TURINYS

8 — „7 DIENŲ *SUPER DETOX* MITYBOS PROGRAMA“

12 — ATSILIEPIMAI

14 — „7 DIENŲ *SUPER DETOX* MITYBOS PROGRAMOS“ NURODYMAI

16 — AUGALINĖ / ŠARMINANTI MITYBA – KAS TAI?

18 — „7 DIENŲ *SUPER DETOX* MITYBOS PROGRAMA“ – KELIAS Į NAUJĄ SVEIKATOS, SAVIJAUTOS LYGĮ

20 — DETOKSIKACIJA SU MAGNIO SULFATU (KARČIĄJA DRUSKA)

22 — AUTOFAGIJA

24 — STRESAS – KORTIZOLIS – UŽRŪGŠTINTAS ORGANIZMAS

26 — PAGALBA KAULAMS

28 — PELYNŲ ARBATA PRIEŠ PIETUS

32 — RAFINUOTAS CUKRUS

34 — KOKOSŲ ALIEJUS SU AKTYVINTĄJA ANGLIMI PRIEŠ MIEGĄ

38 — MANKŠTA „SOLE“ („SAULĖ“)

50 — 1 DIENA

68 — 2 DIENA

86 — 3 DIENA

102 — 4 DIENA

118 — 5 DIENA

134 — 6 DIENA

150 — 7 DIENA

167 — SVEIKINU!

CUKINIJŲ MAKARONAI SU PESTO PADAŽU

½ cukinijos
3–4 saulėje džiovinti pomidorai
3–4 vyšniniai pomidorai

PESTO PADAŽUI:
1 stiklinė migdolų
1 česnako skiltelė
1 citrinos sultys
1 arbatinis šaukštelis druskos
šviežių bazilikų ryšelis
¼ stiklinės alyvuogių aliejaus

PARUOŠIMAS Plonomis juostelėmis supjaustykite cukiniją. Siūlome pjaustyti specialia tarka, bet jei jos neturite, naudokite aštrų peilį. Supjaustykite vyšninius pomidorus ir susmulkinkite saulėje džiovintus pomidorus.

Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į trintuvą ir sutrinkite. Į lėkštę sudėkite cukinijų juosteles, pomidorus, saulėje džiovintus pomidorus ir viską apšlakstykite pesto padažu. Paskaninkite šviežiais bazilikų lapeliais.

Pesto padažo pagaminsite kur kas daugiau nei vienai porcijai, bet nesijaudinkite – dėkite į šaldytuvą ir galite laikyti savaitę arba užšaldykite ilgesniam laikui.

ANANASINIS JOGURTAS

2 griežinėliai prinokusio ananaso
1 avokadas

PARUOŠIMAS Visus ingredientus sudėkite į trintuvą ir sutrinkite. Paskaninkite šviežiomis ar šaldytomis uogomis, vaisiais. Galima gardinti kapotomis bertoletijomis.

POVEIKIS Ananasas turi itin daug naudingų savybių, padedančių valyti organizmą, jame gausu fermento bromelaino.

DZADZIKIO UŽTEPĖLĖ

Tai graikiškas nacionalinis patiekalas iš jogurto. Kadangi valant organizmą pieno produktai nevartojami, siūlome užtepėlę gaminti iš augalinių produktų.

100 g vandenyje 8–10 val. mirkytų migdolų be odelių (galite naudoti bertoletijas)
2 trumpavaisiai agurkai
po saujelę krapų ir petražolių
1 česnako skiltelė
¼ arbatinio šaukštelio juodųjų pipirų
¼ arbatinio šaukštelio druskos
½ citrinos sultys

PARUOŠIMAS Migdolus ar kitus riešutus sutrinkite trintuvu kartu su druska, juodaisiais pipirais ir citrinų sultimis. Agurkus sutarkuokite ir sudėkite į dubenį su riešutų mase. Česnako skiltelę, petražoles ir krapus susmulkinkite ir visus ingredientus sumaišykite.

Valgykite su džiovintomis duonelėmis, cukinijų, agurkų ar paprikų griežinėliais.

Galite naudoti kaip salotų padažą, tik reikėtų įpilti 50–100 ml vandens.