

Spremna da transformišeš svoje telo - iz udobnosti doma?

DOBRO DOŠLA u IZAZOV - Ravan i čvrst donji stomak već za 10 dana ✨

Drago mi je što si tu!

U narednih 10 dana radićemo na tome da:

- ✓ aktiviraš donji stomak i core
- ✓ smanjiš nadutost i osećaš se laganije
- ✓ osnažiš telo pokretima 😊
- ✓ jedeš ukusno - bez brojanja kalorija i bez stresa

Ovo nije dijeta.

Ovo je novi odnos prema sebi.

Više pokreta. Više žive hrane. Više energije.

Manje tereta u stomaku i u glavi. Sve je povezano. Pa, krenimo...

“Majka svih bolesti je MISAO, a otac HRANA.”

Naše zdravlje i vitalnost uveliko zavise od ishrane. Ja zdravlje povezujem sa osećajem fizičke lakoće, dobrim raspoloženjem i bistrinom uma, ali i sa količinom životne energije. Još se sećam razdoblja kada mi je zbog Hašimota, život bio lišen radosti. Hašimoto je iscrpeo moju životnu energiju i sprečio da se bavim aktivnostima koje su me ispunjavale i činile srećnom.

Svaki dan srećem ljude koji pokušavaju da poprave svoj način ishrane i uvek se iznova zatiču kako jedu ono što su čvrsto odlučili da izbegnu.

Nakon mnogo eksperimentisanja i istraživanja došla sam do zaključka da se ove zavisnosti moguće osloboditi i sa promenom navika u ishrani možemo uveliko poboljšati svoje zdravstveno stanje.

Namirnice koje se NE jedu tokom ovih **10 dana**:

(Za hrabre, odlučne i uporne **30 dana**, ponovite sve tri puta, za odlične rezultate)

Rafinisani šećer

Procesuirana i gotova hrana

- Brza hrana (hamburgeri, pomfrit, hot-dog)
- Zamrznuti obroci iz prodavnice
- Konzervisana gotova jela sa dodatnim solima i aditivima

Grickalice i nezdravi zalogaji

- Čips, štapići, slani krekeri
- Prženi i začinjeni orašasti plodovi iz kesice (sa dodatim uljima i solju)
- Slatkiši, čokolade sa dodatnim šećerom, keksići

Slatki napici i pića

- Gazirani sokovi i pice
- Energetska pića
- Sokovi iz kutije sa dodatim šećerom

Prerađeni mesni proizvodi i mlečni proizvodi

- Suhomesnati proizvodi (salame, viršle, kobasice)
- Mleko, pavlaka

Proizvodi od belog brašna

- Bela pšenična peciva, kifle, hleb iz prodavnice
- Kolači, kroasani, gotove torte i keks

Dodaci i aditivi, konzervansi

- Veštački zaslađivači
- Hidrogenizovana ulja, margarin, emulgatori

Šta jesti i piti:

- Voda i hladno cedjeni sokovi povrtni, povrtno - voćni sokovi, limunada bez šećera (eventualno malo meda)
- Sveže sezonsko voće i povrće
- Integralne žitarice i pseudožitarice (heljda, proso, ovas, kinoa, amarant)
- Biljni proteini: leblebije, sočivo, pasulj, orašasti plodovi, pečurke i ako jedete životinjske onda: riba, belo pileće, ćureće...
- Zdrava ulja u malim količinama (maslinovo, laneno, kokosovo)
- Biljni napici bez šećera - npr. domaće bademovo mleko - recept na profilu

Znamo da se nijedna promena ne dešava preko noći, pa bih vas zamolila kada prodje 10 dana ovog izazova da obrnete jos 2 kruga, kako biste za tih 30 dana videle odlične rezultate...

Preventiva je ključ i uvek je bolje na vreme voditi računa o zdravlju i funkcionalnosti nego kada obolimo ili već bude kasno.

Od 2024. godine više ne konzumiram namirnice životinjskog porekla (ni šećer, gluten..). Iz svog iskustva, ženama koje imaju problem sa štitnom žlezdom ne bih savetovala upotrebu takvih namirnica. Mnogo toga što sam

ranije jela sada više nije deo mog jelovnika - ali to trenutno nije tema Izazova i mnoge od vas u ovom trenutku nisu spremne na tako drastičan zaokret vezano za ishranu.

Ali, ko je zainteresovan postoji i **individualni rad 1 na 1 u trajanju od 90 dana**, gde detaljno i temeljno pristupamo problemima vezanim za štitnu žlezdu i podršci kroz holistički pristup - suplementacija, detoks, vežbe, ishrana, promena mindset-a.

