

Wspomóż oczyszczanie dieta

Tygodniowa kuracja - jadłospis na 7 dni

Pomysły na zdrowe posiłki

Czy potrzebujesz detoxu?

Jak wspomóc oczyszczanie organizmu?

Po te produkty sięgaj jak najczęściej!

Detox... i co dalej?

Szanowny Czytelniku!

Diety oczyszczające cieszą się dużą popularnością. Rozgłoszając obawie przed skutkami zanieczyszczenia środowiska i żywności oraz wiążą się z chęcią szybkiego schudnięcia. W ich łagodnych odmianach wyklucza się produkty wysoko przetworzone i ciężkostrawne. W bardziej drastycznych przypadkach osoby pragnące oczyścić organizm przechodzą na monodietę lub całkowitą głodówkę.

Najczęściej tego typu diety oparte są na produktach pochodzenia roślinnego i charakteryzują się niską kalorycznością, wiele z nich jest monotonna. Możemy je podzielić ze względu na czas trwania (dieta jednodniowa, weekendowa, tygodniowa, modyfikowana głodówka, co drugi dzień) i wiodących produktów (dieta sokowa, jabłkowa, cytrynowa, jogurtowa).

Z czego powinniśmy oczyścić nasz organizm? Czym są toksyny i w jaki sposób się ich pozbyć? Które produkty wybrać? Na co uważać? I wreszcie: czy to wszystko w ogóle jest potrzebne? Odpowiedzi w ebooku. A ponadto przygotowany do wydrukowania **jadłospis na 7 dni** – dieta redukcyjna, dzienna kaloryczność: 1500 kcal.

Miłej lektury!



Redakcja Apteline.pl

mojdietetyk

Zespół MójDietetyk.pl

Teksty: Beata Kiernicka

Redakcja: Jacek Krajl, Małgorzata Marszałek, Izabela Kunowska

Projekt graficzny: Black Monkey Design

Kontakt: redakcja@apteline.pl



Spis treści:

1

Czy potrzebujesz detoksu?

2

Jak wspomóc oczyszczanie organizmu?

3

4

5

Co warto włączyć do diety?

6

5 zasad diety oczyszczającej

7

Dieta oczyszczająca: kto powinien uważać?

8

Detoks... i co dalej?

9

Podsumowanie

10

11

12

13

14

15

16

17

Jadłospis na 7 dni – dieta redukcyjna





Czy potrzebujesz detoksu?

W medycynie za toksyny uznaje się narkotyki i alkohol, a terminem detoksu nazywa się proces wychodzenia z nałogu. W rozumieniu potocznym za toksyny uchodzą związki zanieczyszczające środowisko – substancje chemiczne (np. dioksyny, ftalany, bisfenol A), metale ciężkie (np. rtęć, ołów, kadm) oraz związki znajdujące się w przetworzonej żywności.

Nie istnieje ogólne zatrucie szkodliwymi związkami, a małe dawki tych substancji nie stanowią ryzyka dla zdrowia.

Organizm człowieka został wyposażony w mechanizmy, które eliminują szkodliwe związki. Toksyczne substancje są eliminowane w procesie detoksykacji, w który zaangażowanych jest wiele narządów i układów.

Zawdzięczasz to przede wszystkim wątrobie, ale także nerkom, układowi pokarmowemu,

skórze i płucom. Mechanizm detoksykacji zależy od substancji. Może ona być przekształcona do mniej szkodliwej formy, metabolizowana albo przetworzona do formy rozpuszczalnej w wodzie i usuwanej przez układ wydalniczy, sprzężona z glutationem i wydalana przez przewód pokarmowy. Metale ciężkie są wiązane przez wyspecjalizowane białka.

Niektóre metale gromadzą się jednak w tkance tłuszczowej, ponieważ nietłusto zostają usunięte przy użyciu wyżej opisanych mechanizmów. Z tego powodu diety, które powodują szybki spadek masy ciała przyczyniają się do złego samopoczucia – należy pamiętać, że spalając tkankę tłuszczową uwalniane są zmagazynowane w niej substancje! W ten sposób dostają się one do Twojej krwi i wraz z nią krążą po ciele. Zwiększa się ich stężenie także w nerkach, czy mózgu, w efekcie czego możesz czuć się zmęczony i ospały oraz narzekać na bóle i zawroty głowy. Czy da się temu zaradzić? Na pewno proces oczyszczania można wspomóc.





Jak wspomóc oczyszczanie organizmu?

Przede wszystkim należy zaznaczyć, że nie ma związku, dzięki któremu pozbędziesz się wszystkich niechcianych substancji. Istnieją składniki żywności, które mogą pomóc w usunięciu określonych zanieczyszczeń. Warto także pamiętać o wątrobie, która jest odpowiedzialna za neutralizację trucizn znajdujących się we krwi – jest filtrem chroniącym organizm przed działaniem szkodliwych związków. Jak wspomóc ją w tym zadaniu?

Warto więc zwracać uwagę na produkty, które znajdują się na Twoim talerzu. Tym bardziej, że niektóre składniki żywności mogą mieć właściwości wspomagające procesy oczyszczania. Można więc wprowadzić jadłospis, który obfituje w produkty wspomagające pracę wątroby oraz cechuje się innymi prozdrowotnymi właściwościami. Argumenty przemawiają za tym, by tego typu interwencje dietetyczne nazywać dietami wspomagającymi oczyszczanie organizmu.

Przede wszystkim unikaj alkoholu i ciężkostrawnych potraw oraz dużych ilości tłuszczu, ogranicz produkty pochodzenia zwierzęcego. Taki sposób żywienia poprawia trawienie, wspomaga regenerację wątroby oraz oczyszczanie jelit.



Co warto włączyć do diety?



