

МИНИ-ДЕТОКС



ДЕНЬ 7 - ЗЕЛЕНЫЙ

ЗАВТРАК (ВАРИАНТ 1):

ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ С БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 100 грамм замороженной брокколи (можно свежей)
- 1 авокадо
- 2 см. кружок ананаса без кожуры
- 1 небольшой пучок петрушки со стеблями
- 1 стебель сельдерея
- 1 маленький огурец
- ½ лимона - без кожи
- 400 мл воды
- 1 ст.л. тахиновой пасты - можно без нее

Приготовление: Все ингредиенты смешать в блендере до получения однородной консистенции

ЗАВТРАК (ВАРИАНТ 2):

ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЙ ЗЕЛЕНый СМУЗИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Ингредиенты:

- имбирь - 2-4 см
- шпинат - 3 большие горсти
- 2 стебля сельдерея
- 1 яблоко с кожурой
- 1/2 лимона с кожурой (если эко; если нет - то без кожуры)
- 1/2 авокадо
- хлорелла - 1 ч.л. - можно без нее
- вода - 500 мл

Приготовление: Все ингредиенты смешать в блендере до получения однородной консистенции

Защищает клетки от повреждений, обогащает организм кальцием и антиоксидантами, предотвращает рак. Содержит кальций, витамин, С, каротиноиды, ОМЕГА-3 жирные кислоты и фолиевую кислоту.

Программа курса «Мини-детокс»

Автор: Екатерина Йенсен

<https://perfectwoman.tilda.ws/mini-detox>

ОБЕД:

ЛЮБОЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С 1 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ХОЛОДНОГО ОТЖИМА И ПО ЖЕЛАНИЮ С 150 ГРАММАМИ РЫБЫ ИЛИ МОРЕПРОДУКТОВ **ИЛИ** ОСТАТКИ ОТ УЖИНА ДНЯ 6

УЖИН:

350 ГРАММ ЛЮБЫХ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ХОЛОДНОГО ОТЖИМА (ОКОЛО 1 СТ.Л.) И ПО ЖЕЛАНИЮ 150 ГРАММ КУРИЦЫ ИЛИ РЫБЫ В ЛЮБОМ ВИДЕ **ИЛИ:** СМУЗИ ПО РЕЦЕПТУ ДНЯ №5

ИЛИ:

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С КЕШЬЮ

Ингредиенты (на 2 порции):

- 2 больших кабачка
- 1 фенхель
- 4 зубчика чеснока
- 3 горсти орешков кешью
- 1 пучок петрушки
- 1 небольшая луковица
- оливковое масло
- соль и перец

Приготовление:

Кабачки нарезать на кубики среднего размера. Фенхель и лук порезать мелкими ломтиками. Чеснок мелко порубить ножом. На среднем огне пожарить лук, фенхель, чеснок и кабачки до прозрачности. На отдельной сухой сковороде прожарить орешки 3-4 минуты, чтобы они не изменили цвет. Петрушку мелко покрошить. Смешать все овощи с маслом, посолить, поперчить. Перед подачей посыпать петрушкой и орешками кешью.

За 1-2 часа до сна: 250 мл травяного чая, например из листьев мяты - успокаивает и стимулирует пищеварение

НАПИТКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

2 литра воды, травяной чай без кофеина, некрепкий зеленый чай (допускается не больше 2 чашек в день) - **остальное в «черном списке», то есть под запретом**

Программа курса «Мини-детокс»

Автор: Екатерина Йенсен

<https://perfectwoman.tilda.ws/mini-detox>