Ova priča je tu kako bih pojasnila da **standardna ishrana više nije moj fokus**. Ipak i uz nju možete postići željene rezultate, a **isceljenje i viši nivo energije dolaze isključivo uz celovitu biljnu ishranu** (živu hranu - hranu koja ima žive enzime)

Zato sam ostavila i recepte za devojke i žene koje žele dodatno da rasterete svoj sistem - **lagane, biljne i prijatne obroke** koji podržavaju telo iznutra. 🌱

Ishrana:

10-dnevni plan ishrane koji prati izazov "10 dana do čvršćeg donjeg stomaka",

- podržava lagano mršanje i oblikovanje,
- sadrži dve varijante:
 1. opcija sa životinjskim namirnicama (lagana, bez mlečnih proizvoda i prerađevina). Meso možete za ručak birati (piletina, ćuretina, teletina...bez svinjetine i masnih komada). To parče mesa ne bi trebalo da premašuje veličinu vašeg dlana. Ja ne jedem i ne podržavam, ali razumem da neko nije spreman da se odrekne.
 2. 🌱 veganska varijanta

Važno je znati šta hrani naše telo. Mi intuitivno znamo kako se osećamo posle odredjenih namirnica, ali emotivni disbalans i brzina života nam mute osećaj i razum. Sve što ima žive elemente - enzime je dobro za naše telo. Kuvanjem se ubijaju enzimi. Ali opet to nije tema...

Imaćete rezultate ako tokom ovih deset dana jedete i kuvana jela (grašak, krompir čorbu, punjene paprike, rižoto sa piletinom, kiseli kupus, pasulj, sočivo...) - šta već kuvate, samo bez zaprške i uz **ogromnu salatu** obavezno uz ručak i večeru. Jer tu su naši preko potrebni enzimi. Tu je život, tu su vlakna, minerali i vitamini...Naravno voće u prvom delu dana naročito, a i tokom dana..ali, nikako neposredno posle obroka.

Nemojte se plašiti voća... ali imajte na umu da jedna banana ima oko 100 kalorija... da vas opet ne zbunjujem, ali da napomenem da ja pojedem i po 5-6 u toku dana, ali se ja pretežno hranim sirovo i ne jedem drugu hranu...

Predstoje recepti koji su vam više inspiracija nego obaveza, jer ako ste danas skuvali sočivo nećete baciti ako je ostalo i jede vam se i praviti sledeće jelo predvidjeno za taj dan.....i naravnoo, nećete pojesti sve, već samo onoliko koliko vas zadovoljava ...? Verujem u vas i vaš osećaj balansa.

Naravno, što se više pridržavate, rezultati će biti brži, vidljiviji, održiviji!

Jaja - ne jedem godinama, ali neću sada uticati na vas da to menjate, nije nam to cilj, a mnogi nikada neće od njih odustati čak i da im naučnici dokažu lično negativni uticaj.

Tako da, za doručak imate razne opcije sa jajima, od klasično prženih, kuvanih, omleta, omleta sa povrćem, pečurkama... ako i to odaberete uzmite ogromnu salatu:-)

Salata je nešto što bih volela da usvojite kao deo svoje svakodnevnice i nakon ovog Izazova. Tu najviše mislim na zeleno lisnato povrće - spanać,

kelj, blitva, mikrobilje, puterica, edivija, ... ZELENiš i začinske i lekovite biljke: korijander, peršun, bosiljak...

Gledala sam da prilagodim namirnice i dostupnost sezoni u kojoj smo, da biste lakše sve nabavile.

Kad smo kod sezone: jabuke, kaki jabuke, paprika, patlidžan, batat, kupus, kelj, ljubičasti kupus, crna rotkva, zeleniš, bundeva, mikrobilje, zaledjeni šumski plodovi, suve šljive, dunje, kompot bez šećera... šargarepa, cvekla, praziluk...)

Jutarnja rutina:

1. Mućkanje ulja

- Odmah po ustajanju, uzmite jednu supenu kašiku hladno ceđenog kokosovog ili suncokretovog ulja, MU(maslinovog ulja)
- Mućkajte ulje u ustima 10-15 minuta.
- Nakon toga, ulje obavezno ispljunite (nikako ne gutajte) u papirni ubrus i bacite u smeće (ne u lavabo, da ne biste zapušili cevi).
- Operite zube običnom vodom ili pastom bez fluora. Isperite usnu duplju
- Čišćenje jezika strugalicom ili kasikom

Pomaže u eliminaciji bakterija, toksina i drugih štetnih mikroorganizama iz usne šupljine.

Smanjuje upale, poboljšava oralno zdravlje i doprinosi opštem detoksikacionom procesu tela.

Aktivira cirkulaciju u ustima i pomaže telu da se oslobodi naslaga toksina akumuliranih tokom noći.

Voće bi trebalo jesti ujutru do podne, pa i ceo dan, ali nikako nakon nekog obilnog jela. Uvek jesti zasebno. Ponavljam, ali je značajno:)

Večernja rutina:

Masaža stopala - neka prirodnija masna krema i masirati 10 minuta stopala, gde najviše boli najduže se državati

Doručak -predlozi za 10 dana:

OPCIJE:

1. Voće- isključivo voće do podneva
2. Smutiji- zeleni
3. Kaše
4. Jaja na razne načine - omlet, sa pečurkama, sa povrćem...klasično pržena, kuvana+SALATA

Ručak:

Najjednostavnije- parče mesa ili ribe veličine dlana, riža sa strane - samo skuvana u vodi i na pari povrće ili pečeno (špargla, tikvica, brokoli...) i uvek VELIKA SALATA- zeleniši- rukola, matilovac, spanać, zelene salate....

