

2-TÝDENNÍ DETOXIKACE

PRO OČISTU, REDUKCI VÁHY A PODPORU ZDRAVÍ

Prima hubnutí®



Tuto dvoutýdenní detoxikaci jsme pro vás sestavili, abyste se naučili, jak snadné, rychlé a chutné může být očistit se, hubnout a zlepšit své zdraví. Mimo hubnutí může být velkým benefitem postupné ulevění od chronických zdravotních problémů včetně diabetu 2. typu, astmatu, bolesti kloubů, zažívacího ústrojí, autoimunitních onemocnění, bolesti hlavy, mozková mlha, alergie, akné, ekzémy a dokonce i sexuální dysfunkce. Jak je to možné? Protože to, co vás dělá nemocnými, vás dělá obézními, a to, co vás dělá obézními, vás dělá nemocnými. Je to propojené. Co uděláte, když váš počítač zamrzne?

www.primahubnuti.cz

Restartujete ho... 14 denní detoxikace dělá totéž s vaším metabolismem a to, že ho restartuje. Ztrácíte váhu, aniž byste hladověli, a čistíte celý seznam zdravotních příznaků bez vyčerpávající stravy nebo zbytečných a někdy i nebezpečných tabletek.

14-denní detoxikace navazuje na jídelníček a recepty dělané na míru. Ukáže Vám, jaká jídla jíst, správné velikosti porcí a důležité postupy v oblasti životního stylu, které mají být začleněny do každodenní rutiny, abyste tuk roztavili a obnovili zdraví celého těla.

TIPY PRO 2-TÝDENNÍ DETOXIKACI

- Podívejte se na drůbež, vejce a maso, které je čerstvé, ne mražené. Pokud jste zvyklí nakupovat v supermarketu, leccos najdete i tam. Nakupujte, jak vám to vyhovuje.
- Kupujte malé, divoké ryby. Neobsahují nebezpečné látky jako je například rtuť.
- Vybírejte ideálně farmářské vejce, v případě supermarketu alespoň podestýlková vejce.
- Vyberte si sóju jako tofu nebo tempeh, která není GMO, nejlépe v organické formě, je to označeno na obalu.
- Vybírejte ořechy a semena v přírodní podobě; vyvarujte se praženým a soleným.
- Vyberte oleje lisované za studena a nerafinované oleje; je to označeno na obalu.
- Podívejte se, kdy a kde ve vašem okolí probíhají farmářské trhy nebo kde najdete farmářský obchod. V Praze v okolí IP Pavlova je to například obchod Špajz (vejce, maso, ryby), Country Life (oříšky, semínka, oříšková másla, kakao prášek), Sklizeno (maso, ryby, zelenina), Diana (kvalitní ořechy a semínka) a spoustu jiných. V této lokalitě také děláme u našich klientů tolik oblíbené poznávací hodiny a asistované nákupy.

PŘEHLED POTRAVIN, KTERÉ POUŽÍVEJTE BĚHEM DETOXIKACE:

Proteiny

Drůbeží maso – kuřecí a krůtí maso

Mořské plody - treska, pstruh, mořský vlk, krab, sled', slávky, krevety, ančovičky, škeble, hřebenatky, pstruh, losos (konzervované nebo čerstvé), sardinky, sled', sardel

Vejce - až 8 za týden

Červené nebo divoké maso - jehněčí, hovězí, zvěřina, zvěřina, pštros, jelen

Sója - tofu nebo tempeh, pouze organické ne GMO

Ořechy a semena:

Ořechy - mandle, para ořechy, vlašské ořechy, kešu, lískové ořechy, makadamové, pekanové ořechy, pistácie, vlašské ořechy, kakaové boby/ prášek

Semínka: chia, lněná, konopná, dýňová, sezamová, slunečnicová

Oříškové másla: Mandlové, kešu, lískooříškové, vlašské

Tuky

Oleje - Pro vaření s vysokým bodem zahřátí: kokosový, olej z hroznových semen, avokádový

Pro vaření s mírným teplem: panenský olivový, olej z hroznových semen, nerafinovaný sezamový olej

Do studené kuchyně: lněný olej, extra panenský olivový olej

Ořechy & Semena - (viz výše)

