



*Piszemy jadłospis na 10 dni...
zaczynamy od... diety oczyszczającej*

Dzień pierwszy; (ok 680 kal.)

*Śniadanie; sok z marchwi i jabłka,
zakwas buraczany, zupa jarzynowa
surówka; sałata lodowa, papryka czerwona i żółta,
cebula, jabłko, przyprawy
pasztet warzywny (kapusta biała, seler, marchew)
1/2 grejfruta,*

*Obiad; sok jagodowy lub jabłkowy
zupa z pory,
kotleciki z marchwi zapiekane z cebulą,
sos chrzanowy, surówka; brokuła gotowana oraz
kapusta biała, jabłko, marchew, cebula, czerwona,*

*Kolacja; sok z buraka czerwonego, jabłka i marchwi
bigos z kapusty białej i kiszonej, pasztet brokułowy
surówka; biała rzodkiew, jabłko, ogórek, marchew*

Dzień drugi; (ok 709 kal)

*Śniadanie; sok z marchwi, jabłka i imbiru,
zakwas buraczany, pasztet marchewkowy
surówka; seler z jabłkiem
zupa jarzynowa, jabłko*

*Obiad; sok jabłkowy,
zupa kalafiorowa,
kotleciki z cukini
pomidory duszone z cebulą oraz czosnek
surówka; czerwona kapusta, jabłko, cebula*

*Kolacja; sok z buraka i jabłka
leczo warzywne, jabłko pieczone,
pasztet z selera z suszonymi pomidorami,
surówka; pora z jabłkiem*

Dzień trzeci; (ok 637 kal)

*Śniadanie; sok z marchwi, jabłka i czosnku,
zakwas buraczany, 1/2 grejfruta
surówka; marchew z jabłkiem, zupa jarzynowa
pasztet buraczano - marchewkowy,*

*Obiad; sok jagodowy,
zupa brokułowa - krem
papryka faszerowana warzywami, sos
surówka; kapusta biała, pomidor, cebula czerwona
Kolacja; sok pomidorowy, warzywa zapiekane (cukinia,
pomidor, cebula, czosnek jabłko pieczone faszerowane*

Dzień czwarty (587 kal)

Śniadanie; sok z marchwi, jabłka, imbir

zakwas buraczany, zupa jarzynowa

surówka; biała rzodkiew, jabłko, szczypior

pasztet wielowarzywny, jabłko

Obiad; sok jabłkowy

zupa pomidorowa - krem

kotleciki z białej kapusty, sos paprykowy

surówka; buraczki z chrzanem na ciepło

Kolacja; sok burak z jabłkiem

spagetti z marchwi i cukini, sos pomidorowy

galaretka szpinakowa

surówka; papryka czerwona, cebula, ogórek kiszony

Dzień piąty (648 kal)

Śniadanie; sok marchew, jabłko, czosnek

zakwas buraczany, zupa jarzynowa

pasztet marchwiowy z chrzanem

surówka; sałata lodowa, rzodkiew, pomidor, cebula

1/2 grejfruta

Obiad; sok jagodowy

zupa ogórkowa

placki z selera i cukini, sos warzywny

surówka; sałata

Kolacja; sok pomidorowy

leczo z kabaczka, jabłko pieczone, arbuz

Dzień szósty (648 kal)

Śniadanie; sok z marchwi, jabłka i czosnek

zakwas buraczany, zupa jarzynowa

marchew gotowana z chrzanem

surówka; sałata lodowa, rzodkiew, pomidor, cebula

Obiad; sok jabłkowy

barszcz czerwony

gotąbki warzywne, sos pomidorowy

surówka; seler z jabłkiem

Kolacja; sok burak z jabłkiem

cukinia faszerowana, pasztet kalafiorowy, kalarepa

Dzień siódmy (665 kal)

Śniadanie; sok marchew, jabłko i czosnek

zakwas buraczany, zupa jarzynowa

pasztet z selera, 1/2 grejfruta

surówka; tarty brokoł, ogórek kiszony, czosnek

Obiad; sok jagodowy

zupa z dyni - krem

kotlety z pietruszki, sos pomidorowo-warzywny

kalafior gotowany

surówka; czerwona kapusta, jabłko

Kolacja; sok pomidorowy

bigos warzywny, jabłko pieczone

surówka; ogórki kiszony, cebula, jabłko, koper

Dzień ósmy (590 kal)

