

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 5 (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

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 - 200ml

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
Maso klarowane
Czosnek świeży
Przyprawy do smaku: biały pieprz i sól himalajska
