

Katarzyna Jura

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

Praktyczne przepisy
z dnia na dzień

Pełny 3 tygodniowy program!



Katarzyna Jura

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

**Praktyczne przepisy z dnia na
dzień**

2015

Autor: Katarzyna Jura

Projekt okładki: Katarzyna Jura

Zdjęcie: Katarzyna Jura

Zdjęcia w książce: Shutter Stock

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN,
praktyczne przepisy z dnia na dzień

2015

Autor: Katarzyna Jura

Projekt okładki: Katarzyna Jura

Zdjęcie na okładce: Chroma Stock

© Copyright by Katarzyna Jura & e-bookowo

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

ISBN: 978-83-7859-479-6

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2015

Spis treści

WSTĘP.....	2
SPRAWDŹ CZY MASZ ZA DUZO TOKSYN I ZRÓB PROSTY TEST.....	2
PRZECZYTAJ ODJAWY CANDIDA:.....	2
PRZECZYTAJ ODJAWY BAKTERII HELICOBACTER PYLOR:.....	2
ROZDZIAŁ I.....	2
GŁÓWNE ZAŁOŻENIA OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN:.....	2
MOJE RADY NA POCZĄTEK OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
ROZDZIAŁ II.....	2
I TYDZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN.....	2
LISTA ZAKUPÓW:.....	2
1 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
2 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
3 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
4 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
5 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
6 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
7 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
ROZDZIAŁ III.....	2
II TYDZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN.....	2
LISTA ZAKUPÓW:.....	2
8 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
9 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
10 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
11 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
12 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
13 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
14 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:.....	2
ROZDZIAŁ IV.....	2
TYGODNIOWY PROGRAM PRAWIDŁOWEGO POWROTU PO OCZYSZCZANIU ORGANIZMU.....	2
15 DZIEŃ:.....	2
16 DZIEŃ:.....	2
17 DZIEŃ:.....	2
18 DZIEŃ:.....	2
19 DZIEŃ:.....	2
20 DZIEŃ:.....	2
21 DZIEŃ:.....	2

WSTĘP



Oczyszczanie organizmu z toksyn jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach. Większość z nas żyje w dużych miastach, zanieczyszczenie jest coraz większe, tereny zielone to rzadkość, a sami pracujemy w klimatyzowanych pomieszczeniach, odcięci od świeżego powietrza. Jesteśmy zabiegani, zapracowani i zawsze na bardzo wysokich obrotach - w biegu jemy, co nam w ręce wpadnie, na ogół przetworzona żywność. Toksyny stopniowo kumulują się w naszym organizmie, powodując uczucie ciągłego zmęczenia, braku energii i spadku chęci do życia.

SPRAWDŹ CZY MASZ ZA DUZO TOKSYN I ZRÓB PROSTY TEST

- Czy masz nadwagę?
- Czy pogorszyło ci się trawienie?
- Czy masz wzdęcia i gazy?
- Czy odczuwasz silne łaknienie?
- Czy masz sterczący brzuch?

- Czy masz chroniczne zaparcia?
- Czy jesteś ogólnie przemęczony/a?
- Czy odczuwasz obniżenie sprawności fizycznej i psychicznej?
- Czy masz złe samopoczucie?
- Czy masz zaburzenia koncentracji?
- Czy cierpisz na choroby skóry?
- Czy posiadasz nieprzyjemny zapach ciała?
- Czy masz obniżoną odporność?
- Czy masz nalot na języku?
- Czy posiadasz zły stan włosów i paznokci?
- Czy masz powtarzające się bóle głowy?
- Czy masz uczulenie na żywność?
- Czy jesteś drażliwy/a?
- Czy jesteś często zmęczony/a i masz niski poziom energii?

Odpowiadając 5 x „Tak” na poniższe pytania z pewnością masz za dużo toksyn w swoim ciele i jak najbardziej zdecyduj się na oczyszczanie organizmu.

JEŻELI MASZ WIĘKSZOŚĆ OPISANYCH OBJAWÓW MUSISZ KONIECZNIE SIĘ ZBADAĆ!!!

Bardzo często jest tak, że nawet nie mamy pojęcia o tym, że mamy w sobie jakieś pasożyty, grzyby czy bakterie, które niszczą nasze zdrowie. Jedną z najbardziej popularnych dolegliwości, na którą cierpią w 80% Polacy to grzyb Candida oraz bakteria *Helicobacter pylori*.

Czynnikami wywołującymi nadmierny rozrost grzybów Candida w organizmie człowieka są:

- spadek odporności organizmu;
- długotrwała antybiotykoterapia, chemioterapia;
- zabiegi operacyjne, cewnikowanie, żywienie pozajelitowe;
- cukrzyca;
- ciąża;
- zmiany hormonalne;
- zanieczyszczenie środowiska;
- stosowanie konserwantów w przemyśle spożywczym;
- wspomaganie produkcji żywności – chemią;
- sposób odżywiania się;

PRZECZYTAJ OBJAWY CANDIDA:

- zmęczenie;
- wzdęcia;
- biały nalot na języku;
- nudności;
- gazy;
- niepohamowany apetyt na słodkie;
- brzydki zapach z ust i całego ciała;
- bulgotania, przelewania w jelitach;

- cuchnące biegunki;
- bóle brzucha;
- wzmożone wydzielanie śluzu;
- nawracające problemy z zatokami;
- bóle stawów;
- stany podgorączkowe;
- bóle głowy;
- cienie pod oczami;
- uczucie suchości w ustach i suchych oczu;
- wysypki;
- trudności z koncentracją;
- katar sienny;
- infekcje uszu;
- nietolerancja glutenu;
- stany depresyjne;
- problemy trawienne;
- kłopoty z pamięcią;
- uczucie zmęczonych nóg;
- niespokojny sen;
- problemy z oddychaniem;
- infekcje narządów płciowych;

Powyższe objawy powinny być dla Ciebie sygnałem, że w organizmie prawdopodobnie obecny jest grzyb Candida.

Co możesz zrobić?

1) Idź do dobrego specjalisty i zrób badania.

Niestety za dobre i szczegółowe badania trzeba zapłacić. Osobiście przez kilka lat leczyłam się w standardowy sposób przez NFZ i teraz bardzo tego żałuję. Okazało się, że przez dłuższy czas miałam dwie dolegliwości, które tutaj opisuje i nie wiedziałam o tym pomimo badań. Sprzęt stosowany w naszej służbie zdrowia jest po prostu nieprecyzyjny i stary, a więc niedokładny i wręcz przekłamany.

Z Candidą „przechodziłam” kilka lat nie wiedząc o tym, a moje samopoczucie ciągle się pogarszało. Nie wiedząc, że sobie szkodzę piłam piwo, jadłam słodkie i dużo nabiału.

Szczerze warto wydać trochę pieniędzy i być w pełni zdrowym niż się męczyć i ciągle chorować i cierpieć.

Jeżeli masz większość w/w objawów najlepszym badaniem będzie gastroskopia. W Krakowie mogę z czystym sumieniem polecić Centrum Medyczne Evita, ponieważ posiada najnowszy sprzęt min. gastropy, kolonoskopy video Evis Exera, ultrasonograf Toshiba najnowszej generacji z funkcją THI.

2) Zastosuj odpowiednią dietę i leczenie

Dieta jest bardzo restrykcyjna i ścisła i dzieli się na kilka etapów, ale bez tego nie ma szans powodzenia. Leczenie trwa zazwyczaj około 3 miesięcy. Głównymi założeniami jest rezygnacja z wszelkiego cukru, drożdży (czyli pieczywa), warzyw strączkowych i wysokoskrobiowych. W niniejszej książce głównie poruszam temat oczyszczania organizmu z toksyn,, więc nie będę tutaj opisywać dokładnie diety i lekarstw dotyczących Candida. Natomiast istnieje rewelacyjna strona internetowa, na której znajdziesz mnóstwo potrzebnych informacji: www.candida.peet.pl. Działania w leczeniu grzybicy Candida skupiają się na dwóch podstawowych kierunkach- likwidacji grzybicy i wzmacnianiu systemu odpornościowego.

PRZECZYTAJ OBJAWY BAKTERII HELICOBACTER PYLORI:

- niestrawność
- wzdęcia
- ból w nadbrzuszu (przypominające bóle wrzodowe)
- nudności, wymioty
- gorączka
- pogorszenie samopoczucia
- biegunka

Powyższe objawy powinny być dla Ciebie sygnałem, że masz bakterię Helicobacter Pylori.

Co możesz zrobić?

1) Idź do dobrego specjalisty, zrób badanie i usuń bakterię.

