

NAJUKUSNIJI
DETOKSIKACIJSKI
MENI
by Ledo



www.ledo.hr

JE LI VAM POTREBNA DETOKSIKACIJA?



Napravite test i odgovorite na sljedeća pitanja:

- Osjećate se umorno i bezvoljni ste?
- Patite od glavobolja?
- Imate loš zadah, naslage na jeziku ili gorak metalan okus u ustima?
- Budite se umorni i nakon dovoljno sati sna?
- Imate probavne smetnje kao što su nadimanje, plinovi i “loša” probava?

Ukoliko ste na barem 2 pitanja odgovorili potvrdno, bilo bi poželjno da provedete detoksikaciju.

ŠTO JE DETOKSIKACIJA?

Detoksikacija ili čišćenje organizma pomaže našem tijelu vratiti prirodnu ravnotežu. Barem jednom godišnje, osobito nakon perioda obilatog blagovanja, našem tijelu treba odmor. Detoksikacija oslobađa organizam od otrova, ali i ponekog suvišnog kilograma.

DETOKSIKACIJA ZAPOČINJE U TANJURU

Jeste li znali? Kako bi jetra uspješno obavljala svoju zadaću eliminacije štetnih toksina potrebni su joj određeni nutrijenti poput vitamina, minerala i fitokemikalija. Zbog toga uspješan proces detoksikacije započinje prije svega u tanjuru.

Najbolji način detoksikacije je lagana mediteranska prehrana temeljena na cjelovitim žitaricama, obilju povrća i voća te ribi i niskomasnim mliječnim proizvodima.



PREZAPOSLENI STE ZA DETOKSIKACIJU?

Kvalitetnu detoksikaciju možete provesti u samo sedam dana. Pritom je važno spomenuti da je naglasak na unošenju kvalitetnih namirnica u organizam, a ne na gladovanju ili preskakanju obroka koji mogu usporiti metabolizam. Recepti za detoksikaciju nisu komplicirani i uz malo isplaniranog vremena uspjeh ćete u svom naumu da svome organizmu ulijete novu svježinu i snagu kakvu on i zaslužuje. No, sjetite se da je i ljeto blizu te gubitak nekoliko suvišnih kilograma svakako nije na odmet.

BLAGODATI DETOKSIKACIJE

Smatra se kako bi svatko trebao barem jednom godišnje provesti detoksikaciju, najbolje u vrijeme nakon pojačanog unosa hrane tijekom blagdana. Za kvalitetnu detoksikaciju poželjno je provoditi je 7 dana kako bi se organizmu dalo dovoljno vremena za regeneraciju. Pritom je važno naglasak dati na kvalitetu namirnica, a ne pretjeranu restriktivnost jer gladovanje ili preskakanje obroka može usporiti metabolizam i napraviti više štete nego koristi.

Nakon tjedan dana lagane, ali nutritivno vrlo vrijedne prehrane može se očekivati porast razine energije, povećana moć koncentracije, poboljšanje izgleda kože te općenito poboljšanje kvalitete života.

Ako mislite da Vam je mala pomoć ipak potrebna, poslužite se našim [SEDMODNEVNIM DETOKSIKACIJSKIM JELOVNIKOM](#) kojeg će se moći pridržati i najzaposleniji među Vama. Uz naše ukusne recepte tih sedam dana proći će za čas.



ŠTO JESTI ZA VRIJEME DETOKSIKACIJE?

✓ Tamno zeleno lisnato povrće

špinat ili blitva te povrće iz porodice kupusnjača poput cvjetače, brokule, prokulica, kelja obiluje klorofilom koji je poznati "čistač" jetre

✓ Mahunarke (grašak, mahune)

obiluju vlaknima bitnim za pravilnu probavu i aminokiselinama koje potiču detoksikaciju

✓ Korjenasto povrće (mrkva, cikla, koraba, pastirnjak)

prava riznica nutrijenata i biljnih tvari koje pomažu jetri

✓ Bobičasto voće

sadrži vitamine i antioksidanse koji štite stanice od oksidativnog stresa

✓ Lagane proteinske namirnice

riba i plodovi mora su niskokalorični i lako probavljivi izvor visokovrijednih proteina

✓ Obilje tekućine, vode, čajeva, juha

voda u tijelu ključna je za oslobađanje od otrova

SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

DORUČAK

(kod kuće/na poslu)

PONEDJELJAK

- Voćna salata: kruška, grejp, banana, šaka smrznutih borovnica, kivi, ananas

UTORAK

- Frape od banane i borovnica. Sastojci: šalica obranog mlijeka, pola banane, pola šalice smrznutih borovnica, žlica meda i malo muškarnog oraščića;

