

*Ідеї ку за
тешкдунни
ханвану*

BI. TEAM EDITION

МЕЖДУДИННИ ХАПВАНИЯ ПОДХОДЯЩИ В ДНИТЕ НА ДЕТОКС

**КАКВО НЕ ХАПВАМЕ ПО ВРЕМЕ
НА ДЕТОКС:**

- **МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ;**
- **ЗАХАР ПОД ВСЯКАКВО ФОРМА;**
- **ПЛОДОВЕ;**
- **ТЕСТЕНИ ИЗДЕЛИЯ;**
- **БЕЗАЛКОХОЛНИ НАПИТКИ;**
- **АЛКОХОЛ.**



ЯДКИ

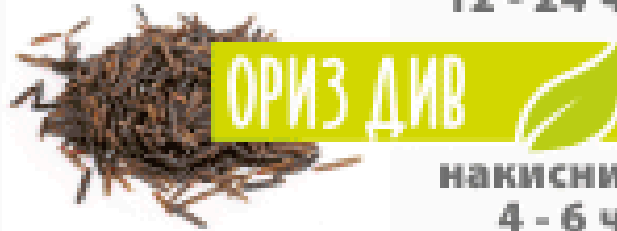
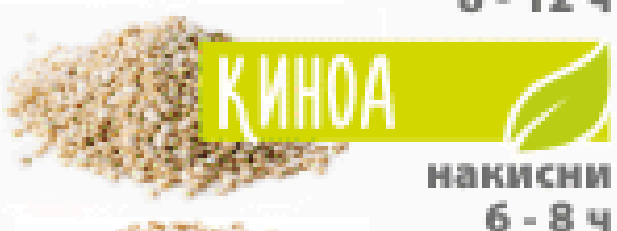
Така обичаните от вас ядки ще са ви чудесен вариант за междинка, но при някой условия:

- консумирайте не повече от 30г на ден;

- ядките да са сурови, неподсолени и предварително накиснати.

ВРЕМЕ ЗА НАКИСВАНЕ НА ЗЪРНЕНИ, БОБОВИ, ЯДКИ И СЕМЕНА

ЗЪРНЕНИ

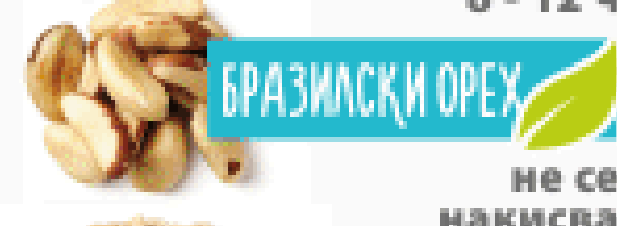
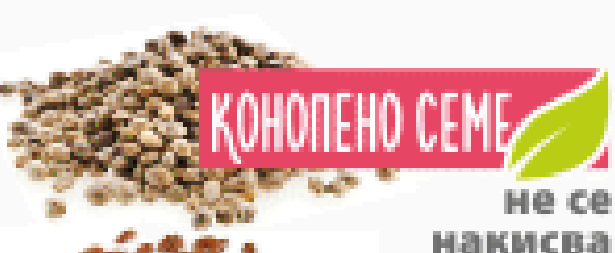


СЕМЕНА

Slaybodychallenge

ЯДКИ

БОБОВИ



ПРАВИЛА ЗА НАКИСВАНЕ

Зърнени - в хладка вода - да ги покрие и да е 4-5 см отгоре. На чаша вода добави 1сл лимонен сок или ябълков оцет. Това ускорява процеса на освобождаване на фитиновата киселина. Покрий и остави да се накиснат. После изхвърли водата и ги изплакни.

Бобови - в топла вода - да ги покрие и да е 4-5 см отгоре. Добави малко лимон, а при бобовите с форма на бъбрек добави само малко сода, тя най-добре неутрализира вредните вещества при тях. Покрий съда, може да смениш водата един, два пъти. След накисване изхвърли водата и ги изплакни.

Ядки / Семена - в хладка вода - да ги покрие и да е 4-5 см отгоре. Към тях добави малко хималайска сол. Солта активира ензими, които неутрализират ензимните инхибитори. Покрий съда и след накисване изхвърли водата и изплакни ядките и семената. Чиа и ленени семена не се изплакват. Така накиснати и измити, ядките и семената могат да се съхраняват в хладилник, обикновено до 24 часа.