Owoce

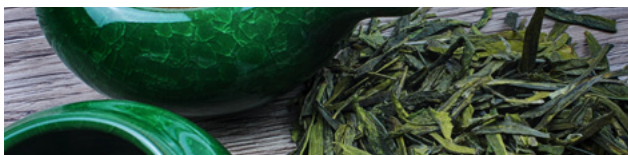
Kwasy organiczne w owocach działają detoksykująco – taki wniosek wyciągnięto z badań na zwierzętach. Kwasy cytrynowy, jabłkowy oraz bursztynowy zwiększają wydalanie glinu (ponadto bursztynowy i cytrynowy ograniczają jego magazynowanie w kościach). Nie należy jednak zapominać, że związki te były wstrzykiwane, a nie podawane w postaci owoców, czy choćby soku. Nie mamy więc pewności, czy sięganie po kwasy w takiej formie przyniesie podobny efekt. Nie zmienia to oczywiście faktu, że owoce są źródłem wielu cennych związków – witamin, składników mineralnych i błonnika oraz są silnymi przeciwutleniaczami, które pomagają zwalczyć stres oksydacyjny, przyczyniający się do powstawania wielu chorób cywilizacyjnych. Warto więc sięgać po zalecane dwie porcje owoców każdego dnia.



Jagoda acai

Na podobnej zasadzie warto spojrzeć na produkt zaliczany do tzw. super żywności – jagoda acai wpływa pozytywnie na organizm za sprawą polifenoli: flawonoidów i antocyjanidów. To właśnie dzięki tym substancjom jagody mają fioletowy kolor. Owoc ten pomaga chronić organizm przed chorobami układu sercowo-naczyniowego. Jagody acai charakteryzują się również dużą liczbą antyoksydantów, mających zdolność neutralizowania wolnych rodników, które wraz z powietrzem i pożywieniem przedostają się do Twojego organizmu.





Zielona herbata

Ten napar również zawiera polifenole wy-
miatające wolne rodniki. Poza tym pomaga
regulować trawienie i pracę wątroby, która
dba o czystość Twojej krwi. Zielona herbata
zawiera również katechiny, a wśród nich gal-
lusan, cechujący się silnymi właściwościami
antyoksydacyjnymi.



Buraki

Zawierają betainę – związek pomagający
usprawnić pracę wątroby oraz woreczka
żółciowego. Ponadto działają antynowo-
tworowo i krwiotwórczo, wspomagają wal-
kę z infekcjami. Dodatkowo szklanka soku z
buraków uwolni od zgagi, obniży ciśnienie
krwi i doda sił.



Żurawina

Posiada wiele udokumentowanych właści-
wości prozdrowotnych. Owoc charaktery-
zuje się największą zawartością związków
fenolowych oraz najsilniejszymi właści-
wościami przeciwutleniającymi wśród po-
wszechnie spożywanych owoców. Duża ak-
tywność antyoksydacyjna żurawiny wynika
z obecności flawonoidów (antocyjanów,
flawonoli i flawan-3-oli). Warto również
zwrócić uwagę na właściwości antybakte-
ryjne żurawiny, dzięki związkom fenolo-
wym. Owoce oraz preparaty żurawinowe
mają zastosowanie w profilaktyce oraz
wspomaganiu leczenia bakteryjnych zaka-
żeń dróg moczowych, błony śluzowej żo-
łądka oraz infekcji jamy ustnej.



Pokrzywa

Ta dobrze znana nam wszystkim roślina za-
wiera w swoim składzie witaminy, minerały
i antyoksydanty. Dzięki zawartości chloro-
filu ma właściwości neutralizujące wolne
rodniki oraz oczyszczające krew.

Chlorofil usuwa również przewód pokarmo-
wy z niestrawionych resztek oraz poprawia
perystaltykę jelit. Pokrzywa ma działanie
silnie moczopędne, dzięki czemu pomaga
usunąć nadmiar wody z organizmu.



Kasza jaglana

Swoją sławę zawdzięcza właściwościom al-
kalizującym (czyli odkwaszającym). Zapobiega
ona gromadzeniu się grzybów, bakterii,
złogów i zanieczyszczeń w organizmie.



Karczoch

Za jego działanie lecznicze odpowiadają substancje z dwóch grup: kwasów dikawolinowych (cynaryna) i flawonoidów. Dzięki nim karczoch ma działanie żółciopędne i stymulujące pracę wątroby. Natomiast za silny efekt antyoksydacyjny odpowiadają flawonoidy.



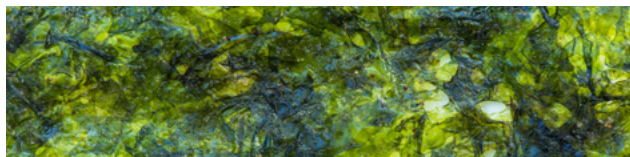
Kolendra

Ta jest cenioną przyprawą ze względu na swój bogaty skład chemiczny oraz walory smakowe. Zawiera w swoim składzie chlorofil, wapń oraz błonnik. Wzmaga wydzielanie soków żołądkowych, znosi stany skurczowe mięśni gładkich i przewodu pokarmowego oraz poprawia perystaltykę jelit. Znajdujące się w olejku eterycznym fitoncydy hamują w nadmierny rozwój bakterii i grzybów w jelitach, dlatego jest ona produktem polecanym przy kuracjach oczyszczających. Ponadto zawarte w kolendrze kwasy – cytrynowy i fitynowy, zmniejszają ilość kadmu w wątrobie oraz kościach.



