

⚡ Detox výzva

JÍDELNÍČEK - TÝDEN 1



Alkalický jídelníček

Záměrem prvního týdne je minimální stres na trávicí trakt, pročištění organismu a obnovení rovnováhy kyselin a zásad.

TÝDENNÍ NÁKUPNÍ SEZNAM

Nákupní seznam pro první týden alkalického jídelníčku zaměřený na podporu detoxikace a odlehčení trávení. Seznam je určen pro jednu osobu.

Uvedené množství představuje aktuální spotřebu.

TRVANLIVÉ POTRAVINY

pohanková mouka 120 g
pohankové vločky 120 g
ovesné vločky 120 g
quinoa 200 g
brambory 12 ks
—————
mandlové plátky 60 g
kešu ořechy 60 g
dýňová semínka 150 g
lněná semínka 125 g
chia semínka 75 g
sezamová semínka 25 g
konopná semínka 25 g
sušené moruše, fíky
či datle 80 g
—————
řepkový olej
olivový olej
kokosový olej
dijonská hořčice
javorový sirup, melasa
nebo kvalitní med
—————
oregáno, bazalka
rozmarýn, tymián
kari, kmín
paprika (uzená)
himalajská sůl, skořice

DEN 1 AŽ 4

kuřecí prso 100 g
čerstvý losos 100 g
čerstvá ricotta 200 g
—————
jahody 16 ks
banán 1 ks
avokádo 1 ks
jablka 2 ks
—————
batát 1 ks
hlávka celeru 1/2 ks
řapíkatý celer 1 balení
petržel s natí 2 ks
růžičková kapusta 1 balení
hlávková kapusta 1/2 ks
hrášek 50 g
střední mrkve 5 ks
brokolice 1 ks
cuketa 1 a 1/2 ks
červená paprika 1 ks
červená cibule 3 ks
cherry rajčata 125 g
baby špenát 1/2 balení
rukola 1/2 balení
žampiony malé balení
—————
feta sýr 30 g
černé olivy 70 g
česnek 1 palička

DEN 5 AŽ 7

čerstvá treska 100 g
vepřová panenka 100 g
—————
banán 1 ks
jahody 4 ks
jablka 2 ks
—————
batát 1 ks
hlávka celeru 1/2 ks
střední mrkve 4 ks
baby špenát 1/2 balení
rukola 1/2 balení
hlávková kapusta 1/2 ks
cuketa 1/2 ks
žlutá paprika 1 ks
cibule 2 ks
cherry rajčata 375 g
zázvor 1 ks
—————
feta sýr 30 g
másl 40 g
smetana 30-50 ml
sušená rajčata 1 balení