



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene



Teška hrana koja uključuje obilje namirnica životinjskog porijekla, visoki udio masti i šećera opterećuje organizam i najčešće je glavni uzrok viška kilograma. Naše tijelo najlakše ćemo rasteretiti tako da smanjimo unos hrane, a jelovnik baziramo na hrani biljnog porijekla koja će ubrzati probavu (poput mahunarki i cjelovitih žitarica) te uvrstimo namirnice koje povoljno djeluju na jetru – naš najveći detoksikacijski organ. To su u prvom redu gorko i zeleno lisnato povrće, cikla, celer, đumbir, limun, ananas i jabuke. Jedno od glavnih pravila

detoksikacijske dijeta jest piti obilje vode, a izbaciti alkohol i kofein te sokove s dodanim šećerom. Detoksikacijska dijeta treba sadržavati što manje industrijski prerađene hrane, a što više svježih namirnica i obroka pripremljenih blagom termičkom obradom poput kuhanja, pripreme na pari i pirjanja. Također, kvalitetna detoksikacijska dijeta ne zagovara post već predstavlja uravnoteženu dijetu koja neće uzrokovati nutritivne deficite.

U nastavku pogledaj primjer uravnoteženog detoksikacijskog jelovnika u vrijednosti od 1600 kalorija namijenjenog ženama. Ako su tvoje energetske potrebe prosječne i iznose 2200 kalorija, pridržavajući se jelovnika od 1600 kalorija možeš gubiti oko 0,6 kg tjedno. S obzirom na to da su u jelovnicima zastupljene sve skupine namirnica, zdrave osobe koje imaju višak kilograma mogu koristiti jelovnike i u mršavljenju 'na duge staze', no ne preporučuju se djeci, adolescentima, starijim osobama te trudnicama i dojiljama za koje vrijede posebne prehrambene preporuke.



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

1. dan



Doručak

- Frappe od banane: u blenderu izmiksaj 1 bananu, 10 badema, 2 dl zobenog mlijeka i žlicu meda

Energetska vrijednost: 1624 kcal
Ugljikohidrati (% E): 56 %
Masti (% E): 31 %
Bjelančevine (% E): 13 %



Međuobrok

- Suhe smokve, 5 komada



Ručak

- Integralni dvopek (6 komada) namazan namazom od graha: bijeli grah iz konzerve (pola konzerve) gnječiti vilicom i dodati žličicu maslinovog ulja, malo soli i papra i dobro izmiješati. Namazom premazati dvopek, a na vrh staviti kisele krastavce i posuti klicama (alfalfa ili klicama rotkvica) i dodati komadić sira ementalera, 20 g, probiotički jogurt, 150 g



Večera

- Juha od celera i graška: crveni luk i protisnuti češnjak propirjati na maslinovom ulju (1 žlica), zatim dodati korijen celera od 50 g i nekoliko stabljika celera narezanih na sitno te začiniti sa solju, paprom, prstohvatom kurkume i origanom te pirjati 10 minuta. Zatim dodati mali krumpir narezan na kockice, uliti vodu i kuhati. Kuhano povrće pasirati i zatim dodati smrznuti grašak (50 g) te kuhati dok ne omekša.
- Kikiriki sirovi, nesoljeni, 30 g
- Ananas svježi, 200 g



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

2. dan



Doručak

- Sitne zobene pahuljice 5 žlica kuhati u zobenom mlijeku (2,5 dl) 1 minutu i umiješati prstohvat cimeta

Energetska vrijednost: 1609 kcal
Ugljikohidrati (% E): 56 %
Masti (% E): 31 %
Bjelančevine (% E): 13 %