Selen

W nietoksycznych dawkach wzmacnia procesy detoksykacyjne, m.in. usuwa metale ciężkie, takie jak rtęć, ołów i kadm odkładające się głównie w organach mięszsowych. Pierwiastek ten łączy się z metalami ciężkimi, tworząc trudno rozpuszczalne selenki tych metali, dzięki czemu zostają one wyłączone z procesów biochemicznych i wydalone z organizmu. Dodatkowo selen łączy się z cięższymi białkami osocza i tkanek, co umożliwia przyłączanie się rtęci. Dzięki temu nie może ona już brać udziału w reakcjach biochemicznych organizmu. Nie należy zapominać, że selen w zbyt dużych ilościach wykazuje działanie toksyczne – nie należy suplementować go bez uprzednich badań oraz konsultacji ze specjalistą.



Zielone algi

Możesz spotkać się z chlorellą i norii – glonami, które dzięki wyjątkowym białkom mogą wiązać metale ciężkie, co jest skutecznym sposobem na oczyszczanie wód. Według badań takie samo działanie wykazywały w organizmach szczurów, jednak ich dieta zawierała dużą ilość alg (10–20 proc.), dlatego trudno stwierdzić, na ile korzystne okazałoby się sięganie po nie w osiągalnych ilościach.

5 zasad diety oczyszczającej

Nie zaczynaj diety z dnia na dzień

Nagła zmiana sposobu żywienia może być szokiem dla organizmu – dobrze się przygotuj i nie zmniejszaj drastycznie kaloryczności. Na tydzień przed planowanym detoksem zacznij wprowadzać drobne zmiany w menu. Stopniowo zmniejszaj liczbę zjadanych fast foodów i słodczy. Jeśli słodzisz herbatę cukrem, każdego dnia dodawaj go mniej. Zaczynij jeść warzywa i owoce.

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie

Zapotrzebowanie na wodę różni się między osobami i zmienia w zależności od wielu czynników (potrzebujemy mniej więcej 30 ml wody/kg masy ciała). Częściowo (ok. w 1/3) jest ono pokryte przez wodę zawartą w produktach spożywczych. Pozostałą część powinienś dostarczać w postaci wypijanej wody.

Zastąp kawę naparami ziołowymi

Szczególnie polecane to pokrzywa, skrzyp i rumianek. Oprócz kawy pamiętaj także o wyeliminowaniu napojów energetycznych i gazowanych, a także słodzonych soków. Przeciwwskazane są również napoje alkoholowe. Wiele ciekawych informacji na temat ziół znajdziesz tutaj:

[ZIOŁA I HERBATY](#)



Wybieraj produkty wysokiej jakości

Postaraj się, aby kupowane warzywa i owoce pochodziły z zaufanego źródła. Może znasz rolnika, który zajmuje się rolnictwem ekologicznym?

Nie śpiesz się z kolejnym detoksem

Każdy jest inny pod względem nawyków, stylu życia i zanieczyszczenia środowiska, w którym żyją. Potrzeba detoksu jest indywidualna i zależy od wyżej wymienionych czynników. Po diecie oczyszczającej pora na dietę wyprowadzającą i stabilizacyjną. Dla każdego natomiast dobry jest odpowiednio zbilansowany jadłospis.





Kto powinien uważać?

CZY NALEŻY WYKONAĆ BADANIA?

Pacjenci z chorobami serca, tarczycy, neurologicznymi i nowotworami powinni unikać tego typu diet. W przypadku innych chorób należy skonsultować zastosowanie diety z lekarzem. Przeciwwskazana jest ona również u osób z niedowagą, kobiet w ciąży, karmiących oraz u dzieci i młodzieży.

Przed rozpoczęciem diety należy wykonać podstawowe badania laboratoryjne, takie jak morfologia krwi, lipidogram, poziom glukozy na czczo, kreatynina, kwas moczowy, próby wątrobowe oraz poziom tyreotropiny (TSH), które informują o aktualnym stanie zdrowia. Pozwoli to zapobiec stosowaniu die-

ty przez osoby z nieprawidłowościami w wynikach. Wykonanie tych badań umożliwi także ocenę efektu interwencji. Zanim zdecydujesz się na taką dietę, warto też wyznaczyć sobie cel, jaki chcesz osiągnąć. Dzięki temu łatwiej będzie wytrwać i ocenić efekty.

WAŻNE INFORMACJE DLA DIABETYKÓW

Cukrzyca typu 1. czy cukrzyca typu 2. nie stanowi przeszkody do zastosowania poniższego jadłospisu. Został on oparty na produktach o niskim lub średnim indeksie glikemicznym i dzięki temu nie spowoduje wahań glikemii. Jeśli przyjmujesz insulinę pamiętaj, by dostosować jej dawki do ilości węglowodanów w poszczególnych posiłkach.

Pamiętaj! Dieta wspomagająca oczyszczanie organizmu nie jest dla każdego! Nawet osoby zdrowe powinny przed jej rozpoczęciem skonsultować się z lekarzem i wykonać podstawowe badania. W szczególności jeśli planują bardziej restrykcyjny model „oczyszczania”



Detoks... i co dalej?

WAŻNE INFORMACJE O JADŁOSPISIE – PRZECZYTAJ PRZED ROZPOCZĘCIEM DIETY

Dieta oczyszczająca została oparta na produktach, które wspomagają mechanizmy oczyszczania organizmu. Jeżeli po detoksie nadal chcesz wspomagać funkcjonowanie organizmu, wybierz zdrowy sposób odżywiania. Jeśli nie wiesz, w jaki sposób trwale zmienić swoje nawyki żywieniowe albo gubisz się w gąszczu sprzecznych informacji na ten temat, skontaktuj się z wizytą u dietetyka.