*Śniadanie; sok z marchwi, jabłka i imbir
zakwas buraczany, zupa jarzynowa
pasztet warzywny, jabłko*

surówka; sałata zielona, pomidor, szczypiorek

*Obiad; sok jabłkowy
zupa marchwiowo-pomarańczowa (krem)
papryka faszerowana, sos chrzanowy*

surówka; buraczki z jabłkiem i cebulą

*Kolacja; sok burak z jabłkiem
flaczki jarskie, galaretka szpinakowa
surówki; dynia z warzywami oraz biała rzodkiew z jabłkiem*

Dzień dziewiąty (659 kal)

*Śniadanie; sok marchew i jabłko
zakwas buraczany, zupa jarzynowa
pasztet selerowo-marchewkowo-buraczany*

surówka; z owoców mieszanych, 1/2 grejfruta

*Obiad; sok jagodowy
zupa kapuśniak
burak faszerowany pietruszką, sos chrzanowy*

surówka; sałata z papryką, pomidorem, cebulą

*Kolacja; sok pomidorowy
leczko warzywne, jabłko pieczone, galaretka brokuł
surówka; kapusta biała, marchew, jabłko, szczypiorek*

Dzień dziesiąty (704 kal)

*Śniadanie; sok marchew, jabłko, imbir
zakwas buraczany, zupa jarzynowa
pasztet marchewkowy z chrzanem*

surówka; kapusta pekińska, jabłko, rzodkiew, cebula, papryka

*Obiad; sok jabłkowy
zupa pomidorowa
kotlety z selera, kapusta biała i brokuły na ciepło*

surówka; pora z jabłkiem

*Kolacja; sok burak z marchwią
dynia pieczona, pizza z pietruszki
surówka; marchew z jabłkiem*

PS. Nie bój się warzyw.

*Warzywa zajmują w naszej diecie poczesne miejsce
Dzieje się tak nie bez powodu, pełne witamin,
niskokaloryczne, ubogie w tłuszcz, bogate w błonnik
nieprzetworzone warzywa stanowią dla organizmu
doskonałe pożywienie. Warzywa i sałatki warzywne są
zasadotwórcze. Dobrze się łączą ze sobą, a także ze
skrobiami i białkami... Kathryn Masden Jak łączyć pokarmy*

Przygotowując warzywa i sałatki

pamiętamy zawsze o 3M

- *MINIMUM KROJENIA I SIEKANIA*
- *MINIMUM WODY*
- *MINIMUM GOTOWANIA*

A teraz kilka praktycznych podpowiedzi;

- *do gotowania i podsmażania używaj niewielkiej ilości tłuszczów, oleju rzepakowego, czystej oliwy z oliwek lub masła*
- *jeśli potrzebujesz tłuszczów do smarowania chleba, sucharów używaj prawdziwego masła*
- *do słodzenia herbat, kaw oraz sałatek używaj miodu naturalnego, cukru brązowego lub wyciągu z brzozy ksylitolu*
- *do gotowania kaszki orkiszowej, naleśników używaj wody*
- *do zagęszczania pasztetów warzywnych oraz kotletów używaj kaszki orkiszowej, ryżu lub kaszy. Przy diecie oczyszczającej tylko trochę kaszki mannej surowej*
- *sosy warzywne zagęszczamy; paprykowy oraz pomidorowy to gotujemy warzywa w małej ilości wody z cebulą i czosnkiem i blendujemy na sos, natomiast chrzanowe czy koperkowe możemy zagęścić gotując albo cukinię obraną lub cebulę.*

Co dalej po dobrze przeprowadzonej kuracji oczyszczającej ?

Dobrze byłoby rozpocząć od dodawania do diety, którą doświadczyliśmy na sobie przez 10 dni pokarmy z grupy węglowodanów i białka. Pamiętajmy, że nie wracamy do starych, złych nawyków żywieniowych. Proponuję rozeznąć się w produktach ekologicznie sprawdzonych czy rekomendowanych.

Jakie to produkty ?

Wszelkiego rodzaju kasze, ryż, warzywa strączkowe, a z pokarmów typowo białkowych to mam na myśli; sery, ryby, białka roślinne, z orkiszem na pierwszym miejscu.

Życzę Państwu smacznego !

Małgorzata Radwan

