

ДЕН 1

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА

ЛЮБИМОТО ЗЕЛЕНО СМУТИ

- 3-6 ЛИСТА КЕЙЛ, СПОРЕД ГОЛЕМИНАТА НЕЗАВИСИМО ОТ ВИДА (ИЗПОЛЗВАЙТЕ И СТЬБЛАТА С ИЗКЛЮЧЕНИЕ НА НАЙ-ТВЪРДАТА ЧАСТ В КРАЯ) ▪ 1 БАНАН
- 1/2 ЯБЪЛКА
- 1 СМ КОРЕН ОТ ДЖИНДЖИФИЛ ▪ 1 ЧАША КОКОСОВА ВОДА
- 20 ГР ТИКВЕНО СЕМЕ (СУРОВО)

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА

ПИКАНТНА ТОРТА С АНАНАС

- 1 КАФЕНА ЧАШКА АНАНАС
- 1/2 МАНГО (МОЖЕ И ЗАМРЪЗЕНО)
- 1/2 БАНАН
- 1 СМ ПАРЧЕНЦЕ КОРЕН ОТ ДЖИНДЖИФИЛ ▪ НА ВЪРХА НА Ч.Л. КАНЕЛА
- НА ВЪРХА НА Ч.Л. ИНДИЙСКО ОРЕХЧЕ
- 1 МАЛЪК РЕЗЪН ЦЕЛИНА
- 200 МЛ БАДЕМОВО МЛЯКО

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА СУПА БОРШ

- 2 КАРТОФА
- 1 МАЛКА ГЛАВА ЦВЕКЛО ▪ 1 ЗЕЛЕНА ЧУШКА
- 1 ГЛАВА ЛУК
- 2 МОРКОВА
- 1/4 МАЛКА ЗЕЛКА
- 2 ДОМАТА
- 2 СКИЛИДКИ ЧЕСЪН
- МАГДАНОЗ ЕДНА ШЕПА ▪ КОПЪР ЕДНА ШЕПА
- ЧЕРЕН ПИПЕР НА ВКУС ▪ 2 ЩИПКИ СОЛ
- 1 С.Л. ЗЕХТИН

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

В СРЕДНА ТЕНДЖЕРА СИПЕТЕ ВОДА. НАСТЪРЖЕТЕ ЦВЕКЛОТО НА ЕДРО РЕНДЕ. ДОБАВЕТЕ СИТНО НАРЯЗАНИТЕ ЛУК, МОРКОВ И ЧУШКА. КАРТОФА СЕ НАРЯЗВА НА МАЛКИ КУБЧЕТА И ГО ДОБАВЯМЕ И НЕГО.

ДВЕТЕ СКИЛИДКИ ЧЕСЪН РАЗРЯЗАНИ НА ДВЕ ПОЛОВИНИ. НАСТЪРГВАТЕ ДВАТА ДОМАТА НА ЕДРО РЕНДЕ И ДОБАВЯМЕ И ТЯХ. КОГАТО КАРТОФА Е ПОЧТИ СВАРЕН ДОБАВЯТЕ ЗЕЛЕТО НАРЯЗАНО НА СИТНО. ВАРЕТЕ ОЩЕ 10-15 МИН НАКРАЯ ДОБАВЕТЕ НАРЯЗАНИЯ МАГДАНОЗ, КОПЪР, ЗЕХТИН, СОЛ И ЧЕРЕН ПИПЕР. ДА ВИ Е ВКУСНО. НАПРАВЕНОТО КОЛИЧЕСТВО ТРЯБВА ДА ВИ СТИГНЕ ЗА ТРИ КУПИЧКИ. ТОВА ЩЕ Е ОБЯДЪТ НИ ДО СРЯДА ВКЛЮЧИТЕЛНО.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 16:00 ЧАСА

ДЕСЕРТ С АВОКАДО И БАНАН

- 1 АВОКАДО СРЕДНА ГОЛЕМИНА ▪ 1 БАНАН СРЕДЕН
- 50 МЛ.ВОДА

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

В БЛЕНДЕР ИЛИ КУХНЕНСКИ РОБОТ ПОСТАВЕТЕ ОБЕЛЕНОТО АВОКАДО, БАНАНА И ВОДАТА. БЛЕНДИРАЙ ДО ПОЛУЧАВАНЕТО НА ПУХКАВ КРЕМ. СЪС ШПАТУЛА ИЗБУТАЙ КРЕМА ОТ СТЕНИТЕ АКО Е НЕОБХОДИМО.

