

VZORČNI JEDILNIK ZA INTENZIVNI DETOX TEDEN - PURIFY IZDELKI (6.-12.dan) - v tem tednu izberemo samo en obrok na dan



OBROK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
ZAJTRK	<p>Mikrobiom kruh, dimljen losos, avokado</p> <p>Grenivka</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Sadna solata iz kivija, jagodičevja, grenivke in orehi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz čičerike (humus), korenček</p> <p>Kivi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Smoothie: avokado, skodelica jagodičevja</p> <p>2 žlici chia semen, ki smo jih zvečer namočili v vodo</p> <p>2 dcl kokosove ali navadne vode</p>	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz polenovke (bakalar), rezina koromača</p> <p>Kivi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Sadna solata iz kivija, skodelica jagodičevja, grenivka in orehi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Mikrobiom kruh z namazom iz avokada, poljubna zelenjava</p> <p>Grenivka</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>
KOSILO	<p>Kremna brokoli juha</p> <p>Mešana sezonska solata</p>	<p>Kostna kolagenska juha</p> <p>Pečena zelenjava in pečen na trakove narezan puranji file</p>	<p>Kremna korenčkova juha s koromačem</p> <p>Ohrovtova lasanja z vegansko mozzarella</p>	<p>Kostna kolagenska juha</p> <p>Solata s piščancem in koromačem, paradižnikom, olivami in listnato solato</p>	<p>Juha iz buče Hokaido</p> <p>Bučkine špageti s poljubno zelenjavo</p>	<p>Lečina enolončnica (Dahl)</p>	<p>Kostna kolagenska juha</p> <p>Piščančji zrezek na žaru</p> <p>Solata</p>
VEČERJA	<p>File lososa z blitvo / špinačo z oljčnim oljem in česnom</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Goveja obara</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Lečine testenine s paradižnikovo omako</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Čičerikini polpeti (falafli), namaz iz čičerike (humus)</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>File lososa, kuhan brokoli</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Listnata solata s koromačem, redkvicami, šparglji in paradižnikom</p>	<p>Lečine testenine s pestom</p> <p>Mešana zelena solata</p>

Med obroki za preganjanje lakote: oreščki, surova zelenjava

VEGANSKI JEDILNIK ZA INTENZIVNI DETOX TEDEN - PURIFY IZDELKI (6.-12.dan) - v tem tednu izberemo samo en obrok na dan



OBROK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
ZAJTRK	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz rdeče pese in avokada</p> <p>Grenivka</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Sadna solata iz kivija, jagodičevja, grenivke in orehi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz čičerike (humus), korenček</p> <p>Kivi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Smoothie: avokado, skodelica jagodičevja</p> <p>2 žlici chia semen, ki smo jih zvečer namočili v vodo</p> <p>2 dcl kokosove ali navadne vode</p>	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz bučnih semen, rezina koromača</p> <p>Kivi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Sadna solata iz kivija, skodelica jagodičevja, grenivka in orehi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Mikrobiom kruh z namazom iz avokada, poljubna zelenjava</p> <p>Grenivka</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>
KOSILO	<p>Kremna brokoli juha</p> <p>Mešana sezonska solata s semeni in popečenim tofujem</p>	<p>Veganska kolagenska juha</p> <p>Polpeti iz rdeče leče</p> <p>Solata iz mlade špinače s pinjolami</p>	<p>Kremna korenčkova juha s koromačem</p> <p>Kuhana zelenjava (brokoli, cvetača, korenje) z olivnim oljem in potresena z lističi mandljev</p>	<p>Veganska kolagenska juha</p> <p>Solata s pečenim tofujem in koromačem, paradižnikom, olivami in listnato solato</p>	<p>Juha iz buče Hokaido</p> <p>Bučkini špageti s poljubno zelenjavo</p>	<p>Lečina enolončnica (Dahl)</p>	<p>Veganska kolagenska juha</p> <p>Pizza margerita iz cvetačinega testa</p>
VEČERJA	<p>Tortilje iz čičerikine moke, polnjene z bučkami in malancani v paradižnikovi omaki</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Raznovrstna pečena zelenjava</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Lečine testenine s paradižnikovo omako</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Čičerikini polpeti (falafli), namaz iz čičerike (humus)</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Cvetačni riž s poljubno zelenjavo in dimljenim tofujem</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Listnata solata s koromačem, redkvicami, šparglji, paradižnikom in sončničnimi semeni</p>	<p>Lečine testenine s pestom</p> <p>Mešana zelena solata</p>

Med obroki za preganjanje lakote: oreščki, surova zelenjava

VZORČNI JEDILNIK ZA ZMERNI DETOX REŽIM (13.-21. / 90. dan)


