



Jídelníček pro zdravý nervový systém

ALENA DVOŘÁKOVÁ

PŘED SNÍDANÍ

1 sklenice teplé vody s citrónem + čaj z ovsu, máty a heřmánku, (1 lžička čaje na 1 šálek, zalít horkou vodou a nechat 10 minut louhovat)

SNÍDANĚ

Chia pudink: 1 lžíce chia semínek, 1 lžička Goji plodů, 1 lžička rozinek, 1 lžička kokosových plátků, 2 lžíce vlašských ořechů, 1 lžíce mandlí, 1 lžička skořice, 1 lžička kurkumy, špetka čerstvě nadržené pepře, půlka nakrájeného banánu, to vše promíchat a zalít rostlinným mlékem. Nechat odstát cca 20 minut (až semínka nabobtnají, nebo nechat odležet v lednici den před tím přes noc) a poté konzumovat. Pro větší zasycení je také možné přidat 1 lžičku rostlinného másla. Dále lze tento pudink udělat se stejnými ingrediencemi, ale namísto skořice a kurkumy s pepřem použít vanilkový extrakt z čerstvých lusků.

SVAČINA

1 sklenice vody (nejlépe filtrované) + ovoce (jablko/ pomeranč/ mango/ ananas/ jahody)

PŘED OBĚDEM

1 sklenice odstáté vody (nejlépe filtrované) s citrónem

OBĚD

Plátek grilovaného/ pečeného lososa s podušenou brokolicí a chřestem - polít olivovým olejem, osolit, opepřit

SVAČINA

1 sklenice vody + 1 šálek organického zeleného čaje s pár plátky květů růží + Raw nebo celozrnný chléb s avokádem

PŘED VEČEŘÍ

1 sklenice odstáté vody (nejlépe filtrované) s citrónem

VEČEŘE

Salát: hrst čerstvých salátových listů, 1 nastrohaná mrkev, 1/2 nastrohané červené řepy, 11/2 okurky, 1 avokádo, orestované organického tofu (půlku pytlíku) / plátek kuřecího masa, zalít olivovým olejem, citrónovou šťávou a posypat konopnými, sezamovými, slunečnicovými a dýňovými semínky

PO VEČEŘI

Čaj z máty, heřmánku, levandule a meduňky + hrst ořechů v případě hladu