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА

ВКУСНА САЛАТА С КИНОА

- 1/2 АВОКАДО
- 2 ШЕПИ СПАНАК
- 100 ГР. СВАРЕНА КИНОА
- 1 С.Л. ТИКВЕНО СЕМЕ
- 1/2 ЛИМОН
- 1 Ч.Л.МЕД
- ЩИПКА ХИМАЛАЙСКА СОЛ
- ЧЕРЕН ПИПЕР НА ВКУС
- СУСАМОВО ОЛИО ИЛИ ЗЕХТИН 1/2 С.Л.

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

СМЕСИ СВАРЕНАТА КИНОА С НАРЯЗАНИЯ СПАНАК И СЛОЖИ В ПОДХОДЯЩА ЧИНИЯ. ОТГОРЕ ДОБАВИ НАРЯЗАНОТО АВОКАДО. ПАСИРАЙ ИЛИ БЛЕНДИРАЙ СОКА ОТ ЛИМОНА, МЕДА, СОЛТА И ЧЕРНИЯ ПИПЕР И ЗАЛЕЙТЕ САЛАТАТА. ПОРЪСЕТЕ СЪС СУРОВИТЕ ТИКВЕНИ СЕМКИ.

ДЕН 2

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА
КЛАСИЧЕСКО ЗЕЛЕНО СМУТИ

- 1 БАНАН
- 1 ШЕПА ЗЕЛЕНИ ЛИСТНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ (БЕЙБИ СПАНАК, КЕЙЛ ИЛИ РУКОЛА)
- 1 ЧАША 250МЛ НЕПОДСЛАДЕНО ЯДКОВО МЛЯКО
- 20 ГР. ТИКВЕНИ СЕМКИ
- КЪЛНОВЕ ПО ЖЕЛЕНИЕ И АКО ИМАТЕ ПРИГОТВЕНИ НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: ДОБАВИ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР И МИКСИРАЙ ДО ПОЛУЧАВАНЕ НА ХОМОГЕННА СМЕС.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА СМУТИ С КРУША

- 1 КРУША
- 1 ЯБЪЛКА
- КАНЕЛА НА ВЪРХА НА ЧАЕНА ЛЪЖИЦА
- 1 СУПЕНА ЛЪЖИЦА КОНОПЕНО СЕМЕ ИЛИ КОНОПЕН ПРОТЕИН
- 250 МЛ ЯДКОВО МЛЯКО НЕПОДСЛАДЕНО
- ВСИЧКО СЕ БЛЕНДИРА ДО ХОМОГЕННА СМЕС И ДА ВИ Е СЛАДКО.

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА
БОРШ - СИПВАТЕ СИ КУПИЧКА БОРШ КОЙТО ИМАТЕ ОТ ПРЕДНИЯ ДЕН.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

- ОКОЛО 16:00 ЧАСА
ЗДРАВΟΣЛОВНО РОЗОВО СМУТИ ЗА ОТСЛАБВАНЕ
- 1 ЧАША 250 МЛ ЯДКОВО МЛЯКО
 - 1 КАФЕНА ЧАШКА МАНГО (МОЖЕ И ЗАМРАЗЕНО)
 - 1 БАНАН
 - 1 КАФЕНА ЧАША АНАНАС
 - 1 КАФЕНА ЧАША ЗАМРЪЗЕНИ МАЛИНИ МИКСИРАЙТЕ ДО ХОМОГЕННА СМЕС.