Ryby - losos (konzervované nebo čerstvé), tuňák, sardinky, pstruh, sled', sardel

Další zdravé tuky - avokádo, olivy, kakaový prášek, kokos

Neškrobová zelenina – Artyčoky, rukola, chřest, avokádo, fazolky, zelené listy řepy, brokolice, růžičková kapusta, kapusta, květák, celer, pažitka, mangold, hrášek, šalvěj, špenát, dýně, rajčata, okurky, zelené okurky, cuketa, ředkvičky, lilek, paprika, polníček, petržel, potočnice, čekanka, listový salát, mořská řasa, zázvor, houby, cibule, bylinky – koriandr, petržel, tymián rozmarýn atd..

Ovoce – Ostružiny, borůvky, brusinky, kiwi, citróny, limety, maliny – může být i v mražené formě

Sladidla – žádné. Ani stévie.

Mléčné produkty – žádné během 14 dnů

Obiloviny a Fazole – žádné během 14 dnů

Tekutiny – čistá, filtrovaná voda, bylinné čaje. Omezte kofeinové nápoje (káva, čaj – zelený, černý) = 1. a 2. Den detoxikace omezte na polovinu příjmu a 3. a 4. Den na další polovinu, popř. úplně vysadit.

POTRAVINY, KTERÉ POUŽÍVAT PO DETOXIKACI

Proteiny - Proteiny na bázi živočišného nebo rostlinného původu, jako jsou: divoký losos (konzervovaný nebo čerstvý), sardinky, bílé ryby, hovězí, jehněčí a organické kuřecí maso. Ořechy a semena pokud se chcete zaměřit na rostlinné proteiny. Popř. přírodní konopný protein.

Tuky – Avokádový olej, Kokosový olej, Sezamový olej, Olivový olej

Zelenina – Organická zelenina, včetně batátů a dýně.

Ovoce – Organické ovoce. **Sladidla** – žádné. Ani stévie.

Mléčné produkty – Vysoce kvalitní farmářské plnotučné mléčné produkty.

Obiloviny a Fazole – Celozrnné sacharidy typu – černá/ hnědá rýže, quinoa, pohanka. Vyhněte se těstovinám a jiným produktům na bázi mouky.

Tekutiny – pijte obyčejnou čistou nebo filtrovanou vodu s citrónem a bylinné čaje. Omezte kofeinové nápoje (káva, čaj zelený, černý) - 1. a 2. den detoxikace omezte tyto na polovinu příjmu a 3. a 4. den na další polovinu, popř. úplně vysad'te.

5 TIPŮ JAK SE ZBAVIT TOLIK NEBEZPEČNÉHO VISCERÁLNÍHO TUKU

OMEZTE CUKRY BĚHEM 14-TI DENNÍ DETOXIKACE

Naučte se číst etikety a hledejte skryté názvy cukru, abyste je s jistotou omezili. Podívejte se na cukry v přestrojení. Pozor na **agáвовý nektar, kukuřičný sirupu s vysokým obsahem fruktózy, cukrový sirup, dextróza, fruktóza, med, invertní cukru (směs glukózy a fruktózy), maltodextrin, sladový sirup, javorový sirup, sacharózu, rýžový sirup, sorbitol, mannitol, aspartam** a ano, dokonce i **stévie**.

TĚLO SE DÁ PŘEPNOUT NA REŽIM BOJOVÁNÍ PROTI TUKŮM.

Zapojte váš parasympatický nervový systém do spalování tuku. Stres vás dělá obézní a uvolnění vás zeštíhluje. Když se hluboce uvolníte, vaše tělo se přepne na spalování tuku a místo skladování tuku. Je to snadné. Tak snadné jako dýchání. Pokuste se procvičovat hlubokou relaxaci po dobu 20 minut denně nebo jednoduše se zaměřte na hluboké dýchání tím, že uděláte 5 krátkých nádechů a výdechů 3krát až 5krát denně. Cvičení: Nádech (počítám do 5), Podržím dech (počítám do 5), Výdech (Počítám do 5). Zkuste praktikovat když se probudíte, před každým jídlem a před spaním.

