekarniku. W międzyczasie na maśle podsmażyć zmiądzony czosnek i dodać szpinak. Doprawić wg gustu. Rybę podawać na gorącym szpinaku.

Składniki:

Szpinak Fit&Easy

Ryba - łosoś dzwonko
Koperek
Sok z cytryny
Masto klarowane
Czosnek świeży
Przyprawy do smaku: biały pieprz i sól himalajska

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 6

1 ŚNIADANIE

JAGŁANKA Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

Przygotowanie:

Kaszę przelać wrzątkiem i ugotować w wodzie w proporcji 1:2. Następnie zmieszać z pokrojonym w kostkę jabłkiem (jabłko warto skropić sokiem z cytryny) i z namoczonymi w ciepłej wodzie rodzynekami. Podawać z jogurtem.

Składniki:

Kasza jaglana
Jabłko małe - 1 szt.
Sok z cytryny
Rodzynki
Jogurt naturalny

2 ŚNIADANIE

CIASTEczKA OWSIANE Z BAKALIAMI

Przygotowanie:

Wszystkie składniki dobrze zagnieść i uformować ciasteczka. Piec je na papierze do pieczenia przez 20 min.

Składniki:

Płatki owsiane - 40 g
Masło - 20 g
Jajko - 1 szt.
Dowolne bakalie - 2 łyżki
Szczypta soli

OBIAD

GRILLOWANY DORSZ PODANY NA SAŁACIE RZYMSKIEJ, SELER PIECZONY Z TYMIANKIEM

Przygotowanie:

Dorsza marynować w soku z cytryny i sosie sojowym z przyprawami (min 1 godz). Następnie grilować na patelni grillowej przez chwilę po każdej ze stron (rybę można także upiec). Seler pokroić w dużą kostkę i wymieszać w głębokiej misce z pozostałymi składnikami. Następnie rozłożyć na blaszce do pieczenia i piec przez około 20 min. (180 - 200°C). Podawać razem z rybą na liściu sałaty rzymskiej posypane obficie świeżym tymiankiem (ew. natką pietruszki).

Składniki:

Dorsz świeży - filet
Sałata rzymska
Sok z cytryny
Sos sojowy
Czarny pieprz
Tymianek suszony

Pieczony seler:

Korzeń selera
Olej rzepakowy
Przyprawy: sól himalajska + pieprz czarny
+ świeży tymianek

PODWIECZOREK

SMOOTHIE OWOCOWE

Przygotowanie:

Całość zmiksować na gładki krem.

Składniki:

Maliny mrożone
Truskawki mrożone
Banan - ½ szt.

KOLACJA

WŁOSKA KANAPKA Z MOZZARELLĄ

Przygotowanie:

Pieczycywo posmarować sosem pesto, a następnie położyć rukolę i plastry mozzarelli.
Pomidorki podać osobno.

Składniki:

Rukola Fit&Easy
Grahamka
Sos pesto zielony
Mozzarella light
Pomidorki koktajlowe

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 7

1 ŚNIADANIE

KANAPKA Z WARZYWAMI

Przygotowanie:

Pieczyciwo posmarować awokado, a następnie położyć grube plastry pomidora. Doprawić solą i ziołami. Podawać z sokiem.

Składniki:

Chleb żytni razowy
Awokado
Dojrzały pomidor
Przyprawy: sól himalajska + zioła prowansalskie
Świeżo wyciśnięty sok pomarańczowy

2 ŚNIADANIE

MINI SAŁATKA Z WARZYWAMI

Przygotowanie:

Na talerz wyłożyć mieszankę sałat, na nią plastry łosia i pokrojoną czerwoną paprykę. Całość polać dressingiem i udekorować posiekanym koperkiem.

Składniki:

Mieszanka sałat Fit&eEasy FAMILY – ½ opakowania
Wędzony łosoś
Czerwona papryka
Koperek ½ pęczka

Dressing:

oliwa z oliwek + ocet jabłkowy + prawdziwy miód pszczeli

OBIAD

MAKARON ZE SZPINAKIEM, JAJKIEM I ORZECHAMI NERKOWCA

Przygotowanie:

Makarony ugotować ad dente. Cebulę i czosnek posiekać i poddusić na niewielkiej ilości wody. Dodać pokrojony seler naciowy, szpinak i wbić jajko. Dolać nieco wody i dobrze mieszać. Jak szpinak będzie już gorący dodać fetę i orzechy. Dusić jeszcze przez 3 min. Doprawić i podawać z makaronem.

Składniki:

Szpinak Fit&Easy - szklanka
Makarony pełnoziarniste penne
Czosnek - 1 ząbek
Cebula - ½ szt.
Seler naciowy
Jajko
Orzechy nerkowca - 2 łyżeczki
Feta - pokruszone 2 plastry
Przyprawy: sól, czarny pieprz

PODWIECZOREK

ŚWIEŻE OWOCE – JABŁKO

Składniki:

Jabłko - 1 szt.

KOLACJA

SAŁATKA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I DRESSINGIEM SEZAMOWYM

Przygotowanie:

Fasolkę ugotować na miękko. Następnie zmieszać z pozostałymi warzywami. Składniki na dressing dokładnie wymieszać i dodać do sałatki.

Składniki:

Mieszanka sałat Fit&Easy WEEKEND - ½ opakowania
Fasolka szparagowa zielona
Cebula czerwona

Dressing:

olej sezamowy (ew. pasta tahini wymieszana z oliwą z oliwek w proporcji 2:1)
nasiona sezamu
sok z limonki
prawdziwy pszczele miód