Leczenie zakażenia *Helicobacter pylori* polega głównie na stosowaniu antybiotyków. Celem antybiotykoterapii jest erydykacja, czyli całkowite usunięcie bakterii zagnieżdżonej w błonie śluzowej żołądka. Jednak ta metoda leczenia jest skuteczna tylko wtedy, jeśli stosuje się 2 antybiotyki jednocześnie i dodatkowo tzw. inhibitor pompy protonowej (IPP) – lek zobojętniający sok żołądkowy. Dzięki terapii potrójnej można skutecznie pozbyć się bakterii z organizmu i doprowadzić do trwałego wyleczenia.

2) Zastosuj odpowiednią dietę

Osoby zmagające się z bakterią *H. pylori* powinny regularnie spożywać posiłki. Pod żadnym pozorem nie można dopuścić ani do uczucia głodu (pusty żołądek produkuje duże ilości kwasu solnego), ani do przejedzenia, którego skutkiem także jest nadprodukcja drażniącego żołądek kwasu. Dlatego przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 2-3 godziny.

Należy spożywać min. 4-6 małych posiłków dziennie, aby nie obciążać żołądka. Posiłki należy jeść powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs (najlepiej, aby wszystkie posiłki były dobrze ugotowane i rozdrobnione, a najlepiej przetarte). Pierwszy posiłek powinien być zjedzony krótko po przebudzeniu, a ostatni nie później niż 2-3 godziny przed snem. Najlepiej, aby posiłki były gotowane w wodzie i na parze, duszone bez podsmażania i pieczone w folii.

Należy przyjmować 2-3 l płynów w ciągu dnia, najlepiej pomiędzy posiłkami. Nie należy popijać w czasie posiłku oraz pół godziny przed i godzinę po jedzeniu (w tym ostatnim przypadku może to powodować cofanie treści żołądkowej do przełyku). Możesz pić nie tylko wodę mineralną, lecz także zieloną herbatę (ale tylko słabą) czy herbatki ziołowe (z rumianku i dziurawca) oraz kawę zbożową z mlekiem, a także zupy warzywne. Zaleca się, aby napoje miały umiarkowaną temperaturę.

ROZDZIAŁ I

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN:

a) Oczyszczenie organizmu z wszelkich grzybów, pasożytów, bakterii

Jeśli masz w/w objawy sprawdź u specjalisty, co Ci dolega i skutecznie się wylecz. Bakterie najczęściej leczy się antybiotykami, a pasożyty naturalnymi preparatami takimi jak: olejek z oregano, pestek grejpfruta.

b) Porzucenie jakiegoś zgubnego nałogu (palenie papierosów, słodycze, przetworzona żywność, alkohol)

Zacznij od eliminacji swojego największego wroga. Może jest to pepsi, może pączki, a może hamburgery. Musisz zdać sobie sprawę, że z takimi produktami nasz organizm jest w stanie sobie poradzić, jeśli spożywamy je raz na jakiś czas, a nie codziennie. W innym przypadku nasz organizm zostanie „przytłoczony” nadmiarem toksyn i nie będzie miał możliwości służyć nam tak, jak powinien.

c) Ćwiczenia fizyczne

Ważne, by był to regularny wysiłek fizyczny-2, 3 x w tygodniu. Jeśli w ogóle nie ćwiczysz to zacznij od spacerów, bądź łagodnej gimnastyki typu joga, pilates.

d) Zamienienie sztucznego jedzenia na świeże produkty

Najbardziej istotną rzeczą w oczyszczaniu organizmu jest wprowadzeniu do jadłospisu jak największej liczby naturalnych, świeżych produktów tj: warzyw i owoców, a pozbycie się wszystkich nienaturalnych, pełnych chemii produktów.

Podczas jej trwania przestrzegaj następujących zasad:

- Nie jedz tłustych mięs, wędlin, wędzonych ryb, słodyczy, półproduktów z dużą ilością konserwantów.
- Ogranicz się do 1 filiżanki kawy i 1 filiżanki herbaty, zrezygnuj z alkoholu i dosładzanych napojów.
- Do surówek (i warzywnych koktajli!) dodawaj oleje tłoczone na zimno (np. rzepakowy, lniany) – zawarte w nich kwasy omega-3 doskonale unieszkodliwiają toksyny i oczyszczają naczynia krwionośne.
- Przed każdym posiłkiem pij szklankę koktajlu (powinnaś przygotowywać go codziennie rano i dzielić na porcje).

Koktajle są sycące, dlatego można ograniczyć pozostałe posiłki do jogurtu, gotowanych warzyw i ryb. Możesz sobie pozwolić na odrobinę pełnoziarnistego pieczywa, ryżu, kaszy gryczanej, drobiu, jajek, mleka.

e) Dostarczanie witamin- soki owocowe, warzywne

Bardzo istotnym czynnikiem eliminacji szkodliwych substancji z organizmu jest picie niegazowanej wody mineralnej w ilości około 1, 5 do 2 litrów dziennie. Jeszcze lepsze rezultaty daje picie świeżo przygotowanych soków warzywnych bądź owocowych. One nie tylko oczyszczają organizm z toksyn, ale również dostarczają mnóstwa witamin

f) Suplementacja diety- spirulina, chlorella, ksylitol,

Spirulina to rodzaj niebiesko – zielonych, mikroskopijnych alg z grupy sinic, które są bogatym źródłem pełnowartościowego białka, a także łatwo przyswajalnych dla organizmu witamin, zwłaszcza witamin z grupy B, a także wit. E i beta-karotenu. Nie brakuje w niej również minerałów: żelaza, manganu, cynku, miedzi, seleniu.

Spirulina zawiera te wszystkie witaminy w ilości 5-20 razy większej niż przeciętne warzywa i owoce. W efekcie spirulina ma działanie:

- odżywiające organizm
- działa antyalergicznie,
- antywirusowo, wzmacnia układ immunologiczny,
- działa dochudzająco, oczyszcza organizm z toksyn,
- wzmacnia włosy, skórę, paznokcie,
- obniża poziom cukru we krwi
- obniża poziom złego cholesterolu
- odbudowuje wątrobę,
- wspomaga leczenie raka.

Chlorella to alga morska- „siostra” spiruliny o podobnych właściwościach. Chlorella również dostarcza naszemu organizmowi mnóstwo cennych składników, ale ma charakter bardziej wzmacniający organizm i odpowiada raczej za oczyszczenie go z toksyn. Chlorella zawiera mniej białka, ale więcej żelaza niż spirulina.

Obydwie algi polecane są osobom przemęczonym, palącym, uprawiającym sport, wegetarianom, osobom na dietach odchudzających.

Jak to jeść?

Spirulinę i chlorellę możemy kupić zarówno w proszku (dodając do koktajli), jak i w tabletkach. Zaleca się dziennie spożycie 1-3 łyżeczek proszku lub 3-4 tabletek dziennie.

Na co trzeba uważać?

Spirulina i chlorella nie powinny być przyjmowane przez kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią oraz dzieci. Na początku z powodu powracania organizmu do równowagi mogą pojawić się drobne zmiany skórne w stylu delikatnego trądziku. Musicie uważać na niską cenę spiruliny (przeważnie z Chin). Znacznie się ona różni od „bio spiruliny”, którą powinniśmy kupować. Najlepsze są takie, które posiadają najważniejsze certyfikaty np. GAP (100% naturalne i ekologiczne), GMP (Najwyższa jakość suplementów) itp.

Ksylitol - nazywany jest zdrowym cukrem i naturalnym słodzikiem. Cukier brzozy, inaczej ksylitol, ma taki sam smak i konsystencję, co zwykły cukier. Odkryto go pod koniec XIX wieku – obecnie przeżywa renesans popularności. Wskazany jest dla diabetyków, osób odchudzających się, chorych na grzybicę, osteoporozę, a także w profilaktyce różnych schorzeń.

W przeciwieństwie do zwykłego cukru ksylitol działa bakteriobójczo, dlatego wpływa na wzmocnienie odporności organizmu. Likwiduje zapalenie dziąseł i ma działanie przeciwpróchnicze – potwierdziła to amerykańska Agencja Żywności i Leków. Wskazany jest jako źródło energii dla osób po wysiłku fizycznym. Ponieważ zwiększa przyswajanie wapnia, po cukier brzozy powinny sięgać kobiety zagrożone i dotknięte osteoporozą. Wieloletnie obserwacje potwierdzają, że ksylitol wpływa na poprawę ogólnej kondycji metabolicznej organizmu.

Ksylitol to także środek na szkodliwe bakterie jelitowe (głównie *Helicobacter pylori*). Pomaga przy problemach z wypróżnianiem i w leczeniu zakażenia jamy ustnej drożdżakowcami z rodzaju *Candida*. Jest skuteczny przy „zajadach” w kącikach ust. Odświeża oddech. Stwierdzono, że ksylitol ma nawet właściwości opóźniające proces starzenia.

