

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.

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 oni i zaslužuju. No, sjetite se da je i ljeto blizu te gubitak nekoliko suvišnih kilograma svakako nije na odmet.

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

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 joge 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.

SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

PONEDJELJAK

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

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

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- probiotički jogurt sa šakom brusnica i badema

RUČAK (kod kuće/na poslu)

- 2 kuhana jaja i malo pecivo s bućinim sjemenkama

VEČERA (kod kuće/na poslu)

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 mjesec
- žlica maslinovog ulja
- 120 g jasmin riže
- prstohvat kurkume
- žlica umaka od soje

Priprema:

1. Rižu s kurkumom kuhati u 2,5 puta većoj količini vode 15-18 min na laganom plamenu dok ne omekša i upije svu vodu.
2. 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.
3. Kada je riža kuhana umiješati je u wok s povrćem i gamberima. Po potrebi dodati još malo umaka od soje ili žličicu maslinovog ulja.



SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

UTORAK

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

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

VEČERA (kod kuće/na poslu)

ISLANDSKA RIBLJA JUHA

Sastojci za 4 osobe:

- **Ledo Bakalar filet, 600 g**
- **Ledo Carska mješavina, 450 g**
- 2 režnja češnjaka
- 1 l vode
- 1 dl zobnog vrhnja
- 1 luk, sitno nasjeckati
- 4-5 krumpira, narezati na kockice
- 1 žlica limunovog soka
- majčina dušica, svježi peršin
- sol, papar
- ulje
- kruh

Priprema:

U većoj posudi na ulju pirjati luk i krumpir. Dodati češnjak, majčinu dušicu i vodu pa kuhati 10 min. Potom dodati Carsku mješavinu (mrkva, brokula i cvjetača) te kuhati 5 minuta. Manje komade bakalara dodati u juhu, začiniti limunovim sokom, umiješati zobeno vrhnje i kuhati 5-7 min. Servirati sa svježim peršinom i kockicama preprženog kruha.

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- jabuka

RUČAK (kod kuće/na poslu)

- **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 prelići preko kvinoje i povrća
- Šopska salata s kozjim sirom (30 g), rajčicom, paprikom i svježim krastavcima



SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

SRIJEDA

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

- Kefir s miješanim žitaricama i suhim voćem
- Šalica nezaslađenog zelenog čaja

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- grejp i naranča

RUČAK (kod kuće/na poslu)

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

VEČERA (kod kuće/na poslu)

RIŽA SA ZELENIH POVRĆEM I CRVENA SALATA

Sastojci:

- **Ledo Grašak, 100 g**
- **Ledo Brokula, 100 g**
- riža dugog zrna, 60 g
- 2.5 dl, pileći ili povrtni temeljac
- 1 žlica maslinovog ulja
- ¼ glavice luka
- ½ zelene paprike
- 1 žlica umaka od soje
- 1 mrkva
- 150 g cikle

Priprema:

Rižu skuhati u povrtnom temeljcu. Brokulu blanširati 4 min u kipućoj vodi, procijediti pa isprati pod mlazom hladne vode. U woku na zagrijanom ulju pirjati sitno nasjeckani luk, papriku i grašak, a nakon 5 min dodati brokulu.

Začiniti umakom od soje i pirjati još 10-ak min pa umiješati rižu. Mrkvu i ciklu krupno naribati i začiniti s malo maslinovog ulja i octom.



SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

ČETVRTAK

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

- Integralni dvopek sa svježim sirom
- Šalica zobenog mlijeka

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- kiwi

RUČAK (kod kuće/na poslu)

- **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

VEČERA (kod kuće/na poslu)

BRUDET OD ŠKARPINE I OSLIĆA

Sastojci za 4 osobe:

- **Ledo Škarpina 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.



SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

PETAK

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

Zobena kaša s jogurtom, žlicom meda i dodatkom Ledo Borovnice

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- jabuka
- šalica nezaslađenog zelenog čaja

RUČAK (kod kuće/na poslu)

- **Sendvič s dimljenim lososom.** Integralno pecivo sa sjemenkama sa sirnim namazom, Ledo Dimljenim lososom (50 g), cherry rajčica i nekoliko listova zelene salate

VEČERA (kod kuće/na poslu)

PENNE PRIMAVERA SA SALATOM OD KUPUSA

Sastojci za 4 osobe:

- **Ledo Grašak**, ½ šalice
- **Ledo Mahuna žuta**, ½ šalice
- **Ledo Brokule**, 2 šalice
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 režanj češnjaka
- 1 mrkva narezana na trakice
- 2 šalice vode
- 250 g tjestenina penne

Priprema:

Na zagrijanom maslinovom ulju propirjati češnjak. U lonac u kojem se pirja češnjak dodati grašak i žute mahune te zaliti vodom i kuhati dok povrće ne omekša. Dodati brokulu i mrkvu te kuhati dok ne omekšaju. U drugi lonac staviti kuhati tjesteninu. Kad je tjestenina kuhana pomiješati ju s kuhanim povrćem. Poslužiti sa salatom od svježeg kupusa začinjenom s maslinovim uljem i limunovim sokom.



SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

SUBOTA

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

- Integralni dvopek s posnim sirom
- Šalica nezaslađenog zelenog čaja

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- jabuka

RUČAK (kod kuće/na poslu)

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

VEČERA (kod kuće/na poslu)

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. Ukrasiti listićima celera i poslužiti s integralnim kruhom.



SEDMODNEVNI DETOKSIKACIJSKI MENI

NEDJELJA

DORUČAK (kod kuće/na poslu)

- Zobene pahuljice s jogurtom, šakom smrznutih borovnica i žlicom meda
- Šalica nezaslađenog zelenog čaj

MEĐUOBROK (kod kuće/na poslu)

- svježe cijeđeni sok od naranče i grejpa posut prstohvatom cimeta

RUČAK (kod kuće/na poslu)

- **Povrtna salata i sendvič s mozzarellom.** Kuhane Ledo prokulice (200 g) pomiješane s prepolovljenim cherry rajčicama (1 šalica), sve preliveno 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

VEČERA (kod kuće/na poslu)

ŠKARPINA U RAJČICI

Sastojci za 4 osobe:

- **Ledo Škarpina bez glave, 1 kg**
- 0,5 dl maslinovog ulja
- 1 glavica crvenog luka (srednje veličine), narezati na tanke kriške
- 1 režanj češnjaka, grubo nasjeckati
- 3 žlice svježe narezane metvice
- 3 žlice svježe nasjeckanog komorača
- 1/2 žličice grubo tucane ljute paprike
- 1 pakiranje rajčica pelata narezati na manje komade
- sol, papar
- 2 žlice / žličice sitno nasjeckanog svježeg peršina

Priprema:

U većoj tavi zagrijte maslinovo ulje, dodajte luk, češnjak, začinsko bilje i ljutu papriku. Kad luk omekša dodajte rajčice, sol i papar te kuhati nepokriveno oko 15 min.

Ribu odledite i stavite u drugu posudu za kuhanje. Kad je umak gotov, prelijte preko ribe i kuhajte ju oko 10 min. dok nije sasvim kuhana. Ukрасite peršinom i odmah servirajte.