MĚŇTE SVÉ RUTINY

Když sklouznete do každodenní rutiny, vaše tělo si na to zvykne a váš metabolismus začne zpomalovat. Chcete-li udržet hladký průběh metabolismu, měňte denní cvičení. Ponechte to nové a vzrušující – jednodenní výlet na kole, jiný den zkuste jógu. Pokud se vůbec nehýbete, začněte s chůzí. Více chod'te. Také začleňte celou řadu celých čerstvých potravin do vaší stravy. Jednotvárná strava přispívá k pomalému metabolismu!

UČTE SE, CO JSOU ZDRAVÉ TUKY

Jezte 1-2 porce zdravého tuku (avokádo, konopné semena, lněné semínko, chia semena, mandle, sardinky, losos, pstruzi, travní maso, vejčička, olivy, kokosový olej, tahini atd.) s každým jídlem jako palivo pro vaše tělo. Jedná se o protizánětlivé tuky, což znamená, že vylučují doutnající požáry ve vašem systému, což vám zabraňuje spalování tuku. Také vás udržují od hladovění, urychlují metabolismus a zvyšují rychlost pálení tuků.

www.primahubnuti.cz

OBNOVTE NEDOSTATEK VITAMÍNŮ A ŽIVIN

Naše společnost se přejídá a přesto je podvyživená. Vede k tomu nedostatek klíčových minerálů (jako je hořčík, selen, zinek, vápník a draslík), vitamíny (jako D3, B6, B12 a kyselina listová) a esenciální mastné kyseliny mohou zpomalit metabolickou funkci a zabránit ztrátě váhy. Potřebujete živiny pro provoz vašeho metabolismu, takže ujistěte se, že jíte celou stravu s jídlem a doplňujete je s vysokou kvalitou výživových doplňků, podle potřeby.

Základní informace:

Snídaně:

Variace smoothie, chia nebo vajíček.

Oběd:

Přes týden si oběd připravujeme, případně vybíráme ve stravovacích zařízeních dle potřeby. Přílohy pečeme nebo dusíme ve větším množství tak, abychom je mohli použít na min. 2 porce. Jednu k obědu a druhou k večeři nebo si druhou porci necháme na druhý den.

Večeře:

Večeře mají být menší a lehce stravitelné. Pokud není čas na přípravu dejte si k večeři alespoň tofu/ryba/šunka/hummus +3ks rajče +hrst salátu +1 PL (polévková lžíce) oleje.

Svačiny:

Svačiny zahrnujeme pouze, když cítíme vlčí hlad. Je lepší je nezahrnovat, aby si i naše střeva trochu odpočinula, avšak pokud cítíme hlad, tak je lepší dát si svačinu než se potom přejíst. Každý jsme individualita a máme to jinak.

Příklad jednoduchých svačin:

30 g oříšků nebo semínek

200 g zeleniny (mrkev, řapíkatý celer, okurka, paprika)

40 g olivy

30 g kakových bobů

Hummus a zelenina

100 g ovoce = jahody, maliny, borůvky nebo kiwi

Oleje:

Na vaření, restování používáme kokosový nebo avokádový

Na pečení do 180 C používáme panenský olivový nebo kokosový či avokádový olej

Do studené kuchyně používáme extra panenský olivový a lněný olej

Režim dne:

Respektujeme biologické hodiny, proto snídáme mezi 6.00-8.00 ranní, obědváme 12.00-14.00 a večeříme 18.00-19.00 (max 20.00). Nejíme po 20 hodině.

Vychutnávejte si svoje jídlo. Než začnete jíst, přivoňte si ke svému jídlu, vnímejte čichem, nespěchejte. Každé jídlo důkladně a pomalu žvýkáme a jíme do tak, abychom se cítili naplnění, ale nepřejedeni.

Je dobré cítit, když máte dost. Nepřejídejte se.

Půl hodiny před jídlem a půl hodiny po jídle nepijte, ideální je při samotném jídle nepít. Je to lepší, lépe se potom tráví. Důkladně jídlo kousejte a vychutnávejte si ho.