MOJE RADY NA POCZĄTEK OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

1. ZACZNIJ OCZYSZCZANIE W WOLNY DZIEŃ OD PRACY (najlepiej 2 dni)
2. POSZUKAJ OBOK SIEBIE SKLEPÓW ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ ORAZ PLACU TARGOWEGO, GDZIE KUPISZ ŚWIEŻE PRODUKTY
3. PRZYGOTUJ ZESTAW ĆWICZEŃ: PÓJDŹ NA SIŁOWNIE I ZNAJDŹ TRENERA OSOBISTEGO I ZAPLANUJ Z NIM PLAN ĆWICZEŃ, ZAPISZ SIĘ NA ZORGANIZOWANE ZAJĘCIA LUB ĆWICZ W DOMU
4. BĄDŹ CIERPLIWA/Y

ROZDZIAŁ II

I TYDZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN



Dzień przed oczyszczaniem:

Co zrobić?

- pozbądź się z domu wszystkich produktów przetworzonych i zawierających konserwanty
- zrób zakupy (najlepiej na placu targowym)
- kup spirulinę/ksylitol/doping amarantusa/quinoę (w sklepie ekologicznym)

W pierwszym tygodniu oczyszczania organizmu twoje menu będzie wypełnione warzywami i owocami. Spróbujesz nowych dań, które będą pozbawione mięsa. Nie bój się, że będzie brakować Ci białka, ponieważ będziesz jeść quinoę. Zamiast cukru będziesz używać ksylolitu. Najpierw jednak musisz pozbyć się zakazanych produktów. Do dzieła!

LISTA ZAKAZANYCH PRODUKTÓW:

- alkohol, papierosy
- chipsy, ciastka, ciasteczka
- czekolada, batoniki
- ketchup, majonez, musztarda
- serki topione, pleśniowe, żółte
- pakowana wędlina, kiełbasa, szynka

Cukier często kryje się w produktach, które wydają się zdrowe i korzystne dla sylwetki na przykład w jogurtach owocowych, serkach homogenizowanych, płatkach śniadaniowych. Nie brakuje go też w odżywkach, herbatkach, kaszkach, syropach i przecierach pomidorowych. Dlatego zawsze czytaj skład produktów na opakowaniu. Bardzo często cukier jest ukryty pod inną nazwą, ale jeśli wyraz zawiera "x" to możesz mieć pewność, że w tym produkcie jest cukier.

LISTA ZAKUPÓW:



NA PLACU TARGOWYM:

WARZYWA:

- kilo marchewki
- kilo pietruszki
- kilo ziemniaków
- kilo buraków
- seler
- pół główki kapusty białej
- 1 duży brokuł
- świeży szpinak
- seler naciowy
- jarmuż, rukola (może być w Biedronce)
- kilogram pomidorów do jedzenia
- kilogram pomidorów na zupę
- ogórki (4 sztuki)
- papryki(6 sztuk małych, 2 duże do nadziewania)
- kawałek imbiru

OWOCE:

- awokado (2 sztuki)
- banany(4 sztuki)
- cytryny (4sztuki)
- kiwi (2 sztuki)
- pomarańcze (6 sztuk)
- kg jabłek
- truskawki(jeżeli jest sezon)

NABIAŁ:

- świeży ser biały (najlepiej od Pani ze wsi)
- jogurt
- kefir
- jajka typu "O" lub „1"

RYBY:

- świeże śledzie w soli(2 sztuki)
- kawałek wędzonego łososa
- 1 kg czerniaka

ŚWIEŻE ZIOŁA:

- cząber
- lubczyk
- mięta
- oregano
- kolendra
- kawałek imbiru i główka czosnku
- pozostałe zioła: prowansalskie, oregano suszone, cynamon, papryka

W SKLEPIE SPOŻYWCZYM:

- mieszankę warzyw chińskich
- makaron chiński
- kaszę jaglaną-opakowanie
- płatki owsiane
- herbatę zieloną, czerwoną
- ziarna słonecznika, dyni, siemienia lnianego
- kiełki rzodkiewki
- zgrzewka wody mineralnej(ja polecam Muszyniankę)

W SKLEPIE EKOLOGICZNYM: (bądź w supermarkecie na dziale eko):

- soczewica czerwona
- komosa ryżowa- quinoa (najlepiej trójkolorowa)
- spirulina z chrolellą (najlepiej 30 tabletek)
- spirulina w proszku(do koktajli)
- popping amarantusa
- ksylitol (duże opakowanie)
- chleb żytni, razowy
- przyprawa indyjska-masala

1 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

Tak, jak pisałam wcześniej pierwszy dzień oczyszczania powinien być dniem wolnym od pracy, by na spokojnie wdrożyć się w nowy tryb nowych nawyków.

MENU



Śniadanie:

- sok z pomarańczy i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- śniadanie- chleb żytni z pastą z awokado z ogórkiem i serkiem wiejskim z ziołami, herbata czerwona
- 1 tabletkę spiruliny z chlorellą

Pasta z awokado:

Przygotowanie:

1 awokado + ząbek czosnku+ świeże zioła (cząber, mięta, lubczyk-dowolne), odrobina oliwy z oliwek, sól i pieprz- blenderujemy.

Właściwości odżywcze awokado:

- jest „mistrzem antyoksydantów”, wspiera wątrobę i system nerwowy, uzupełnia i odzyskuje inne przeciwutleniacze w ciele, działa przeciwstarzeniowo,
- w awokado jest 30% więcej potasu niż w bananach; wraz z omega-3 i kwasem oleinowym wpływają na obniżenie ciśnienia krwi,
- zawiera dużo błonnika, który pomaga zapobiegać skokom poziomu cukru we krwi,
- obniża poziom złego cholesterolu we krwi,
- zawiera dużo kwasu foliowego, więc jest polecany kobietom w ciąży, zmniejsza również ryzyko udarów,
- zawiera polifenole i flawonoidy – fitoskładniki, które posiadają właściwości przeciwzapalne,
- składniki odżywcze i enzymy zawarte w awokado likwidują stany zapalne w żołądku.
- zawiera likopen, który redukuje ryzyko wystąpienia raka prostaty i pomaga chronić przed nowotworem raka piersi. Wiele badań wykazało, że awokado może hamować rozrost raka piersi i prostaty.

ćwiczenia fizyczne- 30 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Przekąska:

Shake bananowy:

- 1 banan,
- 3 łyżki jogurtu,
- ziarnka słonecznika, dyni, siemienia, kiełki rzodkiewki
- szczypta spiruliny
- cynamon

Właściwości spiruliny:

Niebiesko-zielona mikroalga w formie spirali. Jest najbardziej niezwykłą rośliną odżywczą, jaka kiedykolwiek została odkryta. Spirulina zawiera min:

- chlorofil, który oczyszcza i wzmacnia organizm
- pełnowartościowe białko, które utrzymuje się na poziomie 60-70%, co oznacza, że przewyższa je niemal trzykrotnie pod względem zawartości tych substancji mięso, ryby, drób i produkty mleczne
- beta-karoten, który zawiera go 20 razy więcej niż ma go marchewka
- mnóstwo witamin i minerałów, które wspierają poprawną gospodarkę enzymów trawiennych, wzmacniają włosy, paznokcie, poprawiają pamięć i koncentrację

Obiad:

- krem z czerwonej papryki, czerniak z brokułami na parze
- 1 tabletką spiruliny z chrollką

Krem z czerwonej papryki (na 2 dni)

2 łyżki masła
2 czerwone papryki, drobno pokrojone
1 cebula, posiekana
4 ząbki czosnku, zgniecione
garść czerwonej soczewicy
1/8 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu, kawałek imbiru, masalę

Przygotowanie:

W dużym garnku, na średnim ogniu roztopić masło. Do garnka włożyć paprykę, cebulę i czosnek i podsmażać od 5 do 10 minut lub do miękkości. Dodać 1 płaską przyprawę- masalę.

Dobrze mieszając wlać wodę, dodać soczewicę. Po 15 minutach zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez 30 minut. W międzyczasie do zupy dodać przetarty świeży imbir. Przelać zupę do blendera zmiksować na gładko. Dodać świeże zioła i doprawić solą i pieprzem.

Właściwości odżywcze czerwonej papryki:

- zmniejsza apetyt, przyspiesza spalanie tłuszczu. Odmładza, poprawia nastrój. W każdej świeżej papryce jest sporo witamin z grupy B i witaminy C oraz związków mineralnych: wapnia, potasu, żelaza czy magnezu. Zatem warzywo to wpływa pozytywnie na nasze ogólne samopoczucie, kondycję układu nerwowego, a nawet kości i mięśni. Reguluje ciśnienie krwi, chroni przy tym przed przedwczesnym zwapnieniem naczyń krwionośnych. Ponieważ ma też sporo błonnika (ok. 2 g w 100 g), sprząta w jelitach i ułatwia pracę układu pokarmowego. Działa moczopędnie, chociaż niezbyt mocno, co przyspiesza dodatkowo proces oczyszczania organizmu.