Večere:

Potaži, obrok salate, grilovano povrće uz parče mesa, ribe..., tuna salata...

✨ Način pripreme (osnovna pravila)

- Kuvaj na pari ili dinstaj s malo vode, **bez ulja ujutru i do podneva**
- Koristi **limun, beli luk, peršun, korijander, đumbir** za ukus i detoks
- Večeru uvek završi **najkasnije do 19h**
- Pij dosta vode, čaja od koprive, lipe, origana ili đumbira
- Ujutru izbegavaj masti (nema orašastih plodova, semenki, avokada do podneva).
- Ako si gladna između obroka - pojedij šaku sirovog orašastog, suhu urmu, naseckaj neko povrće koje voliš i grickaj koliko želiš...

DAN 1

Jutro: 500 ml mlake vode + limun → 30 min kasnije hladno cedjeni sok od celera,

Doručak: voće ili smuti ili

 Ovsena kaša sa jabukom i cimetom

U 200 ml vode ili bademovog mleka dodaj 4 kašike ovsenih pahuljica, kuvaj 2-3 min na blagoj vatri i dodaj narendanu jabuku i cimet, malo meda

Užina:

(Šot za energiju)

U sokovniku procedite:

Šargarepu (jednu veću),

sirovi batat (manji),

pola crvene paprike

i šolju ananasa

Ručak:

Kuvani krompir + brokoli (na pari) + pečena riba (losos, pastrmka...po izboru) + zelena salata sa limunom

Ribu ispeci u rerni na pek papiru, začiniti limunom i ruzmarinom, preliiti sa maslinovim uljem - malo. Krompir obari, posluži sa salatam (limun, so, bez ulja).

Salata: zeleniš po izboru (spanać, rukola, puterica...) prelijte sokom od limuna ili limete, posolite po ukusu, dodajte čeri, krastavac, malo rendanog (ljubičastog) kupusa, tanko seckanih rotkvica, tanko seckanog ljubičastog luka

ili

PASTA

pakovanje šampinjona

2 čena belog luka

1 šaka svežeg bosiljka

2 kašike maslinovog ulja so, biber po ukusu

1 1/2 dl paradajz soka

100 g (bezglutenske) testenine

Oprati pečurke, iseckati luk i svež bosiljak. Na maslinovom ulju izdinstati beli luk, a potom pečurke. Nakon 10 minuta, dodati paradajz sok (domaći ili kupovni, bez aditiva i šećera). Ostaviti da provri. Na samom kraju, dodati so, biber i svež bosiljak. Servirati uz kuvanu bezglutensku testeninu + SALATA po želji

Užina: jabuka + šaka badema

Večera: supa od tikvica i praziluka, (dinstaj praziluk u malo vode, dodaj tikvicu, nalij vodom, kuvaj 15 min i izmiksaj, so, začini po ukusu) **ili**

Potaž od bundeve - iskoristimo sezonu bundeva:

Bundeva (mala do srednja)

Crveni luk (1 komad)

Beli luk (1 glavica)

2 krompira

2 šargarepe

Šaka čeri paradajza ili 1 paradajz

Povrtni bujon (350 ml ili više, zavisno od željene gustine)

Svež đumbir, rendan (opciono, 1 kašičica)

Maslinovo ulje

So i biber po ukusu

U šepri na malo maslinovog ulja propržiti luk, dodati ostalo povrće, začiniti začinima naliti vodom i kuvati dok se krompir skuva, zatim skinuti sa vatre i izblendati stapnim mikserom ili u blenderu.

Posuti tostiranim semenkama od bundeve.

DAN 2

Jutro: limun voda + celerov sok (300 ml)

Doručak: smoothie (banana + šumski miks + šaka spanaća + kašika mlevenog lana+ kokosova voda-dm)

Ručak:

pileći file na grilu + bareno povrće (brokoli, šargarepa, tikvica...) File ispeci u tiganju, posoliti. Povrće (brokoli, šargarepa, tikvica) bareno 5–7 min.

 veganska opcija

kuvana kinoa + bareno povrće + limun

Kinou isperi i ostavi u vodi preko noći, isperi ponovo i kuvaj 15 min u vodi (odnos 1:2). Dodaj seckano bareno povrće i limun.

Užina: BANANA MAFINI  

3 zrele banane

2 jaja

3/4 šolje grčkog jogurta

1/4 šolje javorovog sirupa

1 kašičica vanile

2 šolje ovsenog brašna

2 kašičice praška za pecivo

prstohvat cejlonskog cimeta

prstohvat soli

čokoladne kapljice

Uputstvo:

Zagrejte rernu na 175°C.