NÁKUP:

1. TÝDEN:

Proteiny:

Kuřecí prso – 2 ks (cca 400 g)

Kuřecí stehno – 2 ks (cca 500 g)

Ryba (Losos, Mořský vlk, Okoun, Pstruh, Lososovitý pstruh, Treska) – 3 ks cca 200-250 g

Tofu (natural) 3 x balení (190 g)

Vejce 2 plata po 12ks

Hummus – 2 balení po 180 g

Sacharidy:

Zelenina – té bude potřeba hodně ☺ :

2ks Brokolice, 2ks Květák, 1 svazek Kapusty, 2-3 Cukety, 20ks Mrkve, Špenát - na každý den cca 1-2 šálky, Lilek 2 ks, Žampiony 200g, Pórek 1 ks, Zelené fazolky, Řepa 4 ks,

Řapíkatý celer, čerstvý zázvor

Čerstvý salát (rukola, polníček, ledový..) – nejlépe 1 hrst s každým jídlem

Cherry rajče 2-3 balení, Paprika 1 ks, Okurka 2 ks, Cibule 2-3 ks

Bylinky dle chuti – tymián, rozmarýn, oregano nebo bazalka, koriandr

Ovoce:

Borůvky, Maliny, Jahody (můžou být i mražené), Kiwi = 3 šálky

Citróny

Tuky:

Semínka – konopná, dýňová, slunečnicová, lněná, chia = větší balení budete je potřebovat i na další týdny

Oříšky – cca 210 g (30g na den), doporučuji především vlašské ořechy, para a mandle

www.primahubnuti.cz

Oleje – Kokosový, Olivový, Lněný (uchovávejte v ledničce)

Olivy- 200 g

Mandlové máslo – 1 sklenička

Kokosové mléko 1 plechovka, Tahini (nemusí být)

Avokádo – 5 ks

Koření:

Kurkuma, Himalájská sůl, Skořice

2. TÝDEN:

Proteiny:

Krůtí prso – 3 ks (cca 600 g)

Ryba (Losos, Mořský vlk, Okoun, Pstruh, Lososovitý pstruh, Treska) – 3 ks cca 200-250 g

Tempeh 2-3 balení

Vejce 2 plata po 12

Hummus – 2 balení po 180 g

Miso pasta – 1 balení

95 a více % šunka – 200 g

Sacharidy:

Zelenina – té bude opět potřeba hodně ☺ :

2 Brokolice, 2 Kvěťáky, 1 svazek Kapusta, Růžičková Kapusta, Cuketa, Petržel, 10 Mrkev, 3 velké balení Špenátu

Čerstvý salát dle chuti – 1 vanička rukoly, 1 vanička polníčku, 1 ledový salát)

Cherry rajče 2-3 balení, Paprika 1-2 ks, Okurka 1ks

Bylinky dle chuti – tymián, rozmarýn, bazalka, koriandr

1ks Brokolice, 1ks Kvěťák, 1 svazek Kapusty, 3ks Cukety, 6ks Mrkve, Špenát, Lilek 2 ks, Žampiony 300g, Pórek 1 ks, Zelené fazolky, Řepa 6 ks, Řapíkatý celer, čerstvý zázvor

www.primahubnuti.cz

Čerstvý salát (rukola, polníček, ledový..) – nejlépe 1 hrst s každým jídlem
Cherry rajče 2-3 balení, Paprika 1 ks, Okurka 2 ks, Cibule 2-3 ks
Bylinky dle chuti – tymián, rozmarýn, oregano nebo bazalka, koriandr

Ovoce:

Borůvky, Maliny, Jahody (můžou být i mražené), Kiwi = 3 šálky
Citróny

Tuky:

Semínka –dle potřeby, Lněná, chia = základem snídání
Oříšky – cca 210 g (30g na den), doporučuji především vlašské ořechy, para a mandle
Strouhaný kokos
Neslazený kakaový prášek
Oleje – Kokosový, Olivový, Lněný (uchovávejte v ledničce)
Olivy- 200 g
Mandlové máslo – 1 sklenička
Kokosové mléko 1 plechovka, Tahini (nemusí být)
Avokádo – 5 ks
Mandlové mléko- 2 balení

Koření:

Kurkuma, Himalájská sůl, Skočice, Kardamom

2 - TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK

1. Týden

PONDĚLÍ:

SNÍDANĚ: **Zelené smoothie**

OBĚD: 110-170 g **Kuře prso** + **pečená zelenina** (2 Porce)

VEČEŘE: 110 - 180 g **Tofu** (pokud nemáme rádi tofu, nahradíme rybou) + **pečená zelenina** (2. Polovina z oběda)

