



Viktorija Dvarvydienė

2 dienų “Detox” planas



Kviečiu Jus išbandyti kitokį dviejų dienų detoxo planą.

Kiekvienas iš mūsų renkasi detoxo planą dėl skirtingų priežasčių. Vieni nori pailsėti nuo perdirbto, sunkaus maisto, kiti nori sugrįžti į sveikos gyvensenos vėžes. Nepamirškite įsigyti ir likusių penkių dienų plano, po kurio tikrai liksite su daugiau energijos, skaistesne oda, lengvumo pojūčiu ir labai skaniai pavalgę.

Pirmoji Diena

Rytą arba 30 minučių iki pusryčių pradedame su 0.5l šilto vandens su pusės citrinos sultimis.

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Klasikinis obuolių detokso glotnutis <i>Reikės:</i> 1 obuolys; 1 citrinos sultys; 1 trumpavaisis agurkas; 1 sauja špinatų; 2 saliero stiebai; 1/2 a.š imbiero šaknies; 1 a.š migdolų riešutų; <i>*viską susmulkinti</i> <i>*galima įdėti ir keletą ledo kubelių</i>	Veganiška ciberžolės detokso sriuba <i>Reikės:</i> 1/2 smulkiai pjaustyto svogūno; 200 g pjaustytų morkų; 100 g pjaustytų salierų; 200 g supjaustytų šparaginių pupelių; 2 saujos supjaustytų “kale” kopūstų; 150 g avinžirnių makaronų (arba jau išvirtų avinžirnių makaronų); 1/2 a.š. ciberžolės miltelių; 2 a.š. tarkuoto imbiero; 2 sutrinto česnako skiltelės; 1/2 a.š. rūkytos paprikos prieskonių; 1/2 citrinos sulčių; 1l daržovių sultinio <i>Paruošimas:</i> Ištirpdyk 2 daržovių sultinio kubelius 1l vandens. Sudėk morkas, imbierą, česnaką, salierą, svogūną, šparagines pupeles ir „kale“ kopūstą į didelį puodą. Supilk daržovių sultinį, citrinos sultis, ciberžolę, paprikos prieskonius. Išmaišyk ir užvirk. Pavirk apie 25 minutes. Pavirus, suberk makaronus ir dar virk apie 9 minutes, kol makaronai bus tinkamai išvirę.	5 minučių detokso salotos <i>Reikės:</i> 5 didelės saujos stambiai pjaustytos salotos; 1/2 avokado, smulkiai pjaustyti; 3 a.š. smulkiai pjaustyto raudonojo svogūno; 2-3 vidutinio dydžio ridikėliai, smulkiai pjaustyti; 2 v.š saulėgrąžų sėklų; <i>Padažui:</i> 100ml citrinos sulčių <i>Paruošimas:</i> Sumaišyk visus ingredientus dideliame dubenyje, užpilk citrinos sulčių ir pagal skonį pagardink pipirais.
Gėrimai		
Gerti bent 2-3l vandens per dieną. Su vandeniu galima naudoti chlorofilą, taip paaktyvinsite detoksikacijos programą. Prieš miegą išgerti puodelį pelyno arbatos.		

Antroji Diena

Rytą arba 30 minučių iki pusryčių pradedame su 0.5l šilto vandens su pusės citrinos sultimis.

Pusryčiai	Pietūs	Vakarienė
Uogų detokso glotnutis <i>Reikės:</i> 3 saujos maišytų uogų (mėlynės, avietės, braškės); 1 sauja pjaustytų burokėlių lapų ir stiebų; 1/2 citrinos sulčių; 1 v.š linų sėmenų; 200 ml vandens <i>*viską susmulkinti</i> <i>*galima įdėti ir keletą ledo kubelių</i>	Trinta brokolių sriuba <i>Reikės:</i> 0.75 l vandens ir 0.5l daržovių sultinio; 1/2 smulkiai pjaustyto svogūno; 2 sutrintos česnako skiltelės; 2 supjaustyti saliero stiebai; 2 vidutinės supjaustytos morkos; 1/2 maža susmulkinta brokolio galva; 1 a.š. tarkuoto imbiero; 1 a.š ciberžolės miltelių; 1/8 a.š. rūkytos paprikos prieskonių; 1/2 citrinos sulčių <i>Paruošimas:</i> Ištirpdyk 1 daržovių sultinio kubelį 0.5 l vandens. Į didelį puodą supilk vandenį ir sultinį, sudėk salierą, morkas, brokolius, svogūną, česnaką ir imbierą. Užvirk ant vidutinės-aukštos ugnies. Kai užvirs, suberk ciberžolę, paprikos prieskonius. Sumažink ugnį ir pavirk apie 10 minučių kol daržovės suminkštės. Įspausk citrinos sultis, likus 2-3 minutėm iki virimo pabaigos. Išėmus visas daržoves, sutrinkite jas ir pataisykite konsistenciją iki pageidaujamos, naudodami vandenį kuriame jos virė.	„Kale“ kopūsto salotos <i>Reikės:</i> 4 didelės saujos susmulkintų salotų lapų; 2 didelės saujos susmulkinto raudonojo kopūsto; 1/2 maža susmulkinta brokolio galva; 1 sutarkuotos morka; 1/2 šiaudeliais supjaustytos paprikos; 1/2 kubeliais supjaustyto avokado; 1 sauja kapotų petražolių; 1 sauja susmulkintų graikinių riešutų; 1 v.š. sezamo sėklų <i>Padažui:</i> 100ml citrinos sulčių; 1/2 v.š. tarkuoto imbiero; 1 skiltelė smulkiai supjausyto česnako <i>Paruošimas:</i> Padažui: sumaišyk visus ingredientus padažui ir susmulkink blenderiu. Sudėk salotos lapus, raudonąjį kopūstą, papriką ir morkas į didelį dubenį. Užpilk padažu ir viską gerai išmaišyk. Sudėk petražoles, avokadą, sezamo sėklas ir graikinius riešutus ir sumaišyk dar kartelį.
Gėrimai		
Gerti bent 2-3l vandens per dieną. Su vandeniu galima naudoti chlorofilą, taip paaktyvinsite detoksikacijos programą. Prieš miegą išgerti puodelį pelyno arbatos.		

Susidomėjai? Įsigyk likusį penkių dienų
planą...