Papryka czerwona troszczy się o wzrok i skórę. Dostarczy mnóstwo beta-karotenu, czyli prowitaminy A. Już 100 g papryki powinno zaspokoić ok. 70% zapotrzebowania człowieka na wit. A. Zapewni nam więc piękną cerę, o zdrowym odcieniu. Wsparta przez wit. C (też w czerwonej papryce jest zwykle najwięcej) zwolni proces powstawania zmarszczek.

Czerniak z brokułami na parze:

Przygotowanie:

Po rozmrożeniu ryby zamarynuj ją: dobrze posól, popieprz, dodaj świeże zioła(najlepiej kolendrę), dodaj wyciśnięte 3 ząbki czosnku, sok z połowy cytryny i 3 łyżki oliwy z oliwek tak, aby zakryła rybę i wstaw do lodówki na 1 godzinę. Potem połóż ją w parowniku, a u góry brokuły. Jeśli nie masz parownika to możesz upiec rybę w piekarniku.

Kolacja:

- 1 śledź z cebulką i chlebem żytnim
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

2 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z pomarańczy i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- śniadanie- 2 kromki z pastą z awokado i wędzonym łososiem + pomidor, herbata zielona
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

ćwiczenia fizyczne- spacer 30 minut

Przekąska:

Koktajl buraczany (pój go co drugi dzień):

- 2 małe buraki(jak nie masz sokowirówki to pieczony)
 - 2 ząbki czosnku
 - garść natki pietruszki
 - mała marchewka
 - sól, pieprz

Właściwości odżywcze buraka:

Oprócz dużej ilości witaminy C, B1, karotenu i witaminy P, zawiera wiele makro- i mikroelementów; jest w nim dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ten skład chemiczny buraka ma bardzo duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów. Buraki powinno się jeść przy niedokrwistości, mają one bowiem cenne składniki, które poprawiają jakość czerwonych ciałek krwi. Kluczowym pierwiastkiem jest tutaj żelazo, które jest niezbędne w transporcie tlenu do wszystkich komórek ciała oraz kobalt, który bierze udział w procesach tworzenia czerwonych krwinek. Sok ze świeżych buraków i marchwi doskonale wzmacnia odporność, pity w okresie jesienno- zimowym chroni przed przeziębieniem i grypą. Jeśli jednak choroba nas już dopadnie, to warzywo pomoże postawić nas na nogi. Zawarta w burakach betanina zatrzyma rozwój wirusowej infekcji. Burak powinien mieć swoje miejsce w każdej diecie odchudzającej, jest bowiem skarbnicą błonnika, przyspiesza przemianę materii. Jest dobrym sposobem na zaparcia, a zawarte w nim pektyny ułatwiają niszczenie bakterii gnilnych, które obecne są w naszym przewodzie pokarmowym. Dodatkowo burak zawiera niewiele kalorii. 100 g świeżego warzywa to nieco ponad 40 kcal. Zjadanie dużych ilości buraków w połączeniu z aktywnością fizyczną stymuluje również rozwój masy mięśniowej i poprawia wydolność fizyczną organizmu.

Obiad:

- zupa krem z papryki, mieszanka warzyw chińskich z makaronem chińskim doprawionym imbirem(China Town)
 - 1 tabletką spiruliny z chrollelą

China Town:

Przygotowanie:

Pół opakowania mieszanki chińskiej smażymy na patelni(najlepiej wok), doprawiamy masalą, imbirem. Garść makaronu chińskiego zalewamy wrzątkiem i po 10 minutach przecedzamy i dodajemy do warzyw. Smażymy jeszcze 2 minuty i doprawiamy do smaku.

Kolacja:

- 1 śledź z cebulką i chlebem żytnim
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

3 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z pomarańczy i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- twaróg z prażonym siemieniem lnianym
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Twaróg z prażonym siemieniem lnianym:

Przygotowanie:

Połówkę papryki kroimy w kostkę. Siemię prażymy na patelni przez 2 minuty. Dodajemy do sera składniki i mieszamy z jogurtem. Przyprawiamy.

Przekąska:

Shake z truskawkami (w sezonie):

- 5 truskawek
- banan
- garść poppingu aramantusa, kiełków rzodkiewki
- ewentualnie szczypta spiruliny

Shake zielony:

- kilka listków jarmużu, szpinaku
- kawałek imbiru, kiełki rzodkiewki
- odrobina wody i sosu tabasco

Właściwości odżywcze amarantusa:

Specjaliści do spraw żywienia nazywają go "zbożem XXI wieku". Jest znakomity nie tylko jako element diety, ale wykorzystuje się go także jako składnik kosmetyków. I ma jedną, ostatnio dla wielu bardzo ważną, zaletę - nie zawiera glutenu. 100 g amarantusa zawiera aż 17 g białka, 65 g węglowodanów i 7,5 g tłuszczu, przy czym są to głównie nienasycone kwasy tłuszczowe. W składzie nasion amarantusa znajdziemy błonnik, antyoksydanty, w tym wyjątkowo cenny skwalen oraz minerały, w tym wapń, którego jest więcej niż w mleku, magnez, żelazo, miedź, fosfor oraz witaminy (głównie E i B).

Obiad:

- zupa pomidorowa, nadziewana papryka quinoa
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Zupa pomidorowa

- jarzynka(2 marchewki, 1 pietruszka, kawałek selera, pół główki białej kapusty)
- 4 duże dojrzałe pomidory
 - 1 cebulka
 - koperek
- natka pietruszki

Przygotowanie:

Do garnka z wrzącą wodą wrzucamy obrane, pokrojone w talarki marchewkę, pietruszkę i seler, pokrojoną białą kapustę, solimy. Sparzone pomidory kroimy w kostkę i z cebulką podsmażamy przez 5 minut na patelni. Doprawiamy oregano, ziołami prowansalskimi.

Gdy trochę się podgotuje i warzywa zmiękną, dodajemy pomidory, energicznie mieszając. Gotujemy jeszcze chwilę na małym ogniu. Taką zupę można już przyprawić do smaku, posiekaną pietruszką i koperkiem i świeżymi ziołami. Na sam koniec można zblendować.

Nadziewana papryka

Przygotowanie:

Garść quinoa wrzucamy na wrzącą wodę i gotujemy 20 minut. W tym czasie myjemy i czyszcimy paprykę i wsadzamy ją do piekarnika na 10 minut, by zmiękła. Dodatkowo na patelni przesmażamy garść warzyw chińskich i po odcedzeniu dodajemy do nich quinoę i doprawiamy masalą, papryką, oregano. Wypełniamy połówki papryk nadzieniem i wsadzamy do piekarnika na 12 minut.

Kolacja:

Kolorowa sałatka:

- trochę liści sałaty/szpinaku/rukoli/jarmużu(każdej po trochu)
 - 1 pomidor
- natka pietruszki, koperku, szczypiorku
 - pół czerwonej papryki
 - olej lniany + świeże zioła
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

4 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- koktajl z pomarańczą (pół godziny przed posiłkiem)
- kasza jaglana z pestkami dyni, słonecznika, czerwona herbata
 - 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Koktajl z pomarańczą:

- 1 pomarańcza,
- 6 truskawek,
- garść kiełków rzodkiewki,
- garść rodzynek

Kasza jaglana to jedna z najstarszych i najzdrowszych kasz. Ma mało skrobi, za to dużo łatwo przyswajalnego białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B1, (tiaminy), B2 (ryboflawiny) i B6 (pirydoksyny) oraz żelaza i miedzi. Kasza jaglana jest lekkostrawna i nie uczula, bo nie zawiera glutenu. Dlatego warto ją polecić osobom

chorującym na celiakię stosującym dietę bezglutenową, a także cierpiącym na niedokrwistość. Ma właściwości antywirusowe, zmniejsza stan zapalny błon śluzowych (wysusza nadmiar wydzieliny), jest zatem dobrym domowym lekarstwem na katar. Kasza jaglana zawiera krzemionkę, mającą zbawienny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości (zapobiega ich odwapnianiu). Jagły dostarczają również dużych ilości witaminy E i lecytyny, która korzystnie wpływa na pamięć i koncentrację oraz reguluje poziom cholesterolu we krwi.

Przekąska:

Koktajl buraczany

ćwiczenia fizyczne- 30 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

- zupa pomidorowa
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Kolacja:

Shake z truskawkami (w sezonie):

- 5 truskawek
- banan
- garść dopingu aramantusa, kiełków rzodkiewki
- ewentualnie szczypta spiruliny

Shake zielony:

- kilka listków jarmużu, szpinaku,
- kawałek imbiru, kiełki rzodkiewki
- banan
- kiwi
- odrobina wody i sosu tabasco
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

5 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z pomarańczy i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- owsianka z jabłkiem, cynamonem, czerwona herbata
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Przekąska:

Zielony shake: (na 2 porcje, 2-ga-na kolacje)

- kilka ugotowanych różyczek brokułu,
 - 1 dojrzałe awokado,
 - 1 marchewka,
- imbir, woda- blenderujemy.