Przykładowy jadłospis jest przygotowany na 1500 kcal – jest to niska kaloryczność, na którą nie każdy powinien się decydować. Zanim ją zastosujesz, sprawdź, czy nie jest to wartość poniżej Twojej podstawowej przemiany materii (PPM). Jest to niezwykle istotne, ponieważ niedostarczenie organizmowi odpowiedniej liczby kcal sprawia, że zamiast tłuszczu tracimy tkankę mięśniową a nasz metabolizm zwalnia. Jeśli chcesz dowiedzieć się, czym jest metabolizm oraz jak obliczyć swoją podstawową przemianę materii, zajrzyj do artykułu:

[CZYTAJ WIĘCEJ](#)

CZYM WŁAŚCIWIE JEST METABOLIZM?

Drugą bardzo ważną kwestią jest to, co zrobimy po zastosowaniu takiego jadłospisu. Kaloryczność powyżej PPM nie oznacza, że całkowicie pokrywamy zapotrzebowanie naszego organizmu na energię – to właśnie redukcja umożliwia chudnięcie. Zwiększenie kaloryczności z dnia na dzień nie jest dobre dla naszego organizmu, który potrzebuje trochę czasu, by przyzwycząć się do nowego stanu rzeczy. W innym wypadku narażamy się na owiany złą sławą efekt jojo. Aby mu zapobiec, należy stopniowo zwiększać kaloryczność – każdego dnia jeść trochę więcej, aż do całkowitego pokrycia zapotrzebowania organizmu na energię. Bardzo ważne jest więc przeprowadzenie diety wyprowadzającej i stabilizacyjnej po każdym jadłospisie uwzględniającym redukcję.

Pamiętaj, że najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia jest dbanie o nie każdego dnia – oprzyj swój jadłospis na warzywach i owocach, wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, sięgaj po źródła białka i cenne tłuszcze nienasycone. Unikaj żywności przetworzonej, słodczy i słonych przekąsek oraz dosładzanych napojów. Rzuć palenie. Zaczynij się ruszać i regularnie się badaj.





Podsumowanie

Nie ma czegoś takiego, jak dieta detoks w rozumieniu oczyszczenia organizmu z wszelkich trujących substancji – zdrowy organizm potrafi sobie z nimi poradzić. Możesz natomiast ułatwić eliminację toksyn z Twojego ciała oraz zadbać o sprawne jego funkcjonowanie, w tym pracę wątroby i nerek.

Wiele diet oczyszczających nie zawiera dostatecznej liczby kalorii i substancji odżywczych. Brakuje w nich białka i tłuszczu, a także witamin, składników mineralnych, czasem również błonnika (w zależności od rodzaju diety).

Zaproponowany przez nas jadłospis jest dobrze zbilansowany oraz pełen składników usprawniających działanie Twojego organizmu. Nie brakuje w nim potrzebnych witamin oraz białka i tłuszczu. Ponadto dzięki niemu masz szansę poznać nowe smaki i nauczyć się zdrowych przepisów, które z łatwością przygotujesz w domu. Pamiętaj, że każdy z nas ma inne zapotrzebowanie kaloryczne, oraz że należy dobrze przygotować się do nowego menu, a następnie, najlepiej z pomocą dietetyka, przejść przez dietę wprowadzającą.

Za „wyłapywanie” toksyn oraz ich usuwanie z organizmu odpowiedzialne są nerki oraz wątroba. Jeśli narządy te pracują prawidłowo, to nie ma potrzeby stosowania diet oczyszczających.

Decydując się na jadłospis mający wspomóc usuwanie toksyn z organizmu, trzeba uważać, by jednocześnie nie doprowadzić do deficytów cennych dla zdrowia składników pokarmowych.



Jadłospis na 7 dni

- dieta redukcyjna
- dzienna kaloryczność: 1500 kcal

Beata Kiernicka

Specjalizacja:

Telefon: +48698418306

Email: beata.kiernicka@mojdietetyk.pl

mojdietetyk



Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 325 kcal	TRUSKAWKOWO-CYNAMONOWE ŚNIADANIE W KUBKU 10 min 325 kcal SKŁADNIKI: Truskawki mrożone 225 g Jogurt naturalny 200 g Nasiona chia 10 g Jagody goji 10 g Pestki dyni 10 g Cynamon mielony 0.2 g	TRUSKAWKOWO-CYNAMONOWE ŚNIADANIE W KUBKU: Nasiona chia wymieszać z jogurtem i odstawić na 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Następnie dodać truskawki, jagody goji oraz szczyptę cynamonu i zmiksować za pomocą blendera. Posypać pestkami dyni.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 259 kcal	KOKTAJL BRZOSKWINIOWO-BANANOWY Z MIGDAŁAMI 10 min 259 kcal SKŁADNIKI: Brzoskwinia 100 g Banan 100 g Kefir, 2% tłuszczu 200 g Migdały 5 g	KOKTAJL BRZOSKWINIOWO-BANANOWY Z MIGDAŁAMI: Owoce zmiksować z kefirem i posypać siekanymi migdałami.
LUNCH 15:00 227 kcal	WŁOSKI KOKTAJL Z POMIDORÓW 10 min 227 kcal SKŁADNIKI: Papryka czerwona 100 g Pomidor 200 g Seler naciowy 150 g Olej lniany 10 g Sok z cytryny 3 g Woda 200 g Pestki dyni 10 g	WŁOSKI KOKTAJL Z POMIDORÓW: Wszystkie składniki prócz pestek zmiksować za pomocą blendera, doprawić odrobiną soli i pieprzem. Koktajl posypać pestkami dyni.
OBIAD 18:30 448 kcal	KASZA JAGLANA Z PIECZARKAMI, GROSZKIEM I KALAFIOREM 30 min 448 kcal SKŁADNIKI: Kasza jaglana 50 g Pieczarka uprawna, świeża 150 g Groszek zielony, mrożony 100 g Kalafior 200 g Cebula 30 g Oliwa z oliwek 10 g Czosnek, surowy 5 g Suszona bazylia 2 g Suszone oregano 2 g	KASZA JAGLANA Z PIECZARKAMI, GROSZKIEM I KALAFIOREM: Kaszę wsypać na gęste sitko i kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, następnie przelać wrzątkiem. Wsypać do gotującej się wody w proporcji 1:2.5. Gotować pod przykryciem około 10-20 minut, aż napęcznieje i wchłonie cały płyn. Na oliwie podsmażyć pokrojone pieczarki, dodać cebulę pokrojoną w piórka, czosnek i dusić ok. 5 minut. Następnie dodać groszek i pokrojonego kalafiora, podlać wodą i dusić do miękkości. Warzywa doprawić ziołami, odrobiną soli oraz pieprzem. Kaszę podać z warzywami.
KOLACJA 21:00 261 kcal	ZIELONY MIX ZE SZPINAKIEM, MARCHEWKĄ I POMARAŃCZĄ 30 min 261 kcal SKŁADNIKI: Szpinak 25 g Marchew 150 g Pomarańcza 150 g Olej lniany 5 g Orzechy włoskie 10 g Suszona spirulina 5 g Woda 200 g Cynamon mielony 0.2 g	ZIELONY MIX ZE SZPINAKIEM, MARCHEWKĄ I POMARAŃCZĄ: Marchew pokroić na plastry i ugotować w wodzie lub na parze. Następnie wszystkie składniki oprócz orzechów zmiksować za pomocą blendera. Koktajl doprawić sokiem z cytryny. Posypać siekanymi orzechami.

