

8 DNÍ PRO ODLEHČENÍ JÍDELNÍČKU

- Každé ráno vypiji 0,5 l čisté vody
- Dodržím pouze 3 jídla za den
- V termosce mám sebou horkou vodu, nebo vývar
- Denně sním alespoň jedno jablko
- Zeleninový, nebo masový vývar součástí jídla k obědu i k večeři
- Žádný alkohol

Denně sním 2 misky zeleniny, tj. 2x cca 150g v jakékoli úpravě

ZÁKLADNÍ ZDROJE BÍLKOVIN

- 2 vajíčka
- 250g luštěniny / vařené
- 140g masa
- 160g ryby
- 180 ml jogurt, kefír, mléko
- 100g sýr
- 50g semínka slunečnice, dýně, mandle
- 160g hlíva ústřičná
- 90g tofu

PŘÍLOHY

- 30g žitný chléb
- 30g ovesné vločky
- 80g vařený brambor
- 80g vařená rýže

MONIKA HEMEROVÁ

monika@dokonala-postava.com
tel.: +420 777 732 227
www.dokonala-postava.com
www.monikahem.cz

DOKONALÁ OSMIČKA

DEN ZA DNEM

DNES, 1. den

Dnes se v průběhu dne naladíme na dostatečné pití čisté vody. Už žádné ochucené nápoje, přeslazené kávy a čaje, alkohol. Minimálně 30 minut procházka na čerstvém vzduchu.

Odkládíme cukrovinky, brambůrky a uzeniny, uvaříme si vývar ze zeleniny, zkontrolujeme zásoby zeleniny a ovoce.

SNÍDANĚ

OVESNÁ KAŠE, KÁVA, ČAJ

3 lžice ovesných vloček (žitné, pohanka), 200ml voda, 180ml mléko (sojové, mandlové, kokosové), ovoce (1 ks jablko hruška, borůvky, 1/2 banán), skořice,

- Vločky s vodou přivedeme k varu, povaříme min 10 minut
- Přidáme mléko, provaříme
- Na talíři přidáme 1/2 lžičky skořice, ovoce. Káva, čaj bez cukru a mléka.

SNÍDAŇOVÝ KOKTEJL - JAKO SALÁT, NEBO ŠEJK

Mix ovoce (1 ks nebo cca 100g), zeleniny (100g), voda, ořechy, semínka, nebo 180 ml mléka.

- Ovoce a zeleninu doplníme ořechy, které si můžeme namočit předem
- Vše nakrájíme na stejné kousky jako salát, nebo lze vše mixovat na koktejl. Káva, čaj bez cukru a mléka.

OBĚD

ČOČKA SE ZELÍM A CIBULKOU, JABLKO, KÁVA, ČAJ

80g hnědá čočka předem namočená, kysané zelí (čerstvé zelí, salát, paprika, olivy), cibule, olivový olej, česnek, bobkový list.

- Předem namočenou čočku uvaříme v čisté vodě s bobkovým listem, se stroužkem česneku, špetka soli
- Na lžici oleje si osmažíme cibulku (rajče, papriku), přidáme k čočce na talíři. Podáváme se lžící kysaného nebo čerstvého zelí, salátu (paprika, olivy, rajče).

VEČEŘE (připravíme si 2 porce i na druhý den)

ZELENINOVÝ VÝVAR (masový vývar, , bramboračka bez brambor, zelňačka)
Využijte všechnu zeleninu cca 170g na porci (čerstvou i mraženou), kterou doma objevíme, Sůl, pepř, česnek, kari, čili, kurkuma, bobkový list..

Všechnu zeleninu nakrájíme na stejné kousky. Na lžici oleje vše krátce osmahneme, zalijeme vařící vodou, přidáme koření, dochutíme solí. Kdo má rád krémové polévky, klidně rozmixujte.