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА
СПАГЕТИ ОТ ТИКВИЧКИ

- 1 ТИКВИЧКА
- 1/2 АВОКАДО
- 1/2 КРАСТАВИЦА
- 1 ДОМАТ ИЛИ НЯКОЛКО ЧЕРИ ДОМАТЧЕТА
- 5-6 ЛИСТА БОСИЛЕК
- 1/2 ЛИМОН
- ЩИПКА ХИМАЛАЙСКА СОЛ
- ЧЕРЕН ПИПЕР

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: НАРЕЖЕТЕ ТИКВИЧКАТА НА СПИРАЛИ (ТЪНКИ ЛЕНТИЧКИ) КОЙТО НЯМА УРЕД ЗА СПИРАЛИ ИЗПОЛЗВАЙТЕ БЕЛАЧКА ЗА КАРТОФИ. БЛЕНДИРАЙТЕ ИЛИ ПАСИРАЙТЕ АВОКАДОТО, КРАСТАВИЦАТА, БОСИЛЕКА, СОКА ОТ ПОЛОВИН ЛИМОН, СОЛТА И ЧЕРНИЯ ПИПЕР. ДОБАВИ СОСА КЪМ СПАГЕТИТЕ И ДОБАВЕТЕ 1 НАРЯЗАН ДОМАТ НА КУБЧЕТА ИЛИ ЧЕРИ ДОМАТКИТЕ.

ДЕН 3

ДЕН 3

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА

СМУТИ С КИВИ

- 2 КИВИТА
- 1 ЗЕЛЕНА ЯБЪЛКА
- 1 ШЕПА КЕЙЛ ИЛИ СПАНАК
- 250 МЛ НЕПОДСЛАДЕНО ЯДКОВО МЛЯКО
- 1 Ч.Л. МЕД
- 20 ГР. ТИКВЕНО СЕМЕ

МИКСИРАЙТЕ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР ДО ПОЛУЧАВАНЕ НА ЖЕЛАНАТА ОТ ВАС ХОМОГЕННА СМЕС.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА

ЗЕЛЕНО МАНГО СМУТИ

- 1 КАФЕНА ЧАША МАНГО (МОЖЕ И ЗАМРЪЗЕНО)
- 1 БАНАН
- 1 СТЬБЛО ЦЕЛИНА
- 1 ШЕПА СПАНАК
- 250 МЛ. ЯДКОВО МЛЯКО

БЛЕНДИРАМЕ ВСИЧКО В БЛЕНДЕРА И ДА ВИ Е СЛАДКО.

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА

БОРШ - СИПВАТЕ СИ КУПИЧКА БОРШ КОЙТО ИМАТЕ ОТ ПРЕДНИЯ ДЕН.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ ОКОЛО 16:00 ЧАСА

- 250 МЛ КОКОСОВО МЛЯКО
- 2 С.Л. КОНОПЕН ПРОТЕИН
- 1 БАНАН
- 1 С.Л. СУРОВО КАКАО

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА КИНОА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

- 100 ГР. СВАРЕНА КИНОА
- 1/2 АВОКАДО
- 1/2 ЗЕЛЕНА ЧУШКА
- 1/2 ЧЕРВЕНА ЧУШКА
- 1 ДОМАТ
- 3-4 ЛИСТА БОСИЛЕК
- 1/2 С.Л. ЗЕХТИН
- 1 ЩИПКА СОЛ

▪ ЧЕРЕН ПИПЕР НА ВКУС

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

КЪМ ВЕЧЕ СВАРЕНАТА КИНОА ДОБАВЕТЕ СИТНО НАРЯЗАНИ ЗЕЛЕНАТА И ЧЕРВЕНАТА ЧУШКА, ДОМАТА И БОСИЛЕКА.

ДЕН 4

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА

КОКОСОВО БАНАНОВО ДАВАЩО ЕНЕРГИЯ СМУТИ ▪ 250 МЛ. ЯДКОВО МЛЯКО

- 1 Ч.Л КОКОСОВО МАСЛО
- 1 БАНАН
- 1 С.Л. ЧИЯ СЕМЕНА
- 1/2 Ч.Л. КАНЕЛА
- 20 ГР. ТИКВЕНО СЕМЕ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: ДОБАВИ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР И МИКСИРАЙ ДО ПОЛУЧАВАНЕ НА ХОМОГЕННА СМЕС.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА

ВАНИЛОВО ШОКОЛАДОВ ЗАЛЕЗ

- 250 МЛ ЯДКОВО МЛЯКО НЕПОДСЛАДЕНО
- 1 С.Л. СУРОВО КАКАО
- 1 БАНАН
- 50 ГР. СУРОВО ГОДЖИ БЕРИ
- 1 КАФЕНА ЧАШКА ЗАМРЪЗЕНИ МАЛИНИ
- 1-2 КАПКИ ТЕЧНА ВАНИЛИЯ

ВСИЧКО СЕ БЛЕНДИРА ДО ХОМОГЕННА СМЕС И ДА ВИ Е СЛАДКО.