ÚTERÝ:

SNÍDANĚ: **Chia pudink**

OBĚD: **Řecký salát** (2 porce) + **Pečený losos** 200 g

VEČEŘE: **Řecký salát** + **3-4 ks vajíčkové muffiny**

STŘEDA

SNÍDANĚ: **4 - 6 ks vajíčkové muffiny** + 1/2 **avokáda**

OBĚD: 110-170 g **Kuřecí prso**, **Restovaná zelenina** (2 porce)

VEČEŘE: **Brokolicová polévka** + 110-180 g **Tofu** (nebo vajíčkové muffiny pokud zbyly)

ČTVRTEK

SNÍDANĚ: **Chia pudink**

OBĚD: **Brokolicová polévka**

Restovaná zelenina (z předešlého oběda) + 200 g **mořský vlk** (nebo jiná bílá ryba)

VEČEŘE: **Pečené kuřecí stehno** 250 g + **pečená zelenina**

PÁTEK:

SNÍDANĚ: **Vaječná omeleta**

OBĚD: **Pečené kuřecí stehno** 250 g + **Pečená zelenina**

VEČEŘE: 120 g **hummusu**, **restovaná zelenina (2 porce)**

SOBOTA:

SNÍDANĚ: **Zelené smoothie**

OBĚD: **Restovaná zelenina (zbytek)** + **180 g Tofu**

VEČEŘE: **Pečený květák** (rozdělíme na 1 větší porci a 1 menší porci, menší uchováme na druhý den)

NEDĚLE:

SNÍDANĚ: **Vaječná omeleta**

OBĚD: **Pečený květák + 250 g Treska**

VEČEŘE: **Mrkvová polévka se zázvorem**

2. Týden

PONDĚLÍ:

SNÍDANĚ: **Chia pudink**

OBĚD: 110-170 g Krůtí prso + pečená zelenina (2 Porce)

VEČEŘE: Mrkvová polévka se zázvorem

ÚTERÝ:

SNÍDANĚ: **4 - 6 ks vajíčkové muffiny + 1/2 avokáda**

OBĚD: Losos 200- 250 g, pečená zelenina (Zbytek z předešlého dne)

VEČEŘE: Miso polévka se zeleninou a 1-2 vejcem (nebo 60 g tempehu)

STŘEDA:

SNÍDANĚ: **Zelené smoothie**

OBĚD: Miso polévka s lososem

VEČEŘE: 120 g hummusu, pečená zelenina (2. porce)

ČTVRTEK:

SNÍDANĚ: **Vaječná omeleta**

OBĚD: Krůtí prso, pečená zelenina (zbytek z předešlého dne)

VEČEŘE: Dušená zelenina (2 porce), vaječné muffiny 4 ks

PÁTEK:

SNÍDANĚ: **Zelené smoothie**

OBĚD: Dušená zelenina (zbytek z předešlého dne), vaječné muffiny 6-7 ks, 1/2 avokáda

VEČEŘE: Řecký Salát (2 porce) + 60 - 80g šunky

SOBOTA:

SNÍDANĚ: **4 - 6 ks vajíčkové muffiny + 1/2 avokáda**

OBĚD: 110 – 170 g Krůtího masa, Řecký salát

VEČEŘE: Květáková polévka + 60g tempehu (nebo 80 g šunky)

NEDĚLE:

SNÍDANĚ: **Chia pudink**

OBĚD: 250 g Bílá ryba, Restovaná zelenina

VEČEŘE: Květáková polévka + 80g hummusu se zeleninou

www.primahubnuti.cz

RECEPTY

1. Zelené smoothie

1 šálek neslazeného konopného mléka (2 ČL (čajová lžička) konopných semínek rozmixovaných v 3 dcl vody)

1/2 avokáda

1 šálek špenátu

1/2 šálku borůvek

1/2 šálku malin

2 PL (polévková lžíce) mandlového másla

1 ČL (čajová lžička) lněných semínek

1 PL kokosového oleje

1/2 čajové lžičky skořice

Vše rozmixujeme.

2. Kuře

110 – 170 g kuřecího masa

1 PL oleje, sůl, pepř, ½ ČL kurkumy

Kuře potřeme směsí (olej, sůl, pepř, kurkuma) a orestujeme na pánvičce na kokosovém oleji.