Izgnječite banane u činiji i dodajte sve tečne sastojke, pa promešajte.

Ovsene pahuljice sameljite u blenderu da dobijete ovseno brašno.

Dodajte ovseno brašno u smesu sa bananama zajedno sa ostalim suvim sastojcima. Mešajte samo dok se sve ne sjedini.

Dodajte čokoladne kapljice i pažljivo ih umešajte u smesu.

Rasporedite smesu u pripremljene kalupe za mafine i po vrhu stavite još čokoladnih kapljica.

Pecite 15 minuta i uživajte!

Večera: 🥗 Tuna salata - zdrava opcija (u sopstvenom soku)

(1 porcija):

1 konzerva tunjevine u sopstvenom soku (ocediti)

100 g krastavca (iseckan na kockice)

100 g cherry paradajza (prepolovljen)

1 mala crvena paprika (na kockice)

50 g kuvanog kukuruza ili pasulja (opciono)

Šaka svežeg spanaća ili zelene salate/zeleniš po izboru

1 kašika maslinovog ulja

sok ½ limuna

So i biber po ukusu

Dodaci po izboru:

kapar ili masline (2–3 kom ako voliš)

½ avokada

kašičica senfa

☀️ DAN 3

Jutro: limun voda + 🥒 **Sok za ravan stomak:**

- 5 stabljika celera(stabljika, ne koren)!
- 1 jabuka
- ½ limete
- 1 cm đumbira

Ova osvežavajuća kombinacija **smanjuje nadutost, poboljšava varenje** i pomaže da stomak bude zategnutiji i mirniji.

Doručak: ovsene pahuljice + borovnice + lanene semenke

Skuvati šaku ovsenih pahuljica u vodi ili bademovom mleku, skinuti sa vatre, dodati kašičicu meda, kašiku sveže mlevenog lana, izrendati jednu jabuku, dodati borovnice i cejlonski cimet i uživati:)

Ručak:

Pikantni linguine (vrsta paste) sa škampima ili piletinom - u zavisnosti šta više volite

(za 2 osobe):

1 manji crni luk

(1 crvena čili paprika (bez semenki))-po želji

2 čena belog luka

250 g čeri paradajza

150 g škampa (očišćenih)- možete menjati piletinom

Mala vezica peršuna

200 g linguine testenine ili bilo koje druge

25 g putera ili MU- za zdraviju varijantu

Malo limuna

Sitno iseckaj luk, čili i beli luk.

Paradajz iseci na osmine.

Odvoji stabljike peršuna od listova - stabljike sitno iseckaj, a listove sačuvaj za kasnije.

Zagrej malo maslinovog ulja u tiganju na srednje jakoj vatri.

Dodaj luk, čili, beli luk i stabljike peršuna. Prži 2–3 minuta dok ne zamiriše.

Zatim dodaj paradajz i prstohvat soli. Krčkati oko 10 minuta, dok paradajz ne omekša i napravi lagani sos.

U međuvremenu skuvaj linguine (testeninu) u slanoj, ključaloj vodi oko 10 minuta - dok ne bude al dente.

U sos dodaj škampe i kuvaj 2 - 3 minuta, dok potpuno ne porumene.

Zatim dodaj koru limuna, nekoliko kapi soka od limuna, malo vode od testenine, kuvane linguine, puter /(MU), seckane listove peršuna i so i biber po ukusu.

Sve dobro promešaj dok se puter ne otopi i sos ne obavije testeninu.

Serviraj toplo, pospi dodatnim peršunom, svežim biberom, limunovom koricom i malo maslinovog ulja.

Užina: šaka badema

Večera: Tiikvica wrap 🥒

Može ili za doručak ili za večeru:

- 1) Izrendaš 2 tikvice i malo iscediš višak tečnosti
- 2) Dodaš 1 jaje
- 3) Umiješaš 3-4 kašike parmezana ili nekog kačkavalja
- 4) Posoliš i pobiberiš po ukusu, razvučeš na pek papir
- 5) Pečeš u rerni na 200°C (gore/dole grejanje) dok ne porumeni

➡ **zdrav, sočan wrap** koji možeš **napuniti po želji** 🥰 - krem sir abc, zelena salata, avokado, paradajz... sta volite od povrća, masline, sušeni paradajz, kapar... Urolate i uživajte, možete posuti i tostirani susam

DAN 4

Jutro: limun voda + celerov sok

Doručak: Kaša od heljde sa borovnicama i medom(javorovim sirupom)

Sastojci:

- 100 g sirove heljde (potopljene preko noći)
- 200 ml vode ili biljnog mleka (npr. bademovog)
- 1 kašičica meda ili javorovog sirupa
- Banana, može i rendana jabuka
- šaka divljih borovnica/malina/divljih kupina/jagoda-šta volite i imate
- Prstohvat cimeta
- Dodati kašičicu mlevenog lana

Priprema:

