



Jídelníček pro zdravý reprodukční systém

ALENA DVOŘÁKOVÁ

PŘED SNÍDANÍ

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

SNÍDANĚ

Smoothie z lesních plodů: 1/2 šálku lesních plodů, 1 banán, 1/2 avokáda, 1 lžička rozinek, 1 vrchovatá lžice rostlinného proteinu (např. konopný), 1 šálek rostlinného mléka (např. domácího mandlového) - vše rozmixovat a ihned podávat

SVAČINA

1 šálek zázvorového čaje (4 plátky čerstvého zázvoru) nebo zeleného čaje

PŘED OBĚDEM

1 sklenice odstáté vody (nejlépe filtrované) s citrónem

OBĚD

Quinoa s kuřecím masem a pestem: uvařit 1 šálek Quinoi, poté přidat bazalkové pesto (pozor na přidaný cukr a jiné látky v kupovaných pestech, nejlepší jsou BIO nebo domácí pesta), cherry rajčátka, oregáno koření, nadrcený česnek (pokud je dobře snášen jinak vynechat), dýňová semínka, jarní cibulku (pokud nenadýmá) a nakonec vmíchat hrst rukolových listů, orestované krůtího maso (1 plátek kuřecího prsa) a posypat konopnými semínky, zalít olivovým olejem, osolit, opepřit

SVAČINA

1 sklenice vody + 1 šálek šípkového čaje + 2 čtverečky vysokoprocentní hořké čokolády

PŘED VEČEŘÍ

1 sklenice odstáté vody (nejlépe filtrované) s citrónem

VEČEŘE

Červená řepa s kozím sýrem: nakrájet 3 střední červené řepy na plátky, osolit, opepřit, polít olivovým/kokosovým olejem, okořenit rozmarýnem/bazalkou/oregánem a dát do trouby na režim grilu na 20 minut. Vyndat a podávat s kozím sýrem a čerstvou bazalkou.

PO VEČEŘI

Kurkumové latte: 1/2 lžičky kurkumy, 1/3 lžičky zázvoru, 1/2 lžičky skořice, kardamon, pepř, 1/3 lžičky kokosového oleje, 1/2 lžičky medu, 1 šálek teplého rostlinného mléka.