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 329 kcal	BRZOSKWINIOWO-BANANOWE ŚNIADANIE W KUBKU 15 min 329 kcal SKŁADNIKI: Brzoskwinia 100 g Banan 100 g Szpinak 25 g Jogurt naturalny 150 g Płatki owsiane 10 g Orzechy włoskie 10 g	BRZOSKWINIOWO-BANANOWE ŚNIADANIE W KUBKU: Płatki zalać wrzątkiem i odstawić do nasiąknięcia. Wszystkie składniki zmiksować za pomocą blendera na mus i posypać siekanymi orzechami.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 246 kcal	PUREE KALAFIOROWE Z GROSZKIEM I ZIOŁAMI 20 min 246 kcal SKŁADNIKI: Kalafior 200 g Groszek zielony, mrożony 100 g Olej lniany 5 g Pestki dyni 10 g Serek twarogowy chudy 20 g Suszony tymianek 2 g Papryka w proszku 0.2 g	PUREE KALAFIOROWE Z GROSZKIEM I ZIOŁAMI: Warzywa ugotować w lekko osolonej wodzie lub na parze. Następnie dodać paprykę, olej lniany, serek i zmiksować na puree za pomocą blendera. Danie posypać pestkami dyni i tymiankiem.
LUNCH 15:00 230 kcal	MANGO LASSI SMOOTHIE 30 min 230 kcal SKŁADNIKI: Mango 100 g Mleczko kokosowe z puszki (17% tłuszczu) 40 g Nasiona chia 15 g Pestki dyni 5 g Woda 150 g Cynamon mielony 0.2 g Kardamon 0.2 g	MANGO LASSI SMOOTHIE: Mleczko kokosowe wymieszać z wodą i nasionami chia, odstawić je na 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Następnie mleczko zmiksować z mango i przyprawami. Koktajl posypać pestkami dyni.
OBIAD 18:30 466 kcal	ZUPA KREM SZPINAKOWA Z MIGDAŁAMI 30 min 466 kcal SKŁADNIKI: Szpinak mrożony 150 g Ziemniaki, wczesne 150 g Pietruszka, korzeń 150 g Bulion warzywny 200 g Oliwa z oliwek 10 g Serek twarogowy chudy 40 g Płatki migdałowe 15 g Czosnek, surowy 5 g Suszone oregano 2 g	ZUPA KREM SZPINAKOWA Z MIGDAŁAMI: Ziemniaki i pietruszkę pokroić w kostkę, zalać bulionem i zagotować. Szpinak poddusić z czosnkiem na oliwie i dodać do zupy. Wszystko gotować ok. 15 minut, doprawić pieprzem i oregano. Zupę zmiksować na krem, a następnie zabielić serkiem wymieszanym z odrobiną zupy. Danie posypać migdałami podprażonymi na suchej patelni.
KOLACJA 21:00 256 kcal	PAPRYKOWO-POMIDOROWE SMOOTHIE ZE SŁONECZNIKIEM 10 min 256 kcal SKŁADNIKI: Papryka czerwona 150 g Pomidor 100 g Seler naciowy 100 g Olej lniany 10 g Słonecznik, nasiona 15 g Woda 150 g Suszona bazylia 2 g Suszone oregano 2 g	PAPRYKOWO-POMIDOROWE SMOOTHIE ZE SŁONECZNIKIEM: Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Warzywa pokroić w kostkę i zmiksować z wodą, olejem, ziołami i połową nasion. Koktajl przelać do szklanki i posypać resztą nasion słonecznika.