ćwiczenia fizyczne- 15 min- spacer

Obiad:

- ugotowane ziemniaki z kefirem
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Kolacja:

2-ga porcja shake'a

6 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z pomarańczy i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- 2 jajka na miękko z 2 kromkami chleba razowego z masłem i pomidorem, zielona herbata
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Przekąska:

Koktajl buraczany

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

- soczewica czerwona z quinoą
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Soczewica czerwona z quinoą

- garść czerwonej soczewicy
 - garść quinoi
 - 1 marchewka
 - kawałek imbiru

Przygotowanie:

Soczewicę i quinoę ugotować w osobnych garnkach, ale do soczewicy włożyć pokrojoną w talarki marchewkę. Odcedzić wszystko, zamieszać, doprawić ziołami i imbirem.

Soczewica- jedna z najzdrowszych roślin strączkowych, **bogata w białko, wapń i żelazo**. Duża zawartość tych substancji odżywczych sprawia, że soczewica polecana jest sportowcom i pracownikom fizycznym, którym potrzeba szybkiej regeneracji mięśni i przyrostu tej tkanki w organizmie. Dzięki odpowiednim przyprawom i przepisom, soczewica po przygotowaniu może mieć smak zbliżony do mięsa. Jest mocno sycąca. Dzięki lizynie, jednemu z aminokwasów, soczewica polecana jest dzieciom w okresie silnego rozwoju fizycznego, bowiem przyspiesza proces budulcowy białek, wzmacnia kości i mięśnie. Wzmacnia odporność, stosowana jest przy przeziębieniach i grypie. Poprawia wygląd naszej cery, włosów i paznokci. Ma działanie detoksykacyjne.

Quinoa - jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka, zdrowych kwasów tłuszczowych, a także wielu witamin i składników mineralnych. Ma także właściwości antyoksydacyjne. Tłuszcze to kolejny atrybut komosy. Zawiera ich ponad 2 razy więcej niż popularna pszenica. Warto podkreślić, że są to zdrowe tłuszcze jednonienasycone, kwasy omega-3 oraz kwas alfa-linolenowy (ALA). To sprawia, że jej spożycie obniża poziom cholesterolu, wspomaga pracę układu krążenia i zmniejsza ryzyko miażdżycy. Składniki te dodatkowo przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej.

Kolacja:

Zielony shake:

- kawałek selera naciowego,
 - 1 ogórek
 - natka pietruszki,
- kilka liści szpinaku,
- kiełki rzodkiewki
- woda (ewentualnie szczypta sproszkowanej spiruliny)

7 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok pół cytryny wymieszany z ciepłą wodą (pół godziny przed posiłkiem)
 - 2 kromki z pomidorem, cebulą i ziołami
 - 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Przekąska:

Koktajl marchwiowy:

- 2 marchewki
- 1 jabłko
- 2 łyżeczki popingu amarantusa

Obiad:

- faszerowane jajka z ziemniakami
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Faszerowane jajka z ziemniakami:

- 4 ugotowane jajka
 - świeże zioła
 - łyżka jogurtu
 - kefir
- ugotowane kilka ziemniaków

Przygotowanie:

Jajka ugotować na twardo tak, by skorupka nie pękła. Po ostudzeniu jajka ostrym nożem przekrój na pół, wydrąż środek i pokrój w kosteczkę. Do farszu dodaj zioła, jogurt i dopraw do smaku. Farszem wypełnij połówki skorupki, które następnie podsmaż 1 minutę na patelni (oprószając je wcześniej bułką tartą). Podawaj z ziemniakami.

Kolacja:

- Sałatka z rukolą, jarmużem, liśćmi szpinaku, ogórkami w ziołowym sosie
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Jarmuż - jest skarbnicą białka, błonnika, witamin, a także soli mineralnych - zwłaszcza wapnia i potasu, oraz sulforafanu - silnego przeciwutleniacza. Ma właściwości przeciwzapalne. Więcej od niego witaminy C ma jedynie papryka i natka pietruszki. Jest w nim tak dużo witaminy K, że nie powinny go jeść osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew. Jarmuż jest również bogaty w witaminę B, betakaroten, kwas foliowy, błonnik, wapń, magnez, potas, żelazo i fosfor. Podobnie jak brokuły i inne warzywa kapustne zawiera sulforafan, związek o silnych właściwościach przeciwnowotworowych.

Szpinak- badania potwierdziły, że liście szpinaku wykazują właściwości antynowotworowe i chronią przed miażdżycą. Jest to zasługa beta-karotenu, witaminy C oraz luteiny – znanych przeciwutleniaczy, których w szpinaku jest pod dostatkiem.

Szpinak powinny jadać osoby zestresowane, jest on bowiem źródłem magnezu. Pierwiastek ten ma duży wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego, zdecydowanie obniża podatność na stres, wykazuje właściwości uspokajające. Zapobiega także bólom i zawrotom głowy.

ROZDZIAŁ III

II TYDZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z TOKSYN

W drugim tygodniu oczyszczania organizmu twoje menu będzie wypełnione również warzywami i owocami, ale innymi niż w pierwszym tygodniu. Pogrubiałam te produkty, które są nowe. Do dzieła!

Sok z aloesu. Sok ten zawiera błyskawicznie przyswajalny cukier, kwasy organiczne (jabłkowy i cytrynowy), liczne sole mineralne, potas, magnez, fosfor, wapń, żelazo, miedź, aminokwasy, witamin z grupy B. Dzięki tym składnikom wzmacnia siłę organizmu i reguluje przemianę materii.

Wypłukuje z przewodów moczowych złoży, zapobiegając tym samym tworzeniu się kamieni moczowych. Pije się go 2–3 razy dziennie po 1/4 szklanki przez 15–20 dni.

Nasiona chia:

Stanowią obfite źródło:

- kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6,
- witamin, minerałów i przeciwutleniaczy (E, B1, B3, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk i niacyna.),
- błonnika (ok. 25%),
- wapnia

Dowiedziano także, że chia pomaga zwalczać depresję u pacjentów z depresją dwubiegunową i wahaniem nastrojów. Chia poprawia funkcjonowanie mózgu, koncentrację i szybkość kojarzenia.

Nasiona Chia nie zawierają glutenu, dlatego mogą je spożywać osoby chore na celiakię.

Jagody goji:

Bogate w całe mnóstwo składników odżywczych, witamin i minerałów. Są kompletnym źródłem białka. Zawierają 19 różnych aminokwasów, w tym 8 aminokwasów egzogennych (które występują tylko w pożywieniu i nie są produkowane w organizmie ludzkim) oraz 21 pierwiastków śladowych – między innymi cynk, żelazo, miedź, wapno, german (posiada działanie antyrakowe), selen, fosfor. Jest w nich 3 razy więcej żelaza niż w szpinaku. Goji posiadają 50 razy więcej witaminy C niż pomarańcza (trzecie miejsce na świecie wśród naturalnych źródeł tej witaminy). Niestety suszone jagody nie są bogatym źródłem witaminy C. W ich skład wchodzi także takie witaminy jak B1, B2, B6 oraz witamina E. Jest to najbogatsze źródło karotenoidów, w tym beta karotenu. Zawiera go więcej niż marchewka i jakiegokolwiek inne pożywienie na świecie.

LISTA ZAKUPÓW:



NA PLACU TARGOWYM:

WARZYWA:

- kilo marchewki
- kilo pietruszki
- seler
- pół główki kapusty białej
- kg ziemniaków
- 1 duży brokuł/ w sezonie zielone szparagi
- 2 cukinie
- świeży szpinak
- kilogram pomidorów do jedzenia
- ogórki (4 sztuki)
- papryki(6 sztuk)
- pomidory (4 sztuki) na koktajl
- seler naciowy
- kawałek imbiru
- papryczka chili

OWOCE:

- awokado (2 sztuki)
- banany (5 sztuk)
- cytryny (5 sztuk)
- kiwi (2 sztuki)
- 1 pomarańczę
- czerwone grejpfruty (4 sztuki)
- mango
- truskawki, jagody(jeżeli jest sezon)

NABIAŁ:

- jogurt naturalny
- jajka typu "O" lub „1"

RYBY:

- 2 kawałki świeżego łososa(do upieczenia)

ŚWIEŻE ZIOŁA:

- cząber
- natka pietruszki
- bazylia
- lubczyk
- mięta
- oregano
- kolendra
- kawałek imbiru i główka czosnku

W SKLEPIE SPOŻYWCZYM:

- zgrzewka wody mineralnej(ja polecam Muszyniankę)
- jarmuż, rukola, zestaw sałat (w Biedronce)
- ser feta
- czarne oliwki
- suszone pomidory
- kakao
- pestki dyni/słonecznika
- płatki owsiane

W SKLEPIE EKOLOGICZNYM: (bądź w superparkecie na dziale eko)