1. Isperite heljdu koju ste potopili preko noći i kuvajte u vodi ili b. mleku na srednjoj vatri 10-15 minuta dok ne omekša.
2. Dodajte cimet, med, lan i promešajte.
3. Servirajte u činiji i dodajte iseckanu bananu/jabuku i bobičasto voće

Ručak:

Pljeskavice iz rerne :

- 500 g mlevenog mesa
- 2 jaja
- 1/2 glavice sitno iseckanog crnog luka
- 2 češnja sitno iseckanog belog luka

- 1/2 vezice sitno iseckanog peršuna
- 100 g izrendanog kačkavalja
- 2 kašičice aleve paprike
- 1 kesica praška za pecivo
- 3 kašike prezli
- kašičica suvog začina
- biber

Sve sjediniti, oblikovati pljeskavice i poređati na pek papir. Peku se u rerni na 200 stepeni dok ne porumene.

Pire krompir + **salata-sezonska**-(rendani kupus; rendana šargarepa, jabuka, cvekla, posuti susamom)

Pire krompir-jednostavno samo obariš krompir, posoliš i dodaš malo maslinovog ulja(MU),

Užina: jabuka iseckana + urme neušećerene , nesumporisane

Večera:Salata od krastavca i cvekle 🥒🌱 + pečeni krompiri iz rerne

300 g kuvane cvekle, isečene na kriške

2 mala krastavca, isečena na kolutiće

1 crveni luk, tanko isečen

1 kašika seckanog mirođije

1 kašika seckanog peršuna

1 kašičica crnog kima (nigella seme) – opciono

Šaka mešane zelene salate

feta sir (po želji)

Preliv:

30 ml maslinovog ulja

1 kašika limunovog soka

1 čen belog luka, zgnječen

So i biber po ukusu

- 1 U velikoj činiji pomešaj kuvanu cveklu, krastavac, crveni luk, mirođiju, peršun.
 - 2 U manjoj posudi sjedini maslinovo ulje, limunov sok i beli luk. Dobro izmešaj i začini solju i biberom.
 - 3 Prelj povrće pripremljenim prelivom i sve lepo promešaj.
 - 4 Na vrh dodaj listove salate, a po želji i izmrvljeni feta sir.
- ➔ osvežavajuća, lagana i hranljiva salata - savršena uz ručak (uz pečene krompiriće) ili kao samostalan obrok.

DAN 5

Jutro: limun voda

Doručak: kinoa kaša + maline + cimet

Skuvanuu kinou skloniti sa vatre, ocediti višak tečnosti, dodat kašičicu meda za slast narendati jabuku i dodati maline, banane, voće koje volite, kašičicu mlevenog lana+ hidrirati se i piti dosta čiste vode tokom dana

Kinoa se potopi noć pre; sledeće jutro ispere dobro, kuva se u odnosu 1:2 - (jedna soljica kinoe - dve šoljice vode)

Ručak: ćuretina + povrće iz rerne + salata

Meso na grilu ili tiganju pripremiti, uz minimalno masnoće. Najrazličitije povrće staviti u rernu, preliteri maslinovim uljem i peći

Salata od kupusa i limuna

Kupus(iseckan na tanke trake)

Sok od 1 limuna

Prstohvat soli

1 mladi luk (iseckan), može i ljubičasti

1 krastavac (isečen tanko na kolutove)

Šaka cherry paradajza (isečenog na polovine)

1/2 avokada (isečenog na kockice)

Pomešajte kupus, so i limunov sok, pa malo izgnječite rukama da omekša. Dodajte ostatak povrća i avokado.

ili

NUGGETS OD BUKOVAČA (pečurke po izboru) 🍄🌿

Hrskavi, posni nuggetsi od bukovača

200 g kraljevske bukovače

200 g staroplaninske bukovače

1 crni luk

70 g kuvanih ili iz konzerve leblebija

Prezle (po potrebi)

Maslinovo ulje

So, biber i začinsko bilje po ukusu

1. Iseći bukovače.
2. Na ulju propržiti crni luk, pa dodati pečurke i dinstati dok ne ispuste svu vodu.
3. Izblendati sa leblebijama, prezlama, začinima i malo maslinovog ulja, dok se ne dobije kompaktna smesa.(U multipraktiku)
4. Ostaviti da se ohladi, zatim mokrim rukama formirati nagece.
5. Poređati u pleh obložen pek papirom, premazati ih maslinovim uljem i peći na 200°C oko 30 minuta, dok ne porumene.

Užina: jabuka + urme sveže - neušecerene

Večera: Spaghetti od tikvica sa pesto sosom

Sastojci (za 4 porcije):

4 tikvice

1/2 šolje svežeg bosiljka

1/4 šolje oraha

1/4 šolje maslinovog ulja

1 čen belog luka

Sok od pola limuna

So i biber po ukusu

Priprema:

1. Tikvice izrendajte spiralizatorom u obliku špageta ili nožićem za trakice
2. Pesto sos pripremite blendiranjem bosiljka, oraha, maslinovog ulja, belog luka i limunovog soka.
3. Pomešajte tikvice sa pestom i poslužite odmah.