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 308 kcal	MALINOWO-BANANOWY KOKTAJL Z ORZECHAMI 10 min 308 kcal SKŁADNIKI: Maliny, mrożone 225 g Banan 120 g Jogurt naturalny 100 g Jagody goji 5 g Migdały 10 g Kardamon 0.2 g	MALINOWO-BANANOWY KOKTAJL Z ORZECHAMI : Maliny rozmrozić, owoce zmiksować z jogurtem i kardamonem. Koktajl udekorować jagodami goi. Migdały zjeść oddzielnie.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 255 kcal	ZIELONY MIX ODŻYWCZY 10 min 255 kcal SKŁADNIKI: Banan 100 g Awokado 30 g Szpinak 25 g Jogurt naturalny 150 g Suszona spirulina 7 g	ZIELONY MIX ODŻYWCZY: Wszystkie składniki dokładnie zmiksować za pomocą blendera.
LUNCH 15:00 266 kcal	ŻÓŁTY SHAKE Z MIGDAŁAMI 10 min 266 kcal SKŁADNIKI: Mango 120 g Jogurt naturalny 150 g Olej lniany 5 g Migdały 10 g Mielona kurkuma 0.2 g	ŻÓŁTY SHAKE Z MIGDAŁAMI: Mango zmiksować z jogurtem, olejem i kurkumą. Migdały zjeść oddzielnie.
OBIAD 18:30 405 kcal	WARZYWA NA PATELNIĘ Z PESTO Z RUKOLI 40 min 405 kcal SKŁADNIKI: Warzywa na patelnię z bazylią i tymiankiem 225 g Ciecierzycza 40 g Rukola 20 g Oliwa z oliwek 15 g Słonecznik, nasiona 10 g Sok z cytryny 3 g Suszona bazylią 2 g Suszony tymianek 2 g	WARZYWA NA PATELNIĘ Z PESTO Z RUKOLI: Ciecierzycę zalać wodą i pozostawić na 12 godzin. Następnie zalać świeżą wodą i ugotować do miękkości. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oliwy i podduśać warzywa oraz ciecierzycę. Doprawić solą, pieprzem i ziołami, dusić do miękkości. Słonecznik podprażyć na suchej patelni. Rukolę zmiksować z resztą oliwy, słonecznikiem, sokiem z cytryny i ziołami. W razie potrzeby dolać odrobinę wody. Warzywa podać z pesto ułożonym obok.
KOLACJA 21:00 244 kcal	CZERWONE SMOOTHIE Z BURAKÓW, PESTKI DYNI 10 min 244 kcal SKŁADNIKI: Burak 100 g Marchew 100 g Jabłko 50 g Pomarańcza 100 g Cytryna 20 g Olej lniany 10 g Pestki dyni 5 g Woda 150 g	CZERWONE SMOOTHIE Z BURAKÓW, PESTKI DYNI: Warzywa i owoce obrać ze skórki, pokroić na drobne kawałki i zmiksować z wodą i olejem. W przypadku nie posiadania blendera o dużej mocy warto najpierw ugotować buraka i marchew na parze.

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 313 kcal	GRUSZKOWO-CYNAMONOWE ŚNIADANIE W KUBKU 15 min 313 kcal SKŁADNIKI: Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150 g Płatki owsiane 20 g Nasiona chia 5 g Orzechy włoskie 5 g Cynamon mielony 0.2 g	GRUSZKOWO-CYNAMONOWE ŚNIADANIE W KUBKU: Płatki zalać wrzątkiem i odstawić do nasiąknięcia. Jogurt wymieszać z nasionami chia i odstawić na 20-30 minut, mieszając od czasu do czasu. Płatki zmiksować z jogurtem i gruszką i posypać siekanymi orzechami. Danie można zjeść również bez miksowania.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 281 kcal	MALINOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z MIGDAŁAMI 10 min 281 kcal SKŁADNIKI: Maliny, mrożone 225 g Banan 100 g Mleczko kokosowe z puszki (17% tłuszczu) 30 g Migdały 10 g Jagody goji 5 g Woda 150 g Kardamon 0.2 g	MALINOWO-BANANOWE SMOOTHIE Z MIGDAŁAMI: Owoce zmiksować z mleczkiem, wodą i kardamonem. Koktajl udekorować jagodami goji i siekanymi migdałami.
LUNCH 15:00 216 kcal	KOKTAJL MARCHEWKOWO-PIETRUSZKOWY 20 min 216 kcal SKŁADNIKI: Marchew 100 g Pietruszka, korzeń 100 g Awokado 40 g Jabłko 100 g Suszona spirulina 5 g Woda 150 g Natka pietruszki 2 g Sok z cytryny 3 g	KOKTAJL MARCHEWKOWO-PIETRUSZKOWY: Warzywa zmiksować z awokado, jabłkiem, spiruliną, posiekaną natką pietruszki i wodą. Doprawić sokiem z cytryny do smaku. W przypadku blendera o niskiej mocy marchew i pietruszkę należy najpierw ugotować na parze.
OBIAD 18:30 453 kcal	BROKUŁY DUSZONE Z GROSZKIEM I OLIVKAMI Z KASZĄ GRYCZANĄ 30 min 453 kcal SKŁADNIKI: Kasza gryczana niepalona 50 g Brokuły 150 g Papryka czerwona 50 g Oliwki czarne marynowane 30 g Groszek zielony, mrożony 100 g Oliwa z oliwek 10 g Czosnek, surowy 5 g Suszony tymianek 2 g Suszona bazylia 2 g	BROKUŁY DUSZONE Z GROSZKIEM I OLIVKAMI Z KASZĄ GRYCZANĄ: Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Brokuły podzielić na różyczki i poddusić na patelni z wodą i oliwą przez ok. 5 minut. Dodać pokrojoną paprykę, groszek i posiekany czosnek i dusić jeszcze 10-15 minut. Na koniec dodać oliwki i przyprawić solą i ziołami. Warzywa podawać na kaszy.
KOLACJA 21:00 247 kcal	ODŻYWCZY KOKTAJL BAZYLIOWO-POMIDOROWY 30 min 247 kcal SKŁADNIKI: Pomidor 150 g Papryka czerwona 100 g Seler naciowy 50 g Olej lniany 10 g Kasza gryczana niepalona 20 g Pestki dyni 5 g Woda 150 g Suszona bazylia 2 g	ODŻYWCZY KOKTAJL BAZYLIOWO-POMIDOROWY: Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa pokroić na kawałki i zmiksować z wodą, olejem i bazylią oraz kaszą. Doprawić solą i pieprzem do smaku i posypać pestkami dyni.



Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 313 kcal	BRZOSKWINIOWY MUS Z KASZĄ JAGLANĄ 20 min 313 kcal SKŁADNIKI: Brzoskwinia 200 g Kasza jaglana 30 g Mleczko kokosowe z puszki (17% tłuszczu) 30 g Pestki dyni 10 g Cynamon mielony 0.2 g	BRZOSKWINIOWY MUS Z KASZĄ JAGLANĄ: Kaszę wsypać na gęste sitko i kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, następnie przelać wrzątkiem. Wsypać do gotującej się wody w proporcji 1:2.5. Gotować pod przykryciem około 10-20 minut, aż napecznieje i wchłonie cały płyn. Brzoskwinie zmiksować na mus. Następnie kaszę wymieszać z brzoskwinia, mleczkiem kokosowym, cynamonem i posypać pestkami dyni. W razie potrzeby dolać odrobinę gorącej wody.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 248 kcal	ORZEŻWIAJĄCE ZIELONE SMOOTHIE Z RUKOLĄ I BANANEM 10 min 248 kcal SKŁADNIKI: Gruszka 100 g Banan 50 g Jogurt naturalny 150 g Olej lniany 5 g Rukola 20 g Natka pietruszki 2 g	ORZEŻWIAJĄCE ZIELONE SMOOTHIE Z RUKOLĄ I BANANEM: Wszystkie składniki zmiksować za pomocą blendera.
LUNCH 15:00 249 kcal	RÓŻOWY KOKTAJL Z POMARAŃCZOWĄ NUTĄ 20 min 249 kcal SKŁADNIKI: Burak 100 g Marchew 100 g Pomarańcza 150 g Płatki owsiane 15 g Orzechy nerkowca 10 g Sok z cytryny 3 g	RÓŻOWY KOKTAJL Z POMARAŃCZOWĄ NUTĄ: Warzywa i pomarańczę obrać i pokroić w kostkę. Płatki i orzechy zalać niewielką ilością wrzątku i odstawić na 10 minut. Warzywa i pomarańczę zmiksować z orzechami, płatkami, wodą i sokiem z cytryny. W przypadku blendera o małej mocy warzywa należy najpierw ugotować na parze.
OBIAD 18:30 454 kcal	ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z KOMOSĄ RYŻOWĄ 40 min 454 kcal SKŁADNIKI: Groszek zielony, mrożony 150 g Marchew 50 g Pietruszka, korzeń 100 g Komosa ryżowa 40 g Pestki dyni 10 g Oliwa z oliwek 10 g Woda 250 g Suszony tymianek 2 g Suszona bazylia 2 g	ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z KOMOSĄ RYŻOWĄ: Groszek i pokrojone warzywa zalać wodą i gotować ok. 15-20 minut od momentu zagotowania. Komosę ryżową przygotować wg przepisu na opakowaniu. Warzywa zmiksować na krem za pomocą blendera, dodać oliwę, ugotowaną komosę i doprawić odrobiną soli i ziołami. Zupę przelać do talerza i posypać pestkami dyni.
KOLACJA 21:00 249 kcal	SAŁATKA Z AWOKADO, RUKOLĄ I POMARAŃCZĄ 15 min 249 kcal SKŁADNIKI: Awokado 40 g Pomarańcza 100 g Papryka czerwona 100 g Rukola 20 g Słonecznik, nasiona 10 g Oliwa z oliwek 5 g Suszona bazylia 2 g	SAŁATKA Z AWOKADO, RUKOLĄ I POMARAŃCZĄ: Rukolę rozłożyć na talerzu, na niej ułożyć pokrojone w kostkę: pomarańczę, awokado i paprykę. Sałatkę polać oliwą, posypać bazylią, odrobiną soli i pieprzu oraz nasionami słonecznika.

