

### 3. ukázkový den

snídaně:



#### Koktejl (smoothie)

Přes noc necháme namočené mandle ve vodě, aby se lépe rozmixovaly, pokud ale máte dobrý mixér, zvládne i nenamočené předem. Namočené ořechy předem jsou lépe pro tělo stravitelné. Do mixéru k mandlím a vodě přidáme 2-3 banány a rozmixujeme.

Kdo má rád hodně sladké, přidá třeba rozinky, sušené datle nebo fíky nebo třtinový cukr (já nepřislazuji).

Ke svačině si vezmeme opět třeba ořechy a ovoce (zdroj zdravých, postupně se uvolňujících cukrů a mastných kyselin, budete celé dopoledne svěží a nebude zívát).

Oběd:



#### Smetanové „rizoto“ se zeleninou a houbami

Uvaříme 3 barevnou rýži (nebo klasickou bílou) a na pánvi podusíme zeleninu s houbami (zde jsem zvolila lilek, pórek, cibuli a žampiony). Dochutíme pepřem, provencálským kořením, tymiánem a solí. Poprášíme hladkou moukou, zamícháme, podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem. Smícháme s uvařenou rýží, dobře promícháme a přidáme trochu rostlinné smetany pro zjemnění. Je to rychlé, takže si to klidně můžete uvařit ráno s sebou do krabičky do práce.

Posypeme slunečnicovými semínky, já zvolila opražené na pánvi bez oleje (čerstvé budou výživově lepší).

Večeře:



### Salát

Zavařená kukuřice, zavařený hrášek (já mám ráda od Bonduel), čínské zelí, cherry rajčátka, paprika Ramiro, olivy plněné papričkou. To vše zamícháme, posypeme slunečnicovými a dyňovými semínky a můžeme jít baštit. Kdo nejde na rande, přidá si pórek a jarní cibulku ☺

A opět připomenu to samé, že je potřeba, abyste nezapomínali na pitný režim během celého dne.

A bonus na konec ☺ Jelikož mám 3. den v listopadu narozeniny, přidám i recept na dort, který jsem právě dala chladit do lednice ;-)



### Makový nepečený (raw) dort se švestkami a granátovým jablkem

Formu si vymažeme rostlinným máslem Alsan a vysypeme strouhaným kokosem.

Rozmixujeme slunečnicová semínka, rozinky a kousek rostlinného másla, můžeme přidat krapet vody, pokud je to hodně husté. Poměr rozinek dle chuti, jak máte rádi sladké. Tuto hmotu rozetřeme do formy jako spodní díl dortu, aby vrstva byla alespoň 0,5 - 1 cm.

Druhá vrstva:

Slunečnicová semínka, mletý mák, rozinky, trochu rostlinného másla Alsan a nebo můžete dát i celou rostlinnou šlehačku (rýžovou, sojovou, mandlovou,...). Opět pořádně rozmixujeme a polovinu dáme do formy na předchozí vrstvu ze slunečnicových semínek. Na vrch dáme půlky čerstvých švestek bez pecek a natřeme druhou polovinu krému z máku. Opět poklademe švestkami a posypeme semínky z granátového jablka a dozdobíme lístky čerstvé máty. Dáme chladit do lednice.

Dobrou chuť 😊