

1. ukázkový den

snídaně:



koktejl (smoothie)

do mixéru dáme

2 hrnky vody,

0,5 hrnku slunečnicových semínek

0,5 hrnku namletého máku

cca 10 švestek

Rozmixujeme a můžeme pít. Je to rychlé, zdravé a moc dobré. Kdo nemá mák nebo švestky udělá si vlastní chuť. Co máte po ruce, to dáte do mixéru, já osobně míchám ořechy, kokos, slunečnice, různé druhy ovoce a vodu. Kdo má rád hodně sladké, přidá třeba rozinky, sušené datle nebo fíky nebo třtinový cukr (já nepřislazuji).

Ke svačině si vezmeme ořechy a ovoce (zdroj zdravých, postupně se uvolňujících cukrů a mastných kyselin)

Oběd:



Čočkové karbanátky

Uvařená čočka (čočku jsem nechala přes noc namočenou ve vodě, vodu jsem slila a uvařila jsem čočku v nové vodě, přidala jsem bobkový list, sůl, tymián, ocet... pokud vaříme s řasou, zmírníme nadýmání). Po uvaření jsem ke konci zahustila jíškou (olej, hladká mouka).

Čočku smícháme s: tymiánem, česnekem, nakrájenou syrovou cibulí, kukuřičnou strouhankou, kukuřičnou hladkou moukou, sušenými chilli papričkami, lahůdkovým droždím, majoránkou, solí a pepřem. Vytvořené „placičky“ smažíme na slunečnicovém oleji.

K tomu si uvaříme nebo upečeme brambory. Pokud chceme pečené a ne vařené, smícháme si v misce nakrájené brambory s trochou oleje a kořením (pepř, sůl, tymián, oregano, bazalka, provensálské koření), dáme na plech na pečicí papír a pečeme do zlatova.

Večeře



Květákové placký s rozmarýnem

Nastrouhaný syrový květák, žitná bio mouka jemně mletá, rýžové mléko nebo voda, pepř 4 barev, tymián, rozmarýn a sůl. Smažíme placičky na rostlinném oleji, ideálně slunečnicovém. Nezapomeneme na misku zeleninového salátu.



Rajčata, ředkvičky, paprika, jarní cibulka, baby špenát, rukola, sušené brusinky, slunečnice, dyňová semínka, ořechy, olivový olej, citronová šťáva.

Nezapomínejte na pitný režim během celého dne, pijte kvalitní čaje (sypané, ne pytlíkové, bylinné, zelené, ovocné, černé), džusy, vodu (nedoporučuje se pít s CO₂, zatěžuje organismus a vstřebávání živin, pijte raději klasickou čistou vodu z kohoutku) a nepřehánějte to s kávou, ta okysluje organismus (pokud máte problémy třeba se zubním kamenem, zkuste měsíc nepít kávu vůbec, nebo ji výrazně omezit a uvidíte, že kámen půjde pěkně dolů, stačí potom jen seškrábnout a zoubky budou jako nové ...) a kuřáci zahodí

krabičku do koše, šup šup 😊. Dejte si raději dobrou čokoládu, třeba od LifeFoodu 😊