- nasiona chia
- jogody goi
- sok z Aloesu(można też dostać w dobrych aptekach)
- ksylitol (duże opakowanie)
- mały chleb żytni, razowy

8 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU



Śniadanie:

- sok z czerwonego grejpfruta i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- bananowy shake bądź w sezonie koktajl truskawkowy
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Koktajl truskawkowy:

- ok 800 g maksymalnie dojrzałych truskawek,
- 2 duże brązowiejące banany,
- 1/2 szklanki płatków owsianych,
- garść jagód goi, nasiona chia
- 2 łyżki jogurtu naturalnego, świeża mięta

Shake bananowy:

- 1 banan,
- 3 łyżki jogurtu,
- garść jagód goi, nasiona chia
- ziarenka słonecznika, dyni, siemienia,

- ewentualnie szczypta spiruliny
- cynamon

Przekąska:

2ga porcja koktajlu

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

- pieczony łosoś z ziemniakami(jeden kawałek, drugi marynujemy w ziołach i chowamy do lodówki), sałata z rukolą, pomidorem w ziołowym sosie
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

9 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z czerwonego grejpfruta i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- 2 kromki chleba żytniego z pomidorem, 2 jajkami na miękko

Przekąska:

Zielony shake:

- ogórek
- łydga selera naciowego
 - pół cytryny,
 - trochę jarmużu
- szczypta nasion chia, garść jagód goi
- sok z aloesu

ćwiczenia fizyczne- 15 min- spacer

Obiad:

Zielone szparagi (poza sezonem- brokuły) z sosem pomarańczowym z 2 ziemniakami i odrobiną pieczonego łososa

Przygotowanie:

Szparagi bądź brokuły przygotowujemy na parze, a sos pomarańczowy przygotowujemy z soku z pomarańczy, pół cytryny, jogurtu, jajka i przypraw.

Szparagi- są skarbnicą witamin i składników mineralnych. Zapobiegają powstawaniu nowotworów, odpowiadają za prawidłowy rozwój płodu, wspomagają kobiety karmiące piersią i odchudzają, ponieważ w 100 g zawierają tylko 18 kcal. Ponadto szparagi są jednym z najskuteczniejszych afrodyzjaków.

Szparagi zielone – ich wypustki wyrastają wysoko nad powierzchnię ziemi i pod wpływem słońca zabarwiają się na kolor zielony. Zielone szparagi są najcieńsze ze wszystkich odmian, bardziej aromatyczne, ostre i wyraziste w smaku. Zielone szparagi są miękkie i nie trzeba ich obierać przed gotowaniem. W związku z tym posiadają najwięcej prozdrowotnych właściwości, ponieważ pod skórka znajduje się całe bogactwo składników mineralnych, takich jak potas, magnez, fosfor czy wapń.

Kolacja:

Kolorowa sałatka:

- trochę liści sałaty/szpinaku
 - 1 pomidor
- natka pietruszki, koperku, szczypiorku
 - pół czerwonej papryki
 - szczypta nasion chia
 - olej lniany + świeże zioła

10 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z czerwonego grejpfruta i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- odżywczy koktajl, czerwona herbata
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Odżywczy koktajl:

- garść nasion chia,
- łyżeczka kakao,
- garść jagód goi,
- jogurt

Przekąska:

Zielony shake:

- ogórek
- łodyga selera naciowego
- pół cytryny,
- trochę jarmużu
- szczypta nasion chia, garść jagód goi
- sok z aloesu

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

Cukinia faszerowana:

1 cukinia
100 g sera feta
50 g suszonych pomidorów
świeży tymianek
garść czarnych oliwek

Przygotowanie:

Wydrąż środek każdej cukinii (odkrój końce, a potem dobieraj się do niej z jednej i drugiej strony). Fetę przełóż do miski, rozdrobnij widelcem. Pomidory, oliwki i tymianek drobno pokrój, dodaj do fety, wymieszaj. Tak przygotowany farsz przekładaj do wydrążonych cukinii. Wstaw cukinie do nagrzanego piekarnika i piecz ok. 20 minut.

Kolacja:

Koktajl pomidorowy:

Przygotowanie:

Zmiksuj oczyszczone z nasion 4 pomidory, natkę pietruszki, bazylię, odrobinę papryczki chili, garść jagód goi oraz dodaj trochę oliwy z oliwek.

11 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z czerwonego grejpfruta i pół cytryny (pół godziny przed posiłkiem)
- 2 kromki razowego chleba ze świeżym ogórkiem i czerwoną papryką

ćwiczenia fizyczne - 15 min- spacer

Obiad:

- pieczony łosoś (2 kawałek) z ziemniakami, sałata z rukolą, pomidorem w ziołowym sosie
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Kolacja:

2ga porcja koktajlu

12 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z cytryny zmieszany ze szklanką wody (pół godziny przed posiłkiem)
- zielony shake
- 1 tabletką spiruliny z chrollelą

Zielony shake:

- 1/2 awokado
- 1 banan
- 1/2 szkl szpinaku
- sok z aloesu
- 1 łyżeczka nasion chia

ćwiczenia fizyczne- 15 min- spacer

Obiad:

Komosa z grillowanymi warzywami

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do temperatury 190 stopni. Wsyp garść komosy(quinoi) na sito i dokładnie wypłucz pod bieżącą zimną wodą. Gotuj delikatnie pod przykryciem 20 minut, aż ziarna wchłoną całą wodę i zrobią się miękkie.

Na rozgrzaną patelnię dodaj pokrojoną w paski paprykę, pokrojona w plasterki cukinię i marchewkę, a potem smaż 4-5 minut, aż zmiękną i lekko przyrumienią się z obu stron. Przełóż warzywa na talerz. Gdy komosa się ugotuje, przełóż ją do żaroodpornego naczynia. Dodaj grillowane warzywa, czosnek i przypraw solą oraz pieprzem. Delikatnie wymieszaj. Ułóż plasterki sera fetana komosie z warzywami. Przykryj folią i piecz 15 minut, aż warzywa zmiękną. Podawaj na gorąco.

Kolacja:

Kolorowa sałatka:

- trochę liści sałaty/szpinaku
 - 1 ogórek
 - pół awokado
- natka pietruszki, koperku, szczypiorku
 - pół czerwonej papryki
 - seler naciowy
 - szczypta nasion chia
 - olej lniany + świeże zioła

13 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- sok z cytryny zmieszany ze szklanką wody (pół godziny przed posiłkiem)
 - zielony shake
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Zielony shake:

- pół awokado,
- pęczek natki pietruszki,
- 2 garści szpinaku,
- 1 banan,
- 1 kiwi,
- ¼ cytryny,
- szczyptę spiruliny (sproszkowaną),
- odrobina startego imbiru,
- świeże zioła- mięta, cząber, oregano, łodyga selera naciowego,
- szczypta nasion chia, garść jagód goi
- sok z aloesu

Koktajl jagodowy(w sezonie):

- niecałe dwie szklanki jagód
- 2 łyżeczki ksylitolu
- jogurt

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

Lekka zupa warzywna:

- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- pół główki kapusty białej
- pół selera
- pół papryki
- seler naciowy

Przygotowanie:

Do wrzącej zupy dodaj pokrojone wcześniej umyte warzywa. Gotuj 10 minut. Dodaj podsmażoną paprykę, łodygę selera naciowego pokrojone w kostkę. Dopraw ziołami, papryczką chili.

Kolacja:

Zielony shake:

- ogórek
- łodyga selera naciowego
- trochę jarmużu
- 1 kiwi
- szczypta nasion chia, garść jagód goi
- sok z aloesu

14 DZIEŃ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU:

MENU

Śniadanie:

- shake z mango
- owsianka z quinoa, czerwona herbata
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

Shake z mango:

- mango,
- pomarańcz,
- płatki owsiane,
- ziaren słonecznika i dyni

Owsianka z Quinoa

Przygotowanie:

Jak owsianka (z orzechami i owocami), musi ona być moczona przez minimum 15 minut i opłukana zimną wodą. Tylko w ten sposób można zapewnić potrawie z tym ziarnem przyjemny i delikatny smak.

Przygotować 1 szklankę quinoa, należy zagotować 2 szklanki wody i gotować w nich ziarno przez 10 minut, a następnie zostawić do napęcznienia na kolejne 10 minut. Odcedzić i przelać wrzącą wodą. Dodać sól morską i pieprz, według uznania- dodatki- rodzynki, ziarna dyni, słonecznika

- odżywczy koktajl lub koktajl truskawkowo - bananowy(w sezonie)
- 1 tabletkę spiruliny z chrollelą

ćwiczenia fizyczne- 15 min- spacer

Obiad:

Lekka zupa warzywna

Kolacja:

Shake bananowo-truskawkowy (w sezonie)

- banan
- 5 truskawek,
- szczypta spiruliny,
- natka pietruszki,
- imbir

Odżywczy koktajl:

- garść nasion chia,
- łyżeczka kakao,
- garść jagód goi,
- jogurt

ROZDZIAŁ IV

TYGODNIOWY PROGRAM PRAWIDŁOWEGO POWROTU PO OCZYSZCZANIU ORGANIZMU



Dzień po oczyszczaniu organizmu:

Co zrobić?