SRIJEDA

- Kefir s miješanim žitaricama i suhim voćem • Šalica nezasađenog zelenog čaja

ČETVRTAK

- Integralni dvopek sa svježim sirom • Šalica zobnog mlijeka

PETAK

Zobena kaša s jogurtom, žlicom meda i dodatkom Ledo Borovnice

SUBOTA

- Integralni dvopek s posnim sirom • Šalica nezasađenog zelenog čaja

NEDJELJA

- Zobene pahuljice s jogurtom, šakom smrznutih borovnica i žlicom meda
- Šalica nezasađenog zelenog čaja

MEĐUOBROK

(kod kuće/na poslu)

- probiotički jogurt sa šakom brusnica i badema

- jabuka

- grejp i naranča

- kiwi

- jabuka
- šalica nezasađenog zelenog čaja

- jabuka

- svježije cijedeni sok od naranče i grejpa posut prstohvatom cimeta

RUČAK (kod kuće/na poslu)

PONEDJELJAK

- **2 kuhana jaja i malo pecivo s bućinim sjemenkama**

UTORAK

- **Kvinoja s povrćem i šopska salata.** Kuhana kvinoja (1 šalica) s kuhanim povrćem Ledo Grašak mrkva (200 g), umak od limunovog soka (2 žlice), maslinovog ulja (2 žlice), soli, papra i prstohvata čilija preliteri preko kvinoje i povrća
- Šopska salata s kozjim sirom (30 g), rajčicom, paprikom i svježim krastavcima

SRIJEDA

- **Sendvič sa sirom.** Sendvič od integralnog peciva sa sirnim namazom, polutvrdim sirom (npr. gauda) i nekoliko listova zelene salate

ČETVRTAK

- **Salata s tjesteninom.** Integralna tjestenina s kukuruzom i graškom, s komadićima tune (iz konzerve ili Ledo Tuna odrezak pripremljen na malo ulja) i dodatkom jogurta

PETAK

- **Sendvič s namazom od graška.** Šalicu Ledo Graška skuhati u slanoj vodi i usitniti vilicom. Umiješati žlicu jogurta i maslinovog ulja te papar i začinsko bilje. Namaz rasporediti između dvije kriške kruha

SUBOTA

- **Rižoto s gljivama.** Integralna riža s gljivama i povrćem po želji (grašak, mrkva, kukuruz...)
- Salata od ribanog kupusa

NEDJELJA

- **Povrtna salata i sendvič s mozzarellom.** Kuhane Ledo prokulice (200 g) pomiješane s prepolovljenim cherry rajčicama (1 šalica), sve prelitereno maslinovim uljem (3 žličice) i balzamičkim octom (1 žličica). Integralno pecivo sa sjemenkama premazano pesto gotovim umakom s mozzarellom (30 g), nekoliko listova zelene salate i suhim bosiljkom

TJELESNA AKTIVNOST ZA VRIJEME DETOKSIKACIJE

• Povećajte tjelesnu aktivnost

Bez tjelesne aktivnosti nema kvalitetne detoksikacije. Pritom je od posebne koristi aerobna tjelesna aktivnost na otvorenom, poput trčanja, biciklizma, rolanja. Svakodnevno opuštanje, meditaciju i vježbe joga mogu dodatno potaknuti detoksikaciju.



• Provodite više vremena na svježem zraku

Šetnja ili lagana vožnja biciklom korisna je pri detoksikaciji. Za one koje su uvijek u žurbi i nemaju vremena, pomoći će hodanje do posla ili po stepenicama.

GAMBERI S POVRĆEM U WOKU

Sastojci:

- Ledo Carske mješavina, 200 g
- Ledo Žute mahune, 150 g
- Ledo Gamberi, 250 g
- 1 manja tikvica, narezati na štapiće
- ½ glavice luka, narezati na polu mjesece
- žlica maslinovog ulja
- 120 g jasmin riže
- prstohvat kurkume
- žlica umaka od soje

Priprema:

Rižu s kurkumom kuhati u 2,5 puta većoj količini vode 15-18 min na laganom plamenu dok ne omekša i upije svu vodu.

Na maslinovom ulju u woku 2-3 min pržiti gembere, a zatim dodati luk, mahune, carsku mješavinu i tikvice. Začiniti umakom od soje pa pirjati još 10-15 min. uz povremeno miješanje.

Kada je riža kuhana umiješati je u wok s povrćem i gamberima. Po potrebi dodati još malo umaka od soje ili žličicu maslinovog ulja.