Međuobrok

- Suhe šljive, 6 kom
- Šaka lješnjaka, 30 g



Ručak

- Burgeri od puretine i tikvica: 125 g mljevene puretine pomiješati s ¼ tikvice nasjeckane sitno i 2 žlice krušnih mrvica, začiniti sa solju, paprom i malo čilija. Oblikovati dva popečka i ispeći na grill tavi na naglo na malo ulja
- Salata od crvenog kupusa, 100 g začinjena s 2 žličice maslinovog ulja i jabučnim octom
- Kuhane zelene mahune, 200 g prelivene žličicom maslinovog ulja



Večera

- Frappe od manga s đumbirom: u blenderu izmiksati naribani đumbir, mrkvu, sok 1 limete ili limuna, 1 manji mango i 2 dl svježeg soka od naranče, 5 rižinih krepera



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

3. dan



Doručak

- Prosenka kaša s voćem: skuhati proso (50 g) u vodi, polovicu naranče iscijediti, a sok pomiješati s prosom. Drugu polovicu narezati na komadiće, zatim dodati narezani kivi i bananu te žličicu usitnjenih sjemenki lana

Energetska vrijednost: 1602 kcal
Ugljikohidrati (% E): 62 %
Masti (% E): 23 %
Bjelančevine (% E): 15 %



Međuobrok

- Jabuka



Ručak

- Varivo od poriluka i slanotka: na ulju (1 žlica) propirjati sitno nasjeckani poriluk (pola manjeg). Zatim dodati batat (100 g) narezan na kockice, zaliti vodom i rajčicom (1 žlica pasirane) te kuhati 10 minuta. Dodati slanutak (50 g slanotka prethodno skuhati) i kurkumu te kuhati 10-ak minuta. Pred kraj posuti peršinovim listom
- 2 rižina krepera



Večera

- Integralni dvopek (5 kom) namazan sirnim namazom (50 g) uz dodatak mozzarelle (60 g)
- Svježa korabica
- Svježe cijeđeni sok od grejpa i naranče, 3 dl



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

4. dan



Doručak

- Integralni dvopek (4 kom) namazan maslacem od kikirikija (4 žličice) i pekmezom (2 žlice)
- Šalica zobenog mlijeka, 2,5 dl

Energetska vrijednost: 1591 kcal
Ugljikohidrati (% E): 53 %
Masti (% E): 33 %
Bjelančevine (% E): 14 %



Međuobrok

- Jabuka
- Probiotički jogurt, 330 g
- Suhe marelice, 50 g



Ručak

- Palentu (30 g) skuhati sa žličicom maslinova ulja i poslužiti s čvrstim jogurtom (200 g) i žličicom usitnjenih sjemenki lana



Večera

- Kus-kus s gljivama i bučom uz dodatak dvije žlice parmezana
- Propirjati luk (1 žlicu) na maslinovom ulju (1 žlica). Zatim dodati gljive (50 g) narezane na listiće i zaliti bijelim vinom (1 žlica). Malo propirjati pa dodati buču (50 g). U međuvremenu zakuhati vodu i preliti preko kus-kusa (50 g) te pustiti da stoji 10-ak minuta i zatim ga dobro promiješati. Gotovi kus-kus umiješati u gljive i sve zajedno kratko pirjati. Na kraju umiješati maslac (1 žličica) i peršinov list.
- Zelena salata pomiješana s radičem, začinjena sa 100 g octa i s 2 žličice maslinovog ulja



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

5. dan



Doručak

- Kukuruzne pahuljice (50 g) s kefirom light (200 g)

Energetska vrijednost: 1594 kcal
Ugljikohidrati (% E): 52 %
Masti (% E): 32 %
Bjelančevine (% E): 16 %



Međubrok

- Nar, 1 kom
- Banana



Ručak

- Riblja salata od oslića, krumpira i rikule
- Krumpir (200 g) oguliti, narezati na kockice i skuhati. Oslić (150 g) skuhati u vodi s nekoliko zrna papra, lovorovim listom i nekoliko kriški limuna. Skuhani oslić natrgati na manje komade. Napraviti preljev od limunovog soka (polu limuna), maslinovog ulja (1 žlica), mljevenog papra i peršinovog lista. Sve sastojke pomiješati, dodati rukolu (100 g) i prelići preljevom te dobro promiješati.