☀️ DAN 6

Jutro: limun voda + 🍊 **Detoks sok za čišćenje i izbacivanje toksina:**

Sastojci:

- 5 stabljika celera
- 1 pomorandža
- ½ limuna
- 1 cm đumbira

Savršen za **čišćenje organizma, izbacivanje toksina i dubinsku rehidraciju** tela.

Doručak: smoothie (banana + mango + spanać + čija semenke 1 kašičica)

Ručak:

piletina + kuvani pirinač + tikvice+parika+brokoli

Pirinač(basmati) ostaviti u vodi par sati, dobro isprati i skuvati u odnosu 1:2.

Meso spremiti na što manje masnoće, a povrće minimalno obariti na pari.

Ko želi vegansku varijantu, može pasulj, planinsko sočivo, narandžasto sočivo...grašak, leblebije...

Užina: Pita od jabuka i urmi, bez brašna, 5 sastojaka!

500g narendanih jabuka

200g urmi- sirovih, neušećerenih

150g ovsenih pahuljica (sitniji tip), bez glutena ako baš želite zdraviju opciju

150ml gazirane vode

1 kašika cimeta

Urme potopiti na 15- ak min sa 150 ml tople vode, zatim ih zajedno sa tom vodom izblendati da dobijete pastu od urmi.

Pomešati narendane jabuke, pastu od urmi, ovsene, gaziranu vodu i cimet

Razliti po pek papiru i ispeći 35 minuta na 180 stepeni

Sačekati da se ohladi pa iseći

Mera je u umerenosti:)

Večera: Salata od cvekle 🥗+ (tunjevina ili parče mesa ili parče pečene ribe+pečeni batat- šta imate, volite)

Kuvana cvekla (isečena na kockice ili tanke listiće)

Zrna nara

Svež peršun (sitno seckan)

Sok od limuna po ukusu

Priprema:

- 1 U činiji pomešaj kuvanu cveklu, zrna nara i seckani peršun.
- 2 Prelj sveže iscedenim limunovim sokom.
- 3 Po želji dodaj malo maslinovog ulja, soli i bibera.

→ lagana, osvežavajuća i hranljiva salata prepuna antioksidanasa - savršena uz bilo koji obrok ili kao zdravi međuobrok.

DAN 7

Jutro: limun voda

Doručak: **Zeleni smuti**

Sastojci za jednu porciju:

- Spanać ili kelj, blitva: 250 g (oko 4-5 šaka svežih listova) što više to bolje
- Laneno seme ili čija seme: 2 supene kašike
- Voda: 750 ml (ili dovoljno da smuti ima željenu gustinu)
- Sveže voće: 1 šolja ananasa ili manga (iseckanog)
- Bobičasto voće: 1 šolja borovnica, malina ili jagoda, divljih kupina
- Banana (srednje veličine, za kremastu teksturu i prirodnu slatkoću)

Priprema:

1. U blender dodati sveže lisnato povrće, voće, laneno seme i vodu.
2. Blendati dok ne postane glatko i homogeno.
3. Po potrebi, dodati još vode da postignete željenu gustinu.

Način konzumacije:

- Pije se na prazan stomak, idealno kao prvi obrok u danu.
- Cilj je uneti veliku količinu antioksidanata, vlakana, omega-3 masnih kiselina i vitamina kako bi se podržalo čišćenje tela i regeneracija ćelija.

Ručak:

orada/ brancin/ losos (po izboru riba) + kuvano povrće na pari - idealno + salata

Užina: palacinke od heljde

200g heljde

2 kašičice mlevenog lana

200 ml vode

Priprema:

1. Heljdu potopiti u vodi preko noći. Oprati i procediti, pa dodati svežu vodu
2. U blenderu spojiti sve sastojke pa ostaviti 10 min da lan sjedini smesu
3. Nakon što je smesa odstajala, dodati još mlake vode po potrebi (do 100-200 ml) da dobijete željenu gustoću

Peći na keramičkom nelepljivom tiganju i filovati sa domaćim džemom bez šećera ili domaćom nutelom

Domaća Nutela bez šećera

Sastojci:

200 g **lešnika** (sirovih ili blago pečenih- ukusnije)

2 supene kašike **kakao praha** (nezaslađenog, organskog , sirovog)

4- 5 urmi (**mekane, bez koštice**) - po želji više za slađi ukus

½ kašičice **ekstrakta vanile** (ili prstohvat prave vanile)

100 - 120 ml **biljnog mleka** (bademovo, ovseno ili kokosovo)

Prstohvat **morske soli**

Stavi lešnike na pleh i peci u rerni na 180°C oko **8-10 minuta**, dok ne zamirišu.

Potom ih istrljaj u kuhinjskoj krpi da skineš većinu ljuske.

Stavi lešnike u jak blender ili multipraktik i blendiraj dok ne puste ulje i ne pretvore se u **lešnik puter** (može potrajati 5-10 minuta, uz pauze).

