

Детокс

Завтрак: Смузи

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

свекольно-морковный

2 порции

Ингредиенты:

1/2 стакана фильтрованной воды
1/2 стакана крупно нарезанной неочищенной моркови
1/2 стакана крупно нарезанной очищенной свеклы
1 мерная ложка любого протеина
1/2 ст. л свежесжатого лимонного сока
1 ст. л измельченного имбиря
1 ст. л молотого льняного семени
1 ст. л семян конопли (по вкусу)
1 ч. л молотой корицы (по вкусу)
1/2 ч. л ванильного экстракта (по вкусу)
1/4 ч. л молотой гвоздики (по вкусу)
Щепотка морской соли (по вкусу)

Приготовление:

Поместить все ингредиенты в блендер и измельчить до гомогенно массы.



Обед: Зелёный суп из брокколи и горошка

4 порции

Ингредиенты:

1 зубчик чеснока
1/2 нарезанного лука
1/2 нарезанного лука-порея
1/2 стакана замороженного горошка (60 г)
Кусочек свежего имбиря (около 2 см)
1/2 головки брокколи, нарезанной.
3 горсти свежей капусты или шпината (60 г)
1 банка кокосового молока (400 мл)
3 стакана воды или бульона (750 мл)
1 чайная ложка морской соли
Перец черный молотый по вкусу
Сок половинки лимона

Приготовление:

Поместите в кастрюлю все ингредиенты, кроме лимонного сока.

Доведите суп до кипения и варите на среднем или сильном огне 10 минут.

Перелейте суп в блендер, добавьте лимонный сок и взбивайте до однородной массы.

Подавайте суп в миске, а сверху добавьте любимые ингредиенты, например, семена тыквы, семена чиа и миндаль.



Ужин: Салат с авокадо и грецким орехом

4 порции

Ингредиенты:

3 ст. л оливкового масла холодного отжима
2 ст. л лимонного сока
1 ч. л французской горчицы
100 г рукколы
1/2 красной луковицы, мелко нарезанной (по вкусу)
2 нарезанных авокадо
50 г грецких орехов

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите грецкие орехи на противень.

Подсушите 5 минут. Остудить и немного измельчить.

Смешайте масло, лимонный сок и горчицу в небольшой банке с закручивающейся крышкой. Встряхните, чтобы смешать.

Выложите рукколу и лук в сервировочном блюде. Сбрызнуть небольшим количеством заправки и перемешать.

Сверху выложите авокадо и сбрызните оставшейся заправкой. Посыпать грецкими орехами.