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА ЕЛДА С ГЪБИ

- 50 ГР. ЕЛДА
- 2 ГЪБИ
- 2 СТРЪКА ЗЕЛЕН ЛУК ▪ 1 ШЕПА МАГДАНОЗ
- 1.С.Л. ЗЕХТИН
- СОЛ 1 ЩИПКА
- ЧЕРЕН ПИПЕР НА ВКУС

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: СВАРЯВАМЕ ЕЛДАТА. (ЕЛДАТА СЕ ВАРИ 2 КЪМ 1) ЗАДУШАВАМЕ ГЪБКИТЕ В ЗЕХТИНА И НАКРАЯ ДОБАВЯМЕ ЗЕЛЕНИЯ ЛУК. ПОЛИВАМЕ ЕЛДАТА СЪС СМЕСТА И ПОРЪСВАМЕ С НАРЯЗАНИЯ МАГДАНОЗ.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 16:00 ЧАСА

- 1 ЧАША 250 МЛ ЯДКОВО МЛЯКО
- 1 БАНАН
- 6-7 БАДЕМА (НАКИСНАТИ ВЪВ ВОДА ОТ ПРЕДНАТА ВЕЧЕР) ▪ 20 ГР. СУРОВИ ТИКВЕНИ СЕМКИ
- 1 Ч.Л. КОКОСОВО МАСЛО
- 1/2 Ч.Л. КАНЕЛА

МИКСИРАЙТЕ ДО ХОМОГЕННА СМЕС.

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА ТАРАТОР

- 250 МЛ АЙРЯН
- 1/2 АВОКАДО
- 1/2 КРАСТАВИЦА
- 1 СКИЛИДКА ЧЕСЪН
- 5-6 ЛИСТА БОСИЛЕК
- 1 ШЕПА КОПЪР
- ЩИПКА ХИМАЛАЙСКА СОЛ
- 10 ГР. ТИКВЕНО СЕМЕ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: БЛЕНДИРАЙТЕ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ ДО ЖЕЛАНАТА ХОМОГЕННА СМЕС.

ДЕН 5

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА

ПРЕДИ ИЗГРЕВ СЛЪНЦЕ

- 250 МЛ. ЯДКОВО МЛЯКО
- 100 ГР. НАТОПЕНИ В МАЛКО ВОДА ОВЕСЕНИ ЯДКИ
- 1 ЯБЪЛКА
- 1/2 Ч.Л. КАНЕЛА
- 20 ГР. ТИКВЕНО СЕМЕ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: ОВЕСЕНИТЕ ЯДКИ НАКИСНЕТЕ ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗА 10-15 МИН. В МАЛКО ВОДА. ДОБАВИ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР И МИКСИРАЙ ДО ПОЛУЧАВАНЕ НА ХОМОГЕННА СМЕС.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА

ЛОМОНО-МЕНТОВО ОЧАРОВАНИЕ

- 1 ОБЕЛЕН ПОРТОКАЛ
- 1/2 ЛИМОН ИЛИ ЛАЙМ ПРЕДВАРИТЕЛНО ИЗЦЕДЕН
- 1 КАФЕНА ЧАШКА АНАНАС
- 1 ШЕПА МАГДАНОЗ
- 1 ШЕПА СПАНАК
- 2-3 СТРЪКА МЕНТА
- 1 СМ КОРЕН ОТ ДЖИНДЖИФИЛ

ВСИЧКО СЕ БЛЕНДИРА ДО ХОМОГЕННА СМЕС И ДА ВИ Е СЛАДКО.