3. Pečená zelenina (2 porce):

1 PL panenského olivového oleje (nebo kokosového)

2 menší červené řepy

100 g žampionů

1 lilek

1 cuketa

1 ČL oregana

400 g listového salátu (podáváme čerstvý se zeleninou)

2 ČL sezamových (nebo jiných) semínek

Zeleninu mimo salátu zakápneme olejem smíchaným s oreganem a pečeme v troubě na 190 C cca 40 min.

Nakonec zasypeme semínky a koriandrem (nebo jinou bylinkou dle chuti). Upečenou zeleninu a salát rozdělíme na 2 porce.

4. Tofu

Nakrájíme na kostičky a zakápneme směsí (olej, sůl, pepř, červená paprika nebo kurkuma). Orestujeme na pánvičce cca 10 min a podáváme se salátem. (Tofu můžeme podávat i studené.)

5. Řecký salát - bez sýru (2 porce)

2 okurky

rajčata

1 paprika

listový salát 1-2 hrsti

200 g oliv

cibule (dle chuti)

2 PL lněného oleje

bylinky dle chuti (bazalka, oregano)

2 PL semínek nebo oříšků dle chuti

Zeleninu nakrájíme a smícháme s ostatními ingrediencemi. Zakápneme olejem a posypeme semínkami.

6. **Pečený losos**

Lososa opláchneme a dáme do vymazaného alobalu olejem a zakápneme citronem. Přidáme sůl pepř a rozmarýn. Nakonec zabalíme v alobalu a dáme péct na 180 C cca 15 min.

7. **Vajíčkové muffiny** (2 porce)

10 ks vajec

1 PL oleje

Zelenina – hrst špenátu, 12 menších růžiček brokolice, 2 rajčata na drobno nakrájená, bylinky dle chuti = bazalka, kopr

Formu na muffiny (na 12 ks) vymažeme kapkou oleje. Formičky naplníme špenátem, brokolicí, rajčetem, popř. prolisovaným česnekem a čili. Poté přidáme kopr nebo koriandr a nakrájeného uzeného lososa. Vydličkou v misce rozšleháme vajíčka a zalijeme jednotlivé formičky.

Tip: Pokud nemáme formičky použijeme skleněnou pečící misku a po upečení nakrájíme na 12x 4 cm kostky.

8. **Pečené kuře** (2 porce)

2 velké kuřecí stehna

½ ČL kurkumy

½ ČL papriky

2 PL oleje

1 šálek vody

1 PL rozmarýnu

Kuřecí stehna opláchneme a vložíme do olejem vymazané skleněné/ porcelánové nádoby. Ve skleničce smícháme olej s kořením a potřeme kuře. Nakonec podlijeme vodou a přiložíme víko na nádobu nebo alobal. Po cca 20-30 min sundáme a pečeme dalších 15 min.

9. Dušená zelenina (2 Porce)

2 hrsti fazolek Fazolek, 2 Mrkve, 1/2 Brokolice, 2 hrsti špenátu

Na páře podusíme nejprve mrkev a zelené fazolky. Po cca 10 min přidáme, brokolici a špenát. Nakonec posolíme a můžeme zakápnout 1 ČL tahini/ 1 ČL lněného oleje nebo 1 ČL semínek nebo oříšků dle chuti. Podáváme s čerstvým salátem a bílkovinou.

10. Restovaná zelenina (2 Porce)

2 Mrkve, 2 Hrsti zelených fazolek, 2 ks Řapíkatého celeru, 1 větší cuketa, Cibule (dle chuti), 4 listy kadeřávku, Bylinky – tymián nebo rozmarýn, 1 PL oleje

Nejprve na oleji na pánvičce restujeme mrkev, fazolky a kadeřávek cca 5 min. Pak přidáme zbytek zeleniny a restujeme dalších 5-10 min. Podáváme s čerstvým salátem a bílkovinou.

11. Brokolicová nebo Květáková polévka

1 velká nebo dvě malé brokolice (nebo květák)

1/2 pórků
kokosové mléko – 1/2 konzervy
sůl, pepř,
2 PL tymiánu
1 PL semínek (dýňová, slunečnicová atd..)