- nie rzucaj się od razu na „zakazane produkty”
- zrób zakupy (najlepiej na placu targowym)
- nadal zażywaj spirulinę/ksylitol zamiast cukru

W pierwszym tygodniu po oczyszczaniu organizmu ważne jest, aby twoje menu nie było nagle drastycznie inne od tego sprzed dwóch poprzednich tygodni. Nadal menu powinno być wypełnione warzywami i owocami, ale w innej formie. Już nie jako koktajle, ale kolorowe pasty do chleba, zupy, sałatki. Również i w tym tygodniu spróbujesz nowych dań, które jednak nie będą pozbawione mięsa.

LISTA ZAKUPÓW:

NA PLACU TARGOWYM:

WARZYWA:

- kilo marchewki
- kilo pietruszki
- seler
- pół kg buraków
- kg ziemniaków
- 1 duży brokuł
- kg cebuli
- 1 por
- 2 papryki
- 2 cukinie
- świeży szpinak
- seler naciowy
- kilogram pomidorów
- ogórki (2 sztuki)
- kawałek imbiru, papryczka chili

OWOCE:

- kg mandarynek
- banany(4 sztuki)
- limonka(2 sztuki)
- cytryny (2sztuki)

NABIAŁ:

- jogurt
- gęsta śmietana
- śmietankę 30%
- chudy twaróg Bieluch
- ser żółty
- masło
- jajka typu "O" lub „1"

RYBY:

- opakowanie krewetek
- kawałek świeżego łosia

ŚWIEŻE ZIOŁA:

- cząber
- natka pietruszki
- kolendra
- lubczyk
- mięta
- oregano
- kolendra
- główka czosnku

W SKLEPIE SPOŻYWCZYM:

- chleb żytni, razowy
- sos sojowy
- czerwona fasola
- mieszanka orzechów
- 1 kg maki
- brązowy makaron
- mrożone brokuły
- puszka pomidorów
- 2 kotlety schabowe
- zgrzewka wody mineralnej(ja polecam Muszyniankę)

W SKLEPIE EKOLOGICZNYM: (bądź w superparkecie na dziale eko)

- soczewica czerwona
- ciecierzycy
- pasta Tahiti
- opakowanie jabłkowych Cipsy Natural
- suszone morele

15 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego z pomidorem, 2 jajkami na miękko
- zielona herbata

Przekąska:

3 mandarynki/garść moreli/orzechów

ćwiczenia fizyczne - 15 min- spacer

Obiad:

Krem z brokułów:

- 1 brokuł (najlepiej ekologiczny)
- 4 łyżki gęstej śmietany
- 1 natka pietruszki
- 1 duża marchewka
- 1 cebula
- 2 – 4 ząbków czosnku
- do smaku maggi lub sosu sojowego
- do smaku świeże zioła, majeranek, tymianek, sól i pieprz

Przygotowanie:

Zagotuj w garnku około 1l wody, dodaj pokrojoną drobno marchewkę, cebulę i czosnek. Następnie dodaj przyprawy i gotuj ok. 4 minuty. Porozdzielaj brokuł na różyczki i wrzuć do wrzątku. Gdy brokuły będą miękkie, zmiksuj zupę, sprawdź smak, doprawiając. Wlej zupę do miseczek, dodaj po łyżce śmietany do każdej miseczki.

Krewetki:

- 4 ząbki czosnku
- kawałek imbiru
- 1 ostrą papryczkę chili
- skórka obrana z 1 limonki
- 1 łyżka sosu sojowego
- sok z 1 limonki
- 2 pomidory
- garść kolendry

Przygotowanie:

Czosnek obierz i pokrój na plasterki, imbir zetrzyj do około 1 cm i pokrój w zapałkę. Skórkę limonki pokrój w paski, pomidory w dużą kostkę, a papryczkę drobno posiekaj. Kolendrę grubo posiekaj. Na dużej patelni lub w woku dobrze rozgrzej olej, wrzuć czosnek i imbir, mieszając smaź kilka minut. Włóż krewetki, zamieszaj i smaź minutę, wrzuć osączony z zalewy pieprz i liście limonki lub skórkę, przemieszaj i smaź dalej. Gdy krewetki zaczną różowieć, wlej sos rybny, sojowy, wrzuć pomidory, zamieszaj, smaź aż płyn zacznie bulgotać, a krewetki staną się zupełnie różowe. Polej sokiem z limonki, posyp kolendrą, zamieszaj, rozłóż na talerze i podawaj.

Kolacja:

Sałatka z białym serem, grillowaną cebulą i chrupkami jabłkowymi:

- garść roszponki
- chudy twaróg Bieluch
- 1 mała czerwona cebula
- 1/2 opakowania jabłkowych Cipsy Natural
- 2 łyżeczki oliwy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- 1/2 łyżeczki miodu
- kilka gałązek świeżego tymianku

Przygotowanie:

Warzywa umyj, cebule przekrój w ćwiartki, pooddzielaj od siebie płatki i smaź na 1 łyżeczce oliwy z dodatkiem soli i listków tymianku. Twaróg pokrój w kostkę. Z soku z cytryny, oliwy, soli, pieprzu, miodu i octu sporządź sos. Na talerz wyłóż roszponkę, na wierzchu cebulę, kostki sera i jabłkowe chrupki. Całość skrop sosem i przybierz gałązkami tymianku.

16 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego z pastą z czerwonej soczewicy
- zielona herbata

Pasta z czerwonej soczewicy

szklanka ugotowanej czerwonej soczewicy
6 pomidorków koktajlowych/bądź 1 pomidor
pół cebuli
ząbek czosnku
natka pietruszki, rozmaryn(najlepiej świeże)
1 łyżka oliwy
sól i pieprz

Przygotowanie:

Cebulę zeszklij z czosnkiem i pomidorkami. Dodaj ugotowaną soczewicę i zmiksuj z pozostałymi składnikami razem z przyprawami.

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

- Krem z brokułów
- Kotleciki z czerwonej fasoli z ziemniakami

Kotleciki z czerwonej fasoli, quinoa i buraków:

1 szklanka czerwonej fasoli namoczonej na noc
2 liście laurowe
kilka kulek ziela angielskiego
1/2 szklanki quinoa
2 spore buraki, upieczone i obrane
1 ząbek czosnku
1 czerwona cebula
1 łyżka ciemnego octu balsamicznego
1 łyżeczki kminu
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki kurkumy
1/2 łyżeczki papryki bądź chilli
1 łyżka zmielonego siemienia lnianego
4 łyżki posiekanego koperku
olej do smażenia

Przygotowanie:

Fasolę wypłucz, zalej świeżą wodą, dodaj ziele angielskie i liście laurowe, gotuj pod przykryciem aż zupełnie zmięknie, około godziny. Wystudź w płynie. Cebulę zeszklij na 1 łyżce oleju. Wlej ocet balsamiczny, zwiększ ogień i cały czas mieszaj - gdy całkowicie wyparuje zdejmij z kuchenki. Quinoę wypłucz, zalej wodą i gotuj do miękkości około 12 minut, odcedź na gęstym sicie. Fasolę zmiel na masę w blenderze - trzeba będzie zdrapywać ją dość często ze ścianek. Buraki zetrzyj w blenderze na dość spore wiórki. W dużej misce złącz ze sobą zmieloną fasolę, quinoa i

buraki. Dodaj zeszkloną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i wszystkie przyprawy, dokładnie zmieszaj. Burgery formuj mokrymi dłońmi, mocno ściskając masę, nie mogą być zbyt duże, bo mają tendencję do kruszenia się. Smaż na średnio rozgrzanym oleju na rumiano z obydwu stron. Można je też upiec na blasze wyłożonej papierem do pieczenia - ok. 20 minut w 180 stopniach.

Kolacja:

3 mandarynki/garść moreli/orzechów

17 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego z pastą z czerwonej soczewicy+ jajko na twardo
- zielona herbata

ćwiczenia fizyczne - 15 min- spacer

Przekąska:

2 banany, garść orzechów

Obiad:

Łosoś z warzywami:

- 400g łososia
- 1 por
- 1 cebula
- 2 marchewki
- cytryna
- szczypiorek
- 2 łyżki masła

Przygotowanie:

Pora, cebule i marchewkę pokrój w plasterki, na patelni rozgrzej masło, wrzuć cebule, potem pora, a na końcu marchewkę, duś przez 7 minut. Łososia pokrój, a porcje skrop sokiem z cytryny, posyp solą i pieprzem. Na środku folii ułóż porcje warzyw, połóż na nich łososia, posyp go szczypiorkiem, polej odrobina oliwy, końce folii szczelnie zamknij. Piecz w piekarniku o temperaturze 190 stopni przez 15 minut. Podawaj z ryżem.