Večera

- Dvije kriške raženog kruha
- Kelj 'na lešo', 200 g preliven žlicom maslinova ulja i posut sitno sjeckanim češnjakom
- Šaka oraha



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

6. dan



Doručak

- U blenderu izmiksati 1 bananu, 200 g mladog (baby) špinata, 250 ml soka od jabuke i sok od jednog limuna ili limete

Energetska vrijednost: 1597 kcal
Ugljikohidrati (% E): 57 %
Masti (% E): 29 %
Bjelančevine (% E): 14 %



Međubrok

- Paketić integralnih krekeri, 30 g
- Grožđice, 50 g



Ručak

- Vegeburgeri
- Sastojci za 3 komada: 15 g sirove leće ili graha (50 g kuhanih mahunarki), 1 žlica sitnih zobениh pahuljica, 1 režanj češnjaka, peršinov list, dimljeni tofu, 30 g, žličica maslinova ulja, Sol po ukusu
- Umak: 1 žlica vrhnja (zobenog, sojinog ili kiselog), pola žličice senfa, pola žličice kurkume
- Priprema: U kuhano izgnječenu leću dodati zobene pahuljice, češnjak, peršin, dimljeni tofu i sol. Dobro promiješaj i oblikuj okrugle, plosnate oblike. Ova količina leće dovoljna je za 3 burgera promjera 5 cm, a debljine malo manje od 1 cm. Zagrij pećnicu na 180°C i peci burgere 10 minuta pa ih okreni na drugu stranu i peci još 10 minuta. Posluži uz umak i kuhano integralnu rižu (skuhati 50 g).
- Naribana cikla i mrkva 100 g na salatu začinjene octom i s 2 žličice maslinovog ulja



Večera

- Tuna konzervirana u maslinovom ulju, 80 g
- Dvopek integralni, 3 kom
- Jogurt (200 g) s umiješanim smrznutim višnjama 100 g, žlicom meda i prstohvatom cimeta ili muškatoeg oraščića



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.



Detoksikacijski jelovnik 1600 kcal - za žene

7. dan



Doručak

- Dva tvrdo kuhana jaja s integralnim tostom, 2 kom
- Svježa paprika, 1 kom

Energetska vrijednost: 1628 kcal
Ugljikohidrati (% E): 54 %
Masti (% E): 30 %
Bjelančevine (% E): 16 %



Međubrok

- Kruška
- Sušene brusnice, 50 g



Ručak

- Tikvice punjene heljdom i tofuom
Sastojci: 1 tikvica, 1 rajčica, 1 žlica ulja, 2 žlice sjeckanog luka, pola ribane mrkve (oko 50 g), 6 žlica heljdine kaše, tofu narezan na kockice, 50 g, peršinov list, sol i papar
- Priprema:
Sitno nasjeckan luk i ribanu mrkvu izdinstati na žlici ulja. Smjesu dinstanog luka i mrkve umiješati u heljdinu kašu te dodati tofu i peršinov list. Smjesu začiniti solju i paprom. Tikvice izdubiti, složiti ih u dublju posudu, a između staviti kriške rajčice. Tikvice napuniti pripremljenom smjesom pa naliti malo vode u posudu tako da voda prekrije dno. Tikvice peći u ugrijanoj pećnici na umjerenoj temperaturi dok ne postanu mekane.
- Grah salata, 100 g



Večera

- Sendvič od integralnog baguetta (100 g) s pestom genovese (1 žličica), mozzarellom narezanom na tanke kriške (60 g, pola pakiranja od 125 g) i rajčicom narezanom na kriške, 100 g, pola rajčice



Tijekom dana potrebno je popiti 8 do 10 čaša obične vode i biljnog čaja.