

# 3-dniowy wiosenny

# DETOX

Bez glutenu, nabiału i cukru

# Chcesz poczuć się lekko? Nasza dieta przyspieszy Twój metabolizm i oczyści jelita

## OPIS NASZEJ DIETY

Dieta przyspieszająca usuwanie złogów z organizmu i podkreślająca metabolizm, nie tylko stanie się katalizatorem zmian na drodze do zdrowego odżywiania, ale również pozwoli na bezproblemowe odtrucie organizmu, dostarczając mu niezbędnych składników odżywczych.

Detox warto wesprzeć odpowiednią suplementacją oraz nawodnieniem organizmu. Oczyszczenie jelit jeszcze nigdy nie było tak łatwe!



Nowa Ty?  
Tak to  
możliwe!

Zaczynamy?



## CO DA CI NASZ DETOX?

3-dniowy detox redukuje uczucie zmęczenia, a także wspiera pracę układu trawiennego. Dieta oczyszczająca organizm z toksyn w ciągu zaledwie trzech dni, niweluje również problemy ze snem, poprawia wygląd skóry, wzmacnia układ immunologiczny, oczyszcza nerki oraz wątrobę.

# Dzień pierwszy



Każdy dzień zacznij od  
**Złocistego eliksiru zdrowia**

Fundacja  
**natura**  
& zdrowie

## SKŁADNIKI

- 2 szklanki wody,
- 1/4 łyżeczki kurkumy,
- plasterek świeżego imbiru,
- sok z jednej, ekologicznej cytryny,
- szczypta pieprzu np.: cayenne,
- ekologiczny miód

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Plaster imbiru zalać szklanką wrzątku, przykryć talerzykiem i odstawić na 15-20 minut. Po tym czasie, dolać wodę w temp. pokojowej, sok z cytryny, dodać kurkumę, szczyptę pieprzu i miód

# Zielone smoothie -

jest pełne składników mineralnych i witamin, pochodzących ze świeżych owoców i warzyw, magnezu, witaminy C i A, potasu czy kwasów omega-3

## SKŁADNIKI

- 1 szklanka szpinaku
- 1/2 jabłka
- 1 brzoskwinia
- 1 banan
- 1 mały, zielony ogórek
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wszystkie składniki umyj i osusz. Z jabłka wykrój gniazdo. Obierz ze skóry jabłko i ogórka. Z brzoskwini wyjmij pestkę. Z cytryny wyciśnij sok.

Wszystkie składniki włóż do blendera i zmiksuj. Gotowe!



# Salatka z kaszą jaglaną i awokado

## SKŁADNIKI

- kasza jaglana ok. 1/4 szklanki
- 1/2 awokado
- pomidory suszone w oliwie 4 plastry
- ziarna słonecznika 1 pełna łyżka
- natka pietruszki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę jaglaną należy dokładnie przepłukać na sitku pod bieżącą wodą i ugotować w osolonej wodzie. Wystudzić. Pomidory pokroić w kostkę. Awokado pokroić. Słonecznik podprażyć delikatnie na suchej patelni.

Wszystko razem wymieszać, posypać natką pietruszki. Dodać sól i pieprz.



# Bataty z jarmużem

## SKŁADNIKI

- 2 średnie bataty, obrane i pokrojone w mała kostkę
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2 szklanki drobno posiekanego jarmużu
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 1/4 łyżeczki wędzonej papryki
- 1/4 łyżeczki rozmarynu
- 1 łyżeczka soli morskiej

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na blachę rozłożyć papier do pieczenia. Piekarnik rozgrzać do 180°C. Bataty obierać i pokroić. Wyłożyć na blachę z papierem do pieczenia. Skropić olejem kokosowym, doprawić solą, wędzoną papryką i rozmarynem. Piec 20 min. a następnie dołożyć pokrojony jarmuż. Piec kolejne 5 min.



# Dzień 2

## Nocna owsianka z malinami

### SKŁADNIKI

- 120 g mleka migdałowego
- 100 g malin świeżych plus dodatkowa ilość do dekoracji lub 100 g malin mrożonych, uprzednio rozmrożonych
- 60 g płatków owsianych

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki owsiane zalać mlekiem migdałowym. Całość zamieszać i wstawić do lodówki na noc. Mus malinowy przygotować zgniatając owoce widelcem. Ułożyć na wierzchu owsianki i posypać ulubionymi owocami.





# Zupa krem z pomidorów



## SKŁADNIKI

- 1-2 ząbki czosnku
- łyżka oliwy
- 2-3 świeże pomidory sparzone i obrane ze skórki
- ok. 1/2 szklanki wody
- 2-3 listki bazylii

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku podgrzać oliwę i poddusić na niej pokrojony w plasterki czosnek. Kiedy czosnek zacznie wydzielać aromat, dodać pomidory i wodę. Po kilku minutach, kiedy zupa się zagotuje, dodać bazylię lub inne zioła. Zmiksować zupę na krem.

# Pieczona dynia Hokkaido

## SKŁADNIKI

- 1 dynia Hokkaido 1000 g
- 1/2 główki czosnku
- 5 łyżek oliwy
- łyżeczka soli
- zioła: tymianek, oregano

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię przekroić na pół i usunąć pestki. Pokroić dynię w półksiężycy. Rozgrzać piekarnik do 180 st. C. Wymieszać z ziołami dwie łyżki oliwy. Do rozdrobnienia czosnku użyć praski, a następnie dodać go do ziół i oliwy. Uzyskanym sosem wysmarować dynię. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec ok. 15-20 minut.



## Dzień 3

# Smoothie ananasowo - bananowe



### SKŁADNIKI

- 400 - 500 g ananasa świeżego, dojrzałego, pokrojonego na kawałki
- 200 g banana dojrzałego, pokrojonego na kawałki
- 300 g napoju migdałowego
- łyżka siemienia lnianego

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banana obrać ze skórki i pokroić na kawałki. Resztę składników włożyć do kielicha blendera i dodać napój migdałowy oraz siemię lniane. Zblendować na gładką masę.

# Sałatka z makaronem i tuńczykiem

## SKŁADNIKI

- 2 puszki tuńczyka
- 350 g makaronu bezglutenowego
- 1 duża czerwona cebula
- 3 łodygi selera naciowego
- 2 czerwone papryki
- ½ ogórka
- 80 g rukoli
- pęczek natki pietruszki

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotować makaron. Pokroić cebulę w piórka. Selerę naciowego, paprykę i ogórka pokroić w plastry. Przełożyć warzywa do miski, dodać posiekaną natkę pietruszki. Odcedzić tuńczyka i dodać do miski. Dodać również makaron i rukolę. Można zrobić sos z majonezu, czosnku, soli i pieprzu bądź doprawić oliwą.



# Smoothie kokosowe z mango

## SKŁADNIKI

- 160 g mango (mrożone)
- 1 marchew
- 100 g mleczka kokosowego
- 120 ml wody
- 1 plaster korzenia imbiru

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchewkę obrać i pokroić w plasterki. Imbir obrać i odkroić plasterek.

Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksować na gładką masę.



# Kilka prawd by detox się udał

- Pij wodę - minimum 2 litry dziennie
- Unikaj stresu
- Wysypiaj się
- Idź na 30 minutowy spacer przynajmniej raz dziennie
- Nie podjadaj

Detoks organizmu najlepiej przeprowadzić po konsultacji z lekarzem i pod jego stałą kontrolą. Dotyczy to nawet tych osób, które uważają się za zdrowe.