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА

СУПА С БРОКОЛИ

- 1 ЧАША БРОКОЛИ
- 1 ЧАША БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ
- 1 ЧАША КАРФИОЛ
- 2 МОРКОВА
- 1 С.Л. ЗЕХТИН
- СОЛ 1 ЩИПКА
- ЧЕРЕН ПИПЕР НА ВКУС

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: ПОСТАВЯМЕ ВСИЧКИ ПРОДУКТИ В СРЕДНА ПО ГОЛЕМИНА ТЕНДЖЕРА. ЗАЛИВАМЕ С ВОДА КОЛКОТО ДА ПОКРИЕ ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ. ВАРИМ ДО ОМЕКВАНЕ. ПАСИРАМЕ С БЛЕНДЕР ИЛИ ПАСАТОР И ДА ВИ Е СЛАДКО. ПРИГОТВЕНОТО КОЛИЧЕСТВО ТРЯБВА ДА Е ДОСТАТЪЧНО ЗА ДЕН 5, 6 И 7 ЗА ОБЯД. СЪХРАНЯВАМЕ В ХЛАДИЛНИК В ДОБРЕ ЗАТВОРЕН СЪД.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 16:00 ЧАСА

КОКОСОВО ЗЕЛЕНО СМУТИ

- 1 ЧАША 250 МЛ КОКОСОВО МЛЯКО
 - 1 ШЕПА КЕЙЛ ИЛИ СПАНАК
 - 2 ОБЕЗКОСТЕНИ ФУРМИ
 - 1-2 СТРЪКА ЦЕЛИНА
 - 1 АВОКАДО
 - 1/2 ЯБЪЛКА
 - 1 Ч.Л. ЛЕНЕНО СЕМЕ СМЛЯНО
 - 20 ГР. СУРОВИ ТИКВЕНИ СЕМКИ
- МИКСИРАЙТЕ ДО ХОМОГЕННА СМЕС.

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА

ЕЛДА С ЯДКОВО МЛЯКО

- 50 ГР. ЕЛДА
- 250 МЛ. ЯДКОВО МЛЯКО
- 1 С.Л. МЕД

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: СВАРЕТЕ ЕЛДАТА. СТОПЛЕТЕ МЛЯКОТО И ПРИБАВЕТЕ ЕЛДАТА И МЕДА КЪМ НЕГО.

ДЕН 6

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА

ЗАКУСКА ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ

- 250 МЛ. ЯДКОВО МЛЯКО
- 2 ШЕПИ КЕЙЛ(СПАНАК ИЛИ РУКОЛА) ▪ 1 КРУША
- 1 БАНАН
- 1 С.Л. КОНОПЕНО СЕМЕ
- 20 ГР. ТИКВЕНО СЕМЕ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: ОВЕСЕНИТЕ ЯДКИ НАКИСНЕТЕ ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗА 10-15 МИН. В МАЛКО ВОДА. ДОБАВИ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР И МИКСИРАЙ ДО ПОЛУЧАВАНЕ НА ХОМОГЕННА СМЕС.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА

- 1 АВОКАДО
 - 1 ЧАЕНА ЧАШКА АНАНАС
 - 2 ШЕПИ СПАНАК
 - 1 ШЕПА МАГДАНОЗ
 - 2-3 СТЪРКА МЕНТА
 - 1 СМ КОРЕН ОТ ДЖИНДЖИФИЛ
- ВСИЧКО СЕ БЛЕНДИРА ДО ХОМОГЕННА СМЕС И ДА ВИ Е СЛАДКО.

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА

СУПА С БРОКОЛИ ОТ ПРЕДНИЯ ДЕН ▪

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 16:00 ЧАСА

ЦИТРУСОВО-КРУШОВО УСЕЩАНЕ

- 1 ЧАША 250 МЛ ЯДКОВО МЛЯКО
 - 1 ШЕПА КЕЙЛ ИЛИ СПАНАК
 - 1/2 АВОКАДО
 - 1 КРУША
 - 1/2 ЛАЙМ ИЛИ ЛИМОН ПРЕДВАРИТЕЛНО ИЗЦЕДЕН ▪ 1 ШЕПА МАГДАНОЗ
- МИКСИРАЙТЕ ДО ХОМОГЕННА СМЕС.