Kolacja:

Oryginalna sałatka z marchewki

- 25 dag utartej grubo marchewki
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oleju z orzechów laskowych
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 3/4 szklanki jogurtu

Przygotowanie:

Umyj marchewkę, obierz i zetrzyj na grubej tarce. Rozgnieć czosnek. Zmieszaj marchewkę z czosnkiem i włóż do rondla o grubym dnie i podgrzewaj na sucho na niewielkim ogniu kilka minut aż zmięknie. Dodaj sól, pieprz, sok z cytryny i połowę cynamonu. Wymieszaj dobrze sałatkę, dodaj odrobinę oleju z orzechów laskowych, podawaj z kleksem śmietany posypanym cynamonem.

18 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego z pomidorem, 2 jajkami na miękko
- zielona herbata

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Obiad:

Tarta z warzywami:

- 250g mąki
- 125g masła
- 1 żółtko
- 50-60g wody
- odrobina soli
- 2-3 papryki
- 1 seler naciowy
- 1-2 cebule
- 3 łyżki masła

- 1 łyżka mąki
- 2 jajka
- 2/3 szklanki jogurtu
- 1/2 łyżeczki soli
- kilka plasterków sera

Przygotowanie:

Przygotowanie zacznij od kruchego ciasta. Odmierz mąkę, dodaj sól i masło. Masło rozdrób, dodaj żółtko i wodę i zagnieść. /Latem polecam schłodzić ciasto w lodówce przez kilkanaście minut, zimą nie trzeba./ Wałkuj ciasto na omączonym blacie, przenieś na wałku do formy, wyłóż papierem do pieczenia i obciąż fasolkami. Wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika na 15 minut, potem zdejmij obciążenie i dopiecz jeszcze 5 minut. Przygotuj farsz: warzywa pokrój w paski, podsmaż je na maśle, aż będą szkliste, ale powinny zostać jędrne. Na podpieczoną tartę nałóż warzywa, na to ser. Śmietanę pomieszaj z mąką, dopraw wedle uznania, wbij jaja, dodaj ser (ewentualnie) i pomieszaj dokładnie. Taką masą zalej warzywa. Wstaw na 30 minut do nagrzanego do 180°C piekarnika.

Kolacja:

garść moreli/orzechów

19 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- owsianka z quinoi
- zielona herbata

ćwiczenia fizyczne - 15 min- spacer

Przekąska:

3 mandarynki/garść moreli/orzechów

Obiad:

Makaron z sosem pomidorowo-cukiniowym:

- 120 g makaronu
- 2 cukinie
- 2 ząbki czosnku
- 80-100 g czarnych oliwek
- 1 puszka krojonych pomidorów
- 2 garści bazylii
- odrobina oregano
- do smaku sól i pieprz

Przygotowanie:

Ugotuj makaron. 2 małe cukinie pokrój w niezbyt drobną kostkę. Wyciśnij 2 ząbki czosnku. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć na nią cukinię. Gdy zmięknie, dodaj czosnek. Smaż cały czas mieszając. Po kilku minutach dodaj czarne oliwki i pomidory w puszcze. Gdy pomidory lekko odparują, dopraw całość garścią bazylii, dodaj też oregano, pieprz i sól. Makaron wyłóż na talerz, polej sosem i udekoruj bazylią.

Kolacja:

Sałatka ze szpinakiem:

- garść świeżego szpinaku
- 1 ogórek świeży
- sos z połówki cytryny ze świeżymi ziołami

20 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- 2 kromki z humusem i pomidorami

Humus

- szklanka ciecierzycy
- 2 czubate łyżki pasty Tahiti
- ok wyciśnięty z połowy cytryny
- 2 łyżki oliwy + dodatkowa do polania pasty
- 2 większe ząbki czosnku
- łyżeczka wędzonej papryki w proszku (opcja)
- spora szczypta zmielonego kuminu
- sól

Przygotowanie:

Ciecierzycę namocz przez noc. Następnego dnia wypłucz, zalej sześcioma szklankami nowej wody, zagotuj, zbierz szum i gotuj na wolnym ogniu z uchyloną pokrywką przez godzinę lub nieco dłużej. Przerzuć ziarna na sitko (wodę z gotowania zachowaj), przelej zimną wodą. Do blendera wrzuć tahini, chwilę blenduj, by rozluźnić jej konsystencję, dodaj ciecierzycę, blenduj przez kilka minut stopniowo podlewając wodą z jej gotowania (szklanka lub nieco więcej). Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę, sok z cytryny, kumin i paprykę, miksuj jeszcze chwilę. Dopraw solą. Przełóż do zamykanego pojemnika, polej oliwą i trzymaj w lodówce przez kilka dni. Zużyj jako pastę na kanapki czy dip do warzyw.

Ciecierzycza - jest dobrym źródłem **białka i węglowodanów**. Wspomaga trawienie oraz obniża poziom glukozy we krwi, przydatne w leczeniu cukrzycy. Zawarte w niej **nienasycone kwasy tłuszczowe**, takie jak **kwasy linolowy i kwas oleinowy** poprawiają gospodarkę lipidową, korzystnie wpływają na śledzionę, trzustkę i żołądek. Ciecierzycza jest dobrym źródłem ważnych witamin takich jak **ryboflawina, niacyna, tiamina, kwas foliowy oraz wapnia, magnezu, fosforu, potasu i żelaza**. Liczne witaminy dobrze wpływają na stan naszej skóry, włosów i paznokci. Ponadto makro i mikroelementy podnoszą odporność organizmu.

ćwiczenia fizyczne- 20 min- / dowolne /- duża ilość wody mineralnej

Przekąska:

1 banan, garść orzechów

Obiad:

Zupa z pora:

- 2 ziemniaki
- 2 pory
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 400 g śmietanki 30%
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 główka czosnku
- 1 l wody
- 1 cebula
- 2 łyżki masła
- 2 ząbki czosnku

Przygotowanie:

Na oliwie z oliwek podsmaż cebulę i czosnek ze szczyptą soli. Po około 7 minutach dodaj poszatkowane pory i tymianek. Całość duś pod pokrywką około 10-15 minut na małym gazie. Dodaj ziemniaki i wodę. Całość gotuj aż ziemniaki będą miękkie. Wlej śmietankę, dodaj masło, sól i pieprz do smaku. Całość dokładnie miksuj na krem ręcznym blenderem.

Kotlety ze schabu z brokułami i sałatką

- 2 kotlety schabowe
- mrożone brokuły
- świeży szpinak
- 2 pomidory
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Zamarynuj mięso ziołami, oliwą z oliwek, ząbkiem czosnku i przyprawami (2 kawałek zostaw w lodówce na następny dzień). Przygotuj brokuły najlepiej na parze (5 koszyczków). Pomidory sparz, dodaj do szpinaku i wymieszaj razem z sosem z połówki cytryny, oliwy z oliwek i ziół. Usmaż mięso i podawaj z brokułami i sałatką.

21 DZIEŃ:

MENU:

Śniadanie:

- 2 kromki z humusem i pomidorami

ćwiczenia fizyczne - 15 min - spacer

Obiad:

- zupa z pora
- kotlet ze schabu i brokułami, jak w dniu poprzednim

Kolacja:

1 banan, garść orzechów

Mam nadzieję, że porady, przepisy i plan działania na oczyszczanie organizmu zawarte w tej książce pozwolą Ci osiągnąć Twój cel. Jestem przekonana, że jeśli zastosujesz się do rad tutaj zawartych prawidłowo oczyścisz swój organizm, a przy okazji utrzymasz szczupłą sylwetkę oraz wspaniałe samopoczucie na co dzień. Będziesz wyglądać młodziej przestaniesz się męczyć, pojawi się energia i siły; poprawi ci się trawienie, pamięć, pojawi się blask w oczach, połysk włosów. Stanie się tak, dlatego, ponieważ zarówno oczyszczanie organizmu z toksyn pozwala się pozbyć się wielu dolegliwości oraz pozwala zachować zdrowie na długie lata. W szukaniu inspirujących przepisów na dalsze dbanie o swoją sylwetkę i zdrowie zapraszam cię do mojej książki: [**„Jak mieć zgrabną sylwetkę-przepisy”**](#).



Autorka, Katarzyna Jura, jest zbiegowana na punkcie zdrowego odżywiania.

Nauczyła się, jak dostarczać organizmowi możliwie najlepszych składników odżywczych, aby był zdrowy i funkcjonował najlepiej jak potrafi. W swoich książkach uczy, jak cieszyć się zdrowiem, dobrym samopoczuciem, świetną sylwetką nie tylko teraz, ale również w późniejszych latach. Swoim doświadczeniem dzieli się również na FB: www.facebook.com/oczyszczanieorganizmu oraz na kanale YouTube.