

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

CZYLI
TYGODNIOWY DETOX Z FIT&EASY



PRZEPISY – DZIEŃ 6

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

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 jagłana
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 grillować 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:

Pieczyno 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