OBROK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
ZAJTRK	Jajčna omleta iz paradižnika, paprike ali gobic Avokado Zeleni ali zeliščni čaj	Sadna solata iz kivija, jagodičevja, manga in ovčjega ali kozjega jogurta Zeleni ali zeliščni čaj	Ovseni kosmiči ali prosenka kaša kuhana na kokosovem ali mandljevem mleku brez dodanega sladkorja (slajena s kokosovim sladkorjem) Kivi	Smoothie: avokado, skodelica jagodičevja 2 žlici chia semen, ki smo jih zvečer namočili v vodo 2 dcl kokosove ali navadne vode	Umešana jajca s porom, čebulo in pehtranom Mango Zeleni ali zeliščni čaj	Mikrobiom kruh z namazom (bakalar, hummus, avokado, zelenjavni, itd) in koromačem Kivi Zeleni ali zeliščni čaj	Poširana jajca z avokadom in paradižnikom Zeleni ali zeliščni čaj
KOSILO	Kremna brokoli juha V pečici pečen sladki krompir, korenje in bučke, prelito z marinado iz olivnega olja in začimb	Kostna kolagenska juha Čili con carne in skodelica rjavega neoluščenega riža	Pisana zelenjavna juha z zakuho iz prosa Solata	Kostna kolagenska juha Ajdova kaša z zelenjavo in/ali šampinjoni, lahko tudi z mesom po izbiri	Juha iz buče Hokaido Por, mlada špinača, korenje, bučke in koščki piščanca popraženi v voku s kvinojo	Golaž s pirejem iz cvetače Mešana listnata solata	Kostna kolagenska juha Goveji burger s paradižnikom in solato v mikrobiom bombici
VEČERJA	File lososa z blitvo ali špinačo z oljčnim oljem in česnom 4 žlice kislega zelja ali repe	Grška solata iz paradižnika, oliv in ovčjega feta sira 4 žlice kislega zelja ali repe	Lečine testenine s paradižnikovo omako 4 žlice kislega zelja ali repe	Čičerikini polpeti (falafli), namaz iz čičerike (humus) 4 žlice kislega zelja ali repe	Pomfri iz sladkega krompirja, kuhan brokoli 4 žlice kislega zelja ali repe	Listnata solata s koromačem, redkvicami, šparglji, paradižnikom in mozzarelo	Lečine testenine s pestom Mešana zelena solata

Med obroki za preganjanje lakote: oreščki, surova zelenjava

VEGANSKI JEDILNIK ZA ZMERNI DETOX REŽIM (13.-21. / 90. dan)


OBROK	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
ZAJTRK	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz rdeče pese in avokada</p> <p>Grenivka</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Sadna solata iz 1 kivi 1 skodelica jagodičevja 1/2 manga kokosov jogurt 10 orehov</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Prosenka kaša kuhana na kokosovem ali nesladkanem mandljevem mleku s cimetom in jabolkom</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Smoothie: avokado, skodelica jagodičevja 2 žlici chia semen, ki smo jih zvečer namočili v vodo 2 dcl kokosove ali navadne vode</p>	<p>Mikrobiom kruh, namaz iz bučnih semen, rezina koromača</p> <p>Kivi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Sadna solata iz kivija, skodelica jagodičevja, grenivka in orehi</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>	<p>Mikrobiom kruh z namazom iz avokada, poljubna zelenjava</p> <p>Grenivka</p> <p>Zeleni ali zeliščni čaj</p>
KOSILO	<p>Kremna brokoli juha</p> <p>V pečici pečen sladki krompir, korenje in bučke z marinado iz olivnega olja in začimb.</p>	<p>Veganska kolagenska juha</p> <p>Ajdova kaša z zelenjavo in/ali gobicami</p> <p>Listnata solata</p>	<p>Kremna korenčkova juha s koromačem</p> <p>V voku pražen por, korenje, bučke in dimljen tofu s kvinojo.</p>	<p>Veganska kolagenska juha</p> <p>Solata s pečenim tofujem in koromačem, paradižnikom, olivami in listnato solato</p>	<p>Juha iz buče Hokaido</p> <p>Bučke nadevane z ajdovo kašo in šampinjoni</p> <p>Listnata solata</p>	<p>Jota</p>	<p>Veganska kolagenska juha</p> <p>Pizza margerita iz cvetačinega testa</p> <p>Listnata solata</p>
VEČERJA	<p>Tortilje iz čičerikine moke, polnjene z bučkami in melancani v paradižnikovi omaki</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Polpeti iz rdeče leče</p> <p>Solata iz mlade špinače s pinjolami</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Lečine testenine s paradižnikovo omako</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Čičerikini polpeti (falafli), namaz iz čičerike (humus)</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Cvetačni riž s poljubno zelenjavo in dimljenim tofujem</p> <p>4 žlice kislega zelja ali repe</p>	<p>Listnata solata s koromačem, redkvicami, šparglji, paradižnikom in sončničnimi semeni</p>	<p>Lečine testenine s pestom</p> <p>Mešana zelena solata</p>

Med obroki za preganjanje lakote: oreščki, surova zelenjava