Dodaj kakao, urme, vanilu, so i biljno mleko.

Blendaj dok ne dobiješ glatku, kremastu smesu.

Ako želiš ređu teksturu - dodaj još malo b. mleka.

Sipaj u **staklenu teglu** i čuvaj u frižideru do 10 dana.

Pre upotrebe je dobro malo promućkati ili promešati jer se može blago odvojiti ulje.

**Večera: Dal od spanaća i paradajza 🥬🍅 + sezonska salata po izboru
ogromna činija, samo limun, so i malo MU**

1 šolja crvenog sočiva

2 šake svežeg spanaća (ili 2 kocke zamrznutog)

2 šake čeri paradajza

1 kocka povrtna supe

1 kašika mešavine(indijskih) začina

Priprema:

- 1] Sve sastojke stavi u šerpu zajedno sa 2 šolje hladne vode.
- 2] Kuvaj na tihoj vatri oko 20 minuta, povremeno mešajući da se ne zalepi.
- 3] Ako se tokom kuvanja masa isuši, dodaj još malo hladne vode.
- 4] Kada se sočivo skuva i omekša, isključi ringlu i ostavi nekoliko minuta da se dal zgusne.
- 5] Serviraj toplo u činije.

➡ kremasti, hranljivi dal - jednostavan obrok prepun biljnih proteina i vlakana.

DAN 8

Jutro: limun voda + celerov sok - hladno cedjeni

Doručak:

Chia puding sa voćem

2 kašike chia semenki + 150 ml biljnog mleka, ostavi da odstoji 15–20 min, ili preko noći u frižideru

Dodaj bananu i bobičasto voće, cejlonski cimet, kašičicu meda ili javorovog sirupa

Ručak:

Rižoto sa piletinom i povrćem

Sastojci:

Pileći file

150 g pirinča

1 manji crni luk

1 šargarepa

crvene paprike

½ tikvice

1 čen belog luka

1 kašika maslinovog ulja

500 ml povrtnog bujona (ili vode)

So, biber po ukusu

Po želji: malo kurkume ili origana za aromu

Pileći file iseci na kockice, posoli i pobiberi. Na tiganju sa malo maslinovog ulja proprži dok ne porumeni, pa skloni sa strane.


U istom tiganju dodaj sitno seckan crni luk, šargarepu i papriku. Dinstaj 5 minuta, pa dodaj tikvicu i beli luk i kratko proprži.

Dodaj pirinač i mešaj 1 minut da upije arome.

Postepeno sipaj topli bujon (po malo), stalno mešajući dok se pirinač ne skuva (oko 20 minuta).

Kad je pirinač skuvan i kremast, dodaj piletinu nazad u tiganj i sve dobro promešaj.

Po želji dodaj još začina ili limunov sok za svežinu.

 Veganska opcija isto ovo samo bez piletine sa raznovrsnim povrćem ili pečurkama

Užina: šaka oraha

Večera: Punjeni patlidžan "Parmezan" 

1 veliki patlidžan
1 šolja čeri paradajza (~200 g)
1 cela glavica belog luka (odsečen vrh)
3- 4 kašike maslinovog ulja
So i crni biber po ukusu
½ šolje rendanog sira (~50 g)
Šaka svežih listova bosiljka

Zagrej rernu na 200°C.

Prepolovi patlidžan po dužini. Nožem zaseci patlidžan u obliku mrežice (da se ne preseče kora).

Stavi polovine patlidžana na pleh, presečenom stranom nagore.

Dodaj pored njih čeri paradajz i glavicu belog luka (takođe presečenom stranom nagore).

Prelj sve maslinovim uljem i pospi solju i biberom.

Peci 25–35 minuta, dok patlidžan ne omekša, paradajz ne popuca, a beli luk ne postane mekan.

Viljuškom pažljivo izgnječi meso patlidžana (ostavi koru čitavu).

U posebnoj posudi ili direktno na plehu izgnječi pečeni paradajz i iscedi meki beli luk (koji si ispekla) iz kore. Sve zajedno izmešaj.

Kašikom rasporedi mešavinu paradajza i belog luka preko svake polovine patlidžana.

Pospi rendanim sirom.

Vrati u rernu još 5–10 minuta, dok se sir ne istopi.

☀️ DAN 9

Jutro: limun voda + smoothie (banana + spanać+ borovnica+ spirulina+ lan + kokos voda)

RECEPT ZA DETOKS ŠOT - za ravniji stomak i blistavu kožu 🍌

Sastojci:

Đumbir- 2 cm

kurkuma (sveža ili u prahu)- 2 cm

limun

narandža

voda - po ukusu

Benefiti:

blistava koža +++

jača imunitet

antioksidans

pomaže stomaku da se oslobodi nadutosti

smanjuje upale

Doručak: proso+ kruška

Potopiti proso noć pre, isprati ujutru, skuvati u razmeri 1:2 u vodi ili biljnom mleku, dodati cimeta, malo meda, krušku (rendanu) i uživati!

