



Jídelníček pro zdravá střeva

ALENA DVOŘÁKOVÁ

PŘED SNÍDANÍ

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

SNÍDANĚ

Pohanková kaše: 1 šálek pohankových vloček, 1 lžička Goji plodů, 1 lžička rozinek, 1 lžička lněných semínek, 1 lžička slunečnicových semínek, 1 lžička sezamových semínek, 4 nadrcené para ořechy, lžička mandlí, 1/2 nastrohaného jablka, 1/2 lžičky kokosového oleje, 1 šálek rostlinného mléka a 1 šálek vody, vše smíchat v hrnci a vařit na mírném ohni do změknutí a prolnutí ingrediencí, nakonec posypat nadrcenými lněnými semínkami a lžičkou raw medu

SVAČINA

1 šálek zázvorového čaje (4 plátky čerstvého zázvoru + 1/3 lžička skořice), ovoce (3 fíky / 1 banán, 2 kiwi)

PŘED OBĚDEM

1 sklenice odstáté vody (nejlépe filtrované) s citrónem

OBĚD

Salát: hrst čerstvých salátových, rukolových a pampeliškových listů, 1 velké rajče, 1/2 okurky, 1/2 červené papriky, 1 avokádo, orestovaného organického tofu (půlku pytlíku) / losos (1 stejk), zalít olivovým olejem, citrónovou šťávou a posypat konopnými semínkami

SVAČINA

1 sklenice vody, 1 šálek kopřivového čaje, 1 balení Hummusu s celerem, okurkou, mrkví a semínkovými krekry

PŘED VEČERÍ

1 sklenice odstáté vody (nejlépe filtrované) s citrónem

VEČEŘE

Kuřecí/Hovězí vývar se zeleninou a šálkem pohanky, 2 semínkové krekry

PO VEČERÍ

Čaj z máty, kopřivy, heřmánku, levandule a meduňky