KREM JUHA OD BROKULE I KRUMPIRA

Sastojci za 4 osobe:

- **Ledo Brokula, 450 g**
- Krumpir, 4 velika komada
- poriluk rezan na kolutiće, 50 g
- maslinovo ulje
- Sol, papar
- Prepečeni kruh, 2 kriške
- Povrtni temeljac ili voda

Priprema:

U loncu na maslinovom ulju pirjati poriluk par minuta dok ne omekša i počne lagano kristalizirati. Dodati mu krumpir, oguljen i nasjeckan na kockice i nastaviti pirjati još nekoliko minuta.

Potom dodati brokulu, podlijti sve sastojke povrtnim temeljcem ili vodom tako da prekrije povrće i pustiti da se lagano krčka oko 10 minuta.

Pred kraj kuhanja posolite i popaprite po želji. Usitnite povrće štapnim mikserom do postizanja glatke smjese.

Po potrebi dodati još vode do željene konzistencije i pustiti da se juha krčka još 5 minuta.

Servirati s kockicama prepečenog kruha.



PILEĆI FILE I POVRĆE NA PARI

Sastojci:

- Ledo Oslić filet, 500 g
- Ledo Fitness mješavina, 450 g
- Krumpir, 4 veća komada
- Luk, 1 glavica
- Cherry rajčice, 200 g
- Maslinovo ulje
- Sol, papar po želji
- Salata potočarka



Priprema:

Ogulite krumpir, narežite ga na ploške i kuhajte zajedno s Ledo fitness mješavinom u kipućoj vodi oko 5 minuta. Ledo filete odmrznite, isperite ih pod tekućom vode i posušite papirnatim ručnicima. U lim za pečenje posložite filete oslića, krumpir i povrće te povrh njih stavite chery rajčice nasjeckane na polovice te luk nasjeckan na kolutove. Poškropite maslinovim uljem i začinite solju i paprom. Pecite 15- 20 minuta na 200°C. Servirajte posuto potočarkom.



RIBLJI BRUDET

Sastojci za 4 osobe:

- **Ledo Bodečnjak bez glave, 1 kg**
- **Ledo Oslić bez glave, 500 g**
- 0,5 dl maslinovog ulja
- 200 g crveni luk, nasjeckani
- 4 režnja češnjaka, nasjeckanog
- 1 pakiranje pelata
- papar, sol, lovorov list
- 2 žlice nasjeckanog peršina
- palenta

Priprema:

Na maslinovom ulju propirjati luk i češnjak.

Dodati pelate i začine te pirjati oko 20 min.

Ribu odmrznuti i narezati na manje komade te ju kuhati dok ne omekša. Poslužiti s palentom.



VOĆNI ENERGETSKI NAPITAK

Sastojci za 2 osobe:

- **Ledo Šumsko voće, 300 g**
- Sitne zobene pahuljice, 2 žlice
- Med, 1 žlica
- Usitnjene lanene sjemenke, 2 čajne žličice
- Obrano mlijeko, 4 dcl
- Listići metvice

Priprema:

Voće odmrznuti 1 sat na sobnoj temperaturi. Sve sastojke pomiješati u sokovniku i usitniti do homogene tekuće smjese. Ako je napitak pregust, dodati još mlijeka. Servirati u staklenoj čaši ukrašeno s nekoliko bobica voća i listićima mente.



VARIVO SA ŽUTIM MAHUNAMA I LEĆOM

Sastojci za 6 osoba:

- Ledo **Žute mahune, 450 g**

- 2 glavice crvenog luka, nasjeckati
- 1 šalica nasjeckane stabljike i lista celera
- 1 šalica narezane mrkve na kockice
- 2 režnja češnjaka, nasjeckati
- 4 šalice temeljca od povrća
- 1 i ¼ šalice leće
- 1 pakiranje rajčica pelata
- balzamički ocat
- sol i papar po želji
- 3 žlice maslinovog ulja



Priprema:

Na maslinovom ulju propirjati luk, celer, mrkvu i češnjak. Dodati temeljac od povrća, leću i rajčice. Kuhati oko 35 minuta dok leća ne omekša. Odvojiti 2 šalice variva i usitniti štapnim mikserom te dobiveni pire vratiti u varivo. Dodati mahune, sol, papar i ocat te kuhati dok mahune ne omekšaju. Ukasiti listićima celera i poslužiti s integralnim kruhom.



ZELENI SMOOTHIE

Sastojci za 2 osobe:

- Ledo Brokula, 150 g

- Bademovo ili zobeno mlijeko, 2 šalice
- Banana, 1 kom
- Cimet u prahu, 1 čajna žličica
- Med ili javorov sirup, 1 žlica

Priprema:

Brokulu odmrznuti na sobnoj temperaturi.
Sve sastojke stavite u blender i dobro usitniti i pomiješati do homogene smjese.