Ručak:

Burger od pasulja (Bean Burger) 🍔

Recept za 3 pljeskavice

Sastojci:

Za 3 pljeskavice:

- 1 konzerva crvenog pasulja (kidney beans)
- 60 g ovsenih pahuljica (mekših)
- 1 crni luk
- 25 g brašna
- 1 čen belog luka
- malo ulja za prženje
- 1 kašika soja sosa
- 1 kašika senfa
- 1 kašika povrtna supe u prahu (ili malo vode sa kockom)
- 2 kašičice dimljene paprike
- 1 kašičica kima
- So i biber po ukusu

Dodatak:

Po želji: grilovano povrće (paprika, tikvica, luk, paradajz...)

Pasulj izgnječi ili izblendaj u glatku masu.

Dodaj sve ostale sastojke i umesi testo. Ostaviti da odstoji 5 minuta, zatim oblikuj 3 pljeskavice.

Zagrej tiganj, premaži malo uljem i ispeci pljeskavice sa obe strane dok ne porumene.

➔ ukusne i proteinski bogate veganske pljeskavice - bez mesa, ali sa puno ukusa!

+ zelena salata + mladi luk

Užina: jabuka ili šaka orašastog-sirovo, neprženo, neslano - indijski orah...

Večera: Humus (šargarepa, krastavac ,paprika, celer.. Iseckati na štapiće, umakati u humus i grickati)

Humus od leblebija:

teglica leblebija iz Dm-a sve sa vodom koja se nalazi u njoj (akvafaba)

beli luk

limun

susam tostiran

tahini pasta 1-2 kašike

so

Sve sastojke staviti u blender i izblendati

☀️ DAN 10

Jutro: limun voda + 🥕 **Sok za blistavost:**

Sastojci:

- 2 šargarepe
- jabuka
- 1 pomorandža
- đumbir
- limun

Bogat **beta-karotenom i vitaminom C**

Doručak: voće -idealno/smuti (mango + banana + spanać + kokos voda) ili
jaja+salata

Ručak:

losos + povrće + kuvani proso/krompirići iz rerne + salata ili

Kremasti pasulj sa belim lukom

Sastojci:

- 2 kašike maslinovog ulja
- 700 g pasulja (težina nakon ceđenja), u sopstvenom soku (preporučujem iz tegle)
- 5 čenova belog luka, sitno iseckanih
- 450 g čeri paradajza

- 4 kašike (veganskog) krem sira
- Velika šaka spanaća
- Šaka svežeg bosiljka, iseckanog
- Sok od limuna
- So i biber po ukusu

Uputstvo:

1. Zagrejte veliki tiganj na srednje jakoj vatri i dodajte maslinovo ulje.
2. Dodajte seckani beli luk i pržite, mešajući, 2–3 minuta.
3. Dodajte paradajz i kuvajte, mešajući, 5 minuta dok paradajz ne omekša (po želji ga lagano pritisnite viljuškom).
4. Dodajte pasulj zajedno sa sokom i pustite da provri, zatim smanjite vatru i krčkajte 5 minuta.
5. Umiješajte (veganski) krem sir dok se ne stvori kremasti sos.
6. Dodajte so, biber, sok od limuna, bosiljak i spanać. Kada spanać uvene, jelo je spremno za serviranje!

Užina: šaka badema ili

Vafli bez brašna, bez jaja, bez ulja

1 šolja narandžastog sočiva

200 ml biljnog mleka (ja sam koristila ovseno)

12 svežih urmi

Sve umutiti i peći u kalupu za vafle (obavezno podmazati kalup pred svaku turu!). Peku se 4-5 minuta.-naravno nećete sve pojesti sami:)

Večera:Krem čorba od bundeve (način br. 2)

Bundevu oljuštiti i iseći na komade

1 paradajz

1-2 oljuštenih šargarepa

1 veliki luk

1 cele glavice belog luka

Maslinovo ulje, so i biber po ukusu

Tostirane semenke bundeve za dekoraciju i prstohvat cimeta

Na plehu obloženom papirom za pečenje stavite povrće. Prelijte povrće maslinovim uljem, posolite i pobiberite

Pecite povrće u rerni na 200°C dok ne omekša

Dodajte povrce u šerpu i sipajte bujon i stavite na laganu vatru da krčka, začinite; so, kurkuma, biber...

Kada se sve sjedini, štapnim mikserom ili blenderom izblendajte čorbu dok ne postane kremasta i glatka.

Pospite čorbu tostiranim semenkama bundeve i prstohvatom cejlonskog cimeta.

Za one koje jedu jaja i mlečno može **proso pita**.

Ostatke prosa (od ručka)-

Umutiti jaja (2-3 u zavisnosti od količine prosa koji vam je ostao, dodati malo kajmaka, kiselo mleko, malo sira, malo MU i dodati skuvani proso i sve to izmešati i pravac rerna na 180-200 stepeni dok ne porumeni.

Ja koristim odokativnu metodu kada pravim klincima:)