Ядките и семената се накисват, тъй като в тях се съдържат ензими, инхибитори и фитинова киселина, които пречат на правилното усвояване на полезните вещества от организма, най-вече на мед, цинк и калций. Освен това консумацията на ненакиснати ядки може да причини известни стомашни смущения като подуване например. Друга основателна причина да накисвате ядки е, че те са много по-щадящи към зъбите ви, когато са престояли във вода известно време.



ЗЕЛЕНЧУЦИ

С

ХУМУС

За консумацията на зеленчуци, не съдържащи нишесте, не трябва да се притеснявате. Може да експериментирате и да откривате нови комбинации. Зеленчуците могат да са печени или сурови. / моркови, броколи, карфиол, чушки, Идейка за печени зеленчуци на фурна с хумус:

зехтин за готвене

2-3 моркова

1 ч.л. кимьон

1/2 ч.л. пушен червен пипер

1/4 ч.л. лук на прах

хратнителна мая - за овалване

хумус, за препоръчване домашен



Рецепта за хумус

- 1 консерва нахут или 125 гр. сух нахут
- 1/2 ч.л. сода за хляб
- 60 мл лимонов сок
- 60 мл сусамов тахан
- 1 скилидка чесън
- 30 мл зехтин
- 1/2 ч.л. кимион
- 1/2 ч.л сол или вкус
- 60 мл течност от консервата

Смесвате всичко в блендер и сте готови!

Имайте предвид, че хумуса е калорична храна!

В 100г продукт има 177ккал от които:

- 5г протеин
- 20г въглехидрати
- 8,6г мазнини

Не прекалявайте с порцията! 🙌



ЗАПЕЧЕНИ ЧУШКИ С ЯЙЦЕ И ВЕГАН КАШКАВАЛ

Необходими продукти:

чушки – 3- 4 бр.

веган кашкавал/моцарела – 100 г

яйца – 2 бр.

гъби – 200 г

магданоз

сол, чесън на прах

зехтин

Начин на приготвяне:

Загряваме маслото и задушаваме гъбите.

Овкусяваме със сол, черен пипер и магданоз.

Разбиваме яйцата и добавяме гъбите заедно с веган кашкавала към тях.

Нарязваме чушките на кръгчета с дебелина 5 см.,
нареждаме ги в намазана тава.

Във всяко кръгче чушка поставяме от плънката.

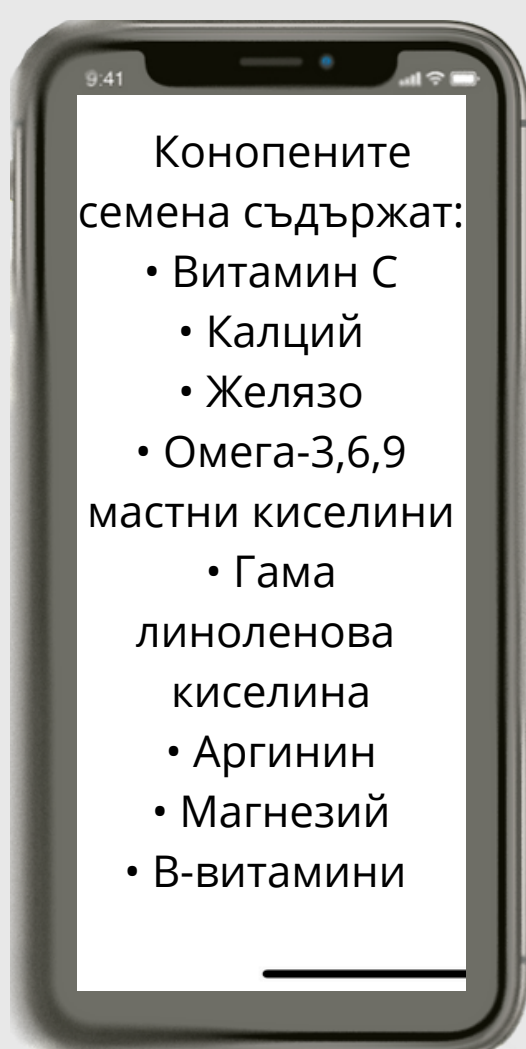
Печем във фурната на 200° за 30 мин.



ПРЪЧИЦИ ОТ ЦЕЛИНА С ФЪСТЪЧЕНО МАСЛО

Една малко нестандартна комбинация, която си заслужава да опитате. За да я обогатите с белтъчини добавете си конопено семе.

