



## **DETOKS – DZIEŃ 1**

### **SKŁADNIKI**

- 2,5l wody
- 5 marchewek
- 3 pietruszki
- ½ selera
- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka masła lub oliwy z oliwek
- liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz do smaku

### **PRZYGOTOWANIE**

- Do garnka wlej wodę i ją zagotuj.
- Do gotującej wody dodaj obrane i pokrojone w kostkę warzywa.
- Dokładnie wypłucz kaszę jaglaną, następnie dodaj ją do wrzątku.
- Całość gotuj 10-15 minut.
- Dodaj koperek i pietruszkę, włóż masło, przypraw do smaku.



## **DETOKS – DZIEŃ 2**

### **ŚNIADANIE**

- ½ awokado
- 1 garść jarmużu (lub szpinaku)
- sok z ½ cytryny
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub wody)
- 1 banan

Wszystkie składniki miksujemy i koktajl jest gotowy do spożycia.

### **OBIAD**

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 4 ogórki kiszone
- 1 żółta papryka
- ½ ugotowanego brokuła
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki orzechów włoskich
- 2 łyżki posiekanego koperku
- sok z 1 limonki lub cytryny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz do smaku

Warzywa pokroić w kostkę, dodać kaszę, wymieszać całość i przyprawić. Sok z limonki połączyć z oliwą i dodać do sałatki.

### **KOLACJA**

- ½ awokado
- 2 łyżeczki startego imbiru
- ¼ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 1 garść szpinaku (lub jarmużu)
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub wody)

Wszystkie składniki zmiksuj na jednolitą, kremową konsystencję.



## **DETOKS – DZIEŃ 3**

### **ŚNIADANIE**

- 2 łyżki płatków jaglanych
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka kakao
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub wody)
- 1 banan

Wszystkie składniki miksujemy i koktajl jest gotowy do spożycia.

### **OBIAD**

- ½ szklanki surowej kaszy jaglanej
- 4 ogórki kiszane
- 150g białej ryby
- 2 łyżki posiekanego koperku (lub natki pietruszki)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz do smaku

Dokładnie wypłucz kaszę jaglaną, następnie ją ugotuj. Rybę umieść na papierze do pieczenia, dopraw do smaku, zawiń w papier i piecz w piekarniku (może być parowy) przez około 20 minut. Pokrój ogórki, posiekaj koperek. Do ugotowanej kaszy dodaj upieczoną rybę oraz pozostałe dodatki, przypraw do smaku.

### **KOLACJA**

- ½ awokado
- 1 banan
- 1 garść szpinaku (lub jarmużu)
- 1 szklanka mleka migdałowego (lub wody)

Wszystkie składniki zmiksuj na jednolitą, kremową konsystencję.