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА

ВКУСНА САЛАТА С ЦВЕКЛО

- 1 ЦВЕКЛО СРЕДНА ГОЛЕМИНА ▪ 1 СКИЛИДКА ЧЕСЪН
- 2-3 СТЪРКА КОПЪР
- 2-3 СТЪРКА МАГДАНОЗ
- 1/2 ЛАЙМ ИЛИ ЛИМОН
- 3-4 ОРЕХА
- 1/2 С.Л. ЗЕХТИН
- ЩИПКА ХИМАЛАЙСКА СОЛ

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: СВАРЕТЕ ЦВЕКЛОТО С КОРАТА. ОБЕЛЕТЕ И НАРЕЖЕТЕ НА КУБЧЕТА. НАРЕЖЕТЕ НА СИТНО ИЛИ ПРЕСИРАЙТЕ ЧЕСЪНА. ДОБАВЕТЕ СИТНО НАРЯЗАНИЯ КОПЪР, МАГДАНОЗ, ИЗЦЕДЕНИЯТ ЛИМОН, ЗЕХТИНА И СОЛТА. ПОРЪСЕТЕ С НАЧУКАНИ ОРЕХЧЕТА.

ДЕН 7

ЗАКУСКА

ОКОЛО 08:00 ЧАСА ХАВАЙСКО РОЗОВО СМУТИ

- 250 МЛ. КОКОСОВО МЛЯКО
- 2 С.Л. КОНОПЕНО СЕМЕ
- 1 ЧАЕНА ЧАША АНАНАС
- 4-5 ЗАМРЪЗЕНИ ЯГОДИ
- 1 С.Л. ФАСТЪЧЕНО МАСЛО

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: ДОБАВИ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР И МИКСИРАЙ ДО ПОЛУЧАВАНЕ НА ХОМОГЕННА СМЕС.

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 11:00 ЧАСА ЗЕЛЕНО - ГРОЗДОВО СМУТИ

- 1 АВОКАДО
- 2 ШЕПИ СПАНАК ИЛИ КЕЙЛ
- 15-20 ЗЪРНА БЯЛО ГРОЗДЕ
- 2 СТРЪКА БОСИЛЕК
- 20ГР ТИКВЕНО СЕМЕ
- 1/2 ИЗТИСКАН ЛИМОН ИЛИ ЛАЙМ
- 1 СМ ДЖИНДЖИФИЛ

ВСИЧКО СЕ БЛЕНДИРА ДО ХОМОГЕННА СМЕС И ДА ВИ Е СЛАДКО.

ОБЯД

ОКОЛО 13:00 ЧАСА

СУПА С БРОКОЛИ ОТ ПРЕДНИЯ ДЕН

МЕЖДИННО ХРАНЕНЕ

ОКОЛО 16:00 ЧАСА ЦИТРУСОВО-КРУШОВО УСЕЩАНЕ

- 1 ЧАША 250 МЛ ЯДКОВО МЛЯКО
- 1 ШЕПА КЕЙЛ ИЛИ СПАНАК
- 1 АВОКАДО
- 1/2 БАНАН
- 1 КАФЕНА ЧАША ЗАМРЪЗЕНИ МАЛИНИ
- 1 С.Л. КОНОПЕН ПРОТЕИН

МИКСИРАЙТЕ ДО ХОМОГЕННА СМЕС.

ВЕЧЕРЯ

ОКОЛО 19:00 ЧАСА ТАЙЛАНДСКА СУПА

- 1/2 КРАСТАВИЦА
- 1/2 АВОКАДО

- 2 СКИЛИДКИ ЧЕСЪН
- 1/2 ЛАЙМ ИЛИ ЛИМОН
- 2-3 ЛИСТА КЕЙЛ
- 1СМ КОРЕН ОТ КУРКУМА (ИЛИ 1/2 Ч.Л. КУРКУМА НА ПРАХ)
- 1 СМ КОРЕН ОТ ДЖИНДЖИФИЛ
- 200 МЛ. ВОДА

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ: БЛЕНДИРАЙТЕ ВСИЧКИ СЪСТАВКИ В БЛЕНДЕР И ВОАЛЯ. ДА ВИ Е ВКУСНО