Може да експериментирате с други зеленчуци. /моркови, тост от сладък картоф/



👉 Въпреки че е много вкусно, фъстъченото масло е доста калорично, така че трябва да се консумира умерено.и

👉 Когато избирате фъстъчено масло гледайте в съдържанието да има само фъстъци и максимум сол.



ЯЙЧЕНИ МЪФИННИ

Тук може да експериментирате както ви хареса от към зеленчуци - чушки, спанак, кейл, гъби, домати, лук. Абе каквото ви дойде на акъла.

Необходими продукти:

зеленчуци по избор

2 яйца

100г белтъци

20-30г веган кашкавал

подправки на вкус - сол, черен, червен пипер, чесън на прах, магданоз сух...

3г бакпулвер или сода за хляб

Разбърквате всичко в една купа разпределяте в мъфин формичките и печете на 180 градуса за 20 минутки.

ЧУШКА С ВЕГАН КРЕМА СИРЕНЕ

Тук също вариациите от
зеленчуци

са безкрайна - чушки,

моркови, краставици, целина

За белтъчини може да

добавите - яйце, пушена

сьомга, парченца

пилешко, соеви бобчета, тофу



ВЕГАН КРЕМА СИРЕНЕ ОТ КАШУ



НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

150 г сурово кашу

60 мл вода

1 с.л. хранителна мая

1 с.л. лимонов сок

1 ч.л. ябълков оцет

2/3 ч.л. сол или на вкус

може да си добавите още

подправки на вкус

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Накиснете кашуто за няколко часа във вода.

Най-добре за една нощ.

2. След това го отцедете и измийте добре.

3. Сложете кашуто в купата на блендера.

4. Прибавете останалите продукти.

5. Включете блендера. С помощта на буталото
разбърквайте сместа докато се получи
гладък крем.



ЧИЯ ПУДИНГ С ЯДКИ

Необходими продукти:

250г ядков йогурт

15г чия

28г Ф1 шейк

10г протеинова напитка

микс /по желание/

1 доза от фибрите на Хербалайф

15г ядки по избор

Смесвате всички съставки и оставяте да престои цяла нощ в хладилника.

След детокса може да си добавяте и плодове за предпочитане червени.



ПРОЛЕТНИ РУЛИЦА

Те са толкова лесни и вкусни и можете да си играете с любимите си съставки.

Съставки, които използвах за моите рулца:

4 листа оризова хартия

100 г риба тон

50 г микс зелени салати

1/2 морков

1/2 червена чушка

30 г хумус

Начин на приготвяне:

Поставете оризова хартия в топла вода и я оставете за около 1-1:30 минути. След това я извадете и поставете всички съставки в нея. Навийте внимателно и се уверете, че страните ви са навътре, така че ролките да са затворени.

Насладете се на тази лесн и бърз снaк!



ОБЛАЧЕН ХЛЯБ

Това е чудесен вариант, с който може да замените филийката хляб.

Необходими продукти:

2 яйца

2 с.л. соев йогурт

3 г бакпулвер

щипка сол, чесън на прах, червен пипер на прах. Подправките са по избор.

Метод:

Първо започнете с предварително загряване на фурната на 180 градуса. След това вземете две купи и отделете белтъците в едната купа и жълтъците в другата.

След това добавете йогурта към жълтъци и ги разбийте, докато станат гладки и кремообразни.

Добавете бакпулвера към белтъците и ги миксираните, докато станат пухкави и твърди.

Изсипете жълтъчната смес в купа с белтък и добавете щипка сол. Внимателно смесете всичко заедно. (искате да запазите възможно най-много "въздух" в белтъците).

Използвайте супена лъжица, за да оформите всяка „филийка“ върху хартията за печене.

След като сте готови ги поставете в предварително загрята фурна и печете за 12-15 минути. /наблюдавайте ги/

Внимателно ги извадете от фурната и ги оставете да изстинат, преди да ги хапнете.



КРАКЕРИ ОТ БРОКОЛИ

Вкусни и бързи кракери, богати на белтъчини.

Необходими продукти (4):

200 г броколи

1 яйце

30 г веган кашкавал

70 г тофу

сол, черен пипер, чесън на прах,
червен пипер и магданоз

Смесете всички съставки в блендера или в кухненския робот. Загрейте фурната на 180 градуса. Оформете крекерите и ги изпечете за около 15-20 минути.