V hrnci na 1 PL oleje usmahneme brokolici a pórek. Po cca 10-15 min zalijeme vodou nebo vývarem a vaříme do změknutí. Poté rozmixujeme tyčovým mixérem a přidáme kokosové mléko. Dochutíme solí, pepřem a tymiánem. Podáváme s 1 PL semínek.

12. **Vaječná omeleta (1 Porce)**

2 - 3 vejce

½ - 1 avokádo

menší rajče 1 - 2 ks

kapusta nebo špenát 1 šálek

žampiony střední 2 - 3 ks

1 ČL kokosového oleje

1 hrst bylinek (koriandr)

cibule, česnek a čili (dle chuti)

kapka citrónové šťávy

Na pánvičce rozežřejeme kokosový (nebo avokádový či panenský olivový) olej. Vložíme nakrájenou cibuli, česnek a čili (tyto ingredience nemusí být pokud je netrávíme dobře nebo máme pracovní schůzku 😊) a restujeme cca 5 min. Přidáme houby, kapustu a špenát a po 3 min. zalijeme rozšlehanými vejci.

Sami si můžete zvolit omeletu, míchaná vejíčka nebo sázená vejce.

Podáváme s avokádem a nakrájeným rajčetem.

13. **Pečený květák** (2 porce)

2 velké kvěťáky, 2 ČL kurkumy, 3 PL oleje, 2 PL Tahini, Citrónová šťáva, salát

Rozjrájíme květák na růžičky a potřeme směsí z oleje a kurkumy. Dáme péct do trouby na 180 C dokud květák nezměkne. Podáváme s čerstvým salátem (rukola, ledový..) zakáplé tahini (s citronem a trochou vody).

14. **Mrkvová polévka se zázvorem** (2 porce)

5 ks mrkve
2 PL nastrohaného zázvoru
1/2 konzervy kokosového mléka
1 menší cibule (nemusí být)
1 PL oleje
1 PL semínek

Na oleji orestujeme cibulku, na kostičky nakrájenou mrkev a po 10 min přidáme zázvor. Restujeme dalších 5 min a podlijeme vývarem nebo vodou. Vaříme do změknutí. Nakonec tyčovým mixérem rozmixujeme a přidáme kokosové mléko. Můžeme dozdobit bylinkami dle chuti (tymián, rozmarýn, petžel, bazalka) a podáváme s 1 PL semínek dle chuti.

15. **Chia Pudink**

1 PL chia semínek

1 PL lněných semínek
1/4 ČL kardamomu
1/2 ČL skořice
1/2 šálku ideálně filtrované vody nebo ořechového mléka (mandlové mléko)
1/2 šálku ovoce (jahody, borůvky a maliny)
2 PL konopných semínek (nebo dýňových či slunečnicových)
1 PL strouhaného kokosu
1 PL nepraženého kakaa prášku (nemusí být)
2 PL mandlového másla

Smícháme chia, koření, kokos, kakao a zalijeme ořechovým nebo mandlovým mlékem nebo vodou. Necháme min. 30 min odstát. Lepší je připravit si několik sklenic a uchovat je v ledničce. Vydrží 4 - 5 dní. Nakonec přidáme ovoce a mandlové máslo.

Pokud máte čas, chia pudink můžeme ohřát a podávat teplé, je to zajímavější.

16. **Miso polévka (2 porce)**

1/2 Brokolice, 2 hrsti špenátu, 1 hrst fazolek, 2 mrkve

2 PL Miso pasty

1 PL vlašských ořechů

1 PL sezamového oleje

Tempeh nebo Losos

Uvaříme zeleninu s ořechy. Necháme mírně vychladnout a vmícháme miso pastu. Podáváme s vajíčkem upečeným na pánvičce z obou stran nebo s orestovaným lososem.

17. **Tempeh**

Tempeh nakrájíme na plátky a podáváme jen tak studený, lehce opečený nebo orestovaný nasucho na pánvi.

Přejeme Vám,

ať se vše podaří a kdyby jste nám chtěli napsat Vaší pozitivní zkušenost nebo chtěli s něčím poradit, pište na recepce@primahubnuti.cz nebo volejte 604 970 970.

Za Tým Primahubnutí Bc.Klára Kvapilová, vedení poradny.



www.primahubnuti.cz