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 301 kcal	BRZOSKWINIOWY PUDDING Z CHIA I CYNAMONEM 30 min 301 kcal SKŁADNIKI: Nasiona chia 15 g Mleczko kokosowe z puszki (17% tłuszczu) 40 g Brzoskwinia 120 g Musli z rodzynkami i orzechami 30 g Woda 150 g Cynamon mielony 0.2 g	BRZOSKWINIOWY PUDDING Z CHIA I CYNAMONEM: Nasiona chia wymieszać z mleczkiem kokosowym i wodą i odstawić na ok. 30 minut, mieszając od czasu do czasu. Do puddingu dodać pokrojoną brzoskwinie, posypać musli i cynamonem.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 240 kcal	POMARAŃCZOWY ZAWRÓT GŁOWY 15 min 240 kcal SKŁADNIKI: Marchew 100 g Grejpfrut 100 g Pomarańcza 100 g Awokado 30 g Płatki owsiane 10 g Orzechy nerkowca 5 g Woda 150 g Kardamon 0.2 g Cynamon mielony 0.2 g	POMARAŃCZOWY ZAWRÓT GŁOWY: Marchew ugotować w wodzie lub na parze. Płatki i orzechy zalać wrzątkiem i odstawić na chwilę. Marchew zmiksować z pomarańczą, grejpfrutem, awokado, wodą, płatkami i orzechami. Doprawić kardamonem i cynamonem.
LUNCH 15:00 259 kcal	TRUSKAWKOWE SMOOOTHIE Z JARMUŻEM, ORZECHY WŁOSKIE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 259 kcal SKŁADNIKI: Truskawki mrożone 225 g Jabłko 100 g Jarmuż 40 g Jogurt naturalny 150 g Orzechy włoskie 5 g Cynamon mielony 0.2 g	TRUSKAWKOWE SMOOOTHIE Z JARMUŻEM, ORZECHY WŁOSKIE: Jarmuż umyć i odciąć zdrewniałe końcówki. Wszystkie składniki zmiksować blenderem, posypać siekanymi orzechami i cynamonem.
OBIAD 18:30 465 kcal	AROMATYCZNA ZUPA MARCHEWKOWA Z SOCZEWICĄ I MLECZKIEM KOKOSOWYM 40 min 465 kcal SKŁADNIKI: Marchew 200 g Pietruszka, korzeń 100 g Soczewica czerwona 50 g Cebula 50 g Mleczko kokosowe z puszki (17% tłuszczu) 40 g Pestki dyni 10 g Olej rzepakowy uniwersalny 5 g Woda 250 g Liść laurowy 1 g Suszony majeranek 1 g	AROMATYCZNA ZUPA MARCHEWKOWA Z SOCZEWICĄ I MLECZKIEM KOKOSOWYM: Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Marchew i pietruszkę pokroić w plastry, zalać wodą, dodać przyprawy i gotować ok. 10 minut od momentu zagotowania. Dodać soczewicę i gotować do miękkości. Zupę zabielić mleczkiem kokosowym, doprawić odrobiną soli i ziołami. Na talerzu posypać pestkami dyni.
KOLACJA 21:00 259 kcal	SALATKA Z BROKUŁAMI, KOMOSĄ I SŁONECZNIKIEM 20 min 259 kcal SKŁADNIKI: Brokuły 150 g Pomidor 100 g Komosa ryżowa 40 g Słonecznik, nasiona 10 g Musztarda 5 g Sok z cytryny 3 g Suszony tymianek 2 g Suszona bazylia 2 g	SALATKA Z BROKUŁAMI, KOMOSĄ I SŁONECZNIKIEM: Komosę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie. Pomidora pokroić w kostkę, brokuła podzielić na różyczki. Wszystko wymieszać z komosą, połączyć sosem przygotowanym z musztardy, soku z cytryny i ziół i posypać słonecznikiem.



Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 10:00 312 kcal	JABŁKOWE ŚNIADANIE W KUBKU 10 min 312 kcal SKŁADNIKI: Płatki owsiane 30 g Jogurt naturalny 150 g Jabłko 150 g Nasiona chia 5 g Cynamon mielony 0.2 g	JABŁKOWE ŚNIADANIE W KUBKU: Płatki zalać wrzątkiem i odstawić do nasiąknięcia. Jogurt wymieszać z nasionami chia i odstawić na 15-20 minut, mieszając od czasu do czasu. Następnie płatki zmiksować z kawałkami jabłka, jogurtem i cynamonem.
DRUGIE ŚNIADANIE 13:00 253 kcal	WARZYWNY KOKTAJL ORZEŻWIAJĄCY, ORZECHY 10 min 253 kcal SKŁADNIKI: Ogórek 150 g Awokado 40 g Gruszka 100 g Jarmuż 20 g Olej lniany 5 g Orzechy nerkowca 10 g Woda 150 g Sok z cytryny 3 g	WARZYWNY KOKTAJL ORZEŻWIAJĄCY, ORZECHY: Ogórkę, gruszkę i awokado pokroić w kostkę, jarmuż oczyścić ze zdrewniałych części. Wszystkie składniki oprócz orzechów dokładnie zmiksować za pomocą blendera. Doprawić sokiem z cytryny.
LUNCH 15:00 248 kcal	CYTRUSOWY MIX, PESTKI DYNI 20 min 248 kcal SKŁADNIKI: Pomarańcza 150 g Grejpfrut 100 g Marchew 100 g Olej lniany 5 g Pestki dyni 10 g Woda 200 g Cynamon mielony 0.2 g	CYTRUSOWY MIX, PESTKI DYNI: Marchew pokroić na plastry i ugotować w niewielkiej ilości wody. Owoce zmiksować z marchewką, wodą i olejem. Koktajl można doprawić cynamonem. Pestki zjeść oddzielnie lub dodać do koktajlu.
OBIAD 18:30 459 kcal	PYSZNA NADZIEWANA PAPRYKA Z SOSEM CZOSNKOWYM 60 min 459 kcal SKŁADNIKI: Papryka czerwona 200 g Kasza gryczana niepalona 40 g Pietruszka, korzeń 100 g Cebula 50 g Olej rzepakowy uniwersalny 10 g Bulion warzywny 240 g Jogurt naturalny 100 g Czosnek, surowy 5 g Suszony tymianek 2 g Suszone oregano 2 g Suszona bazylia 2 g	PYSZNA NADZIEWANA PAPRYKA Z SOSEM CZOSNKOWYM: Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Pietruszkę zetrzeć na tarce i podsmażyć na oleju, dodać cebulę pokrojoną w kostkę. Warzywa wymieszać z kaszą i doprawić ziołami. Z papryki ściąć wierzch i wydrążyć gniazda nasienne. Paprykę nadziać farszem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, podlać bulionem i zapiekać przez około 15-20 minut w temp. 150 stopni (termoobieg). Jogurt wymieszać z posiekanyim czosnkiem, solą, pieprzem i bazylią. Paprykę ułożyć na talerzu i polać sosem.
KOLACJA 21:00 229 kcal	ZIELONE SMOOTHIE Z SELERA NACIOWEGO, KIWI I SZPINAKU 10 min 229 kcal SKŁADNIKI: Seler naciowy 150 g Kiwi 100 g Szpinak 25 g Jogurt naturalny 150 g Suszona spirulina 5 g Orzechy włoskie 5 g	ZIELONE SMOOTHIE Z SELERA NACIOWEGO, KIWI I SZPINAKU: Wszystkie składniki dokładnie zmiksować za pomocą blendera. W razie potrzeby dolać odrobinę wody.