

# Wyzwanie świeżości na 14 dni

14 koktajli by Malwina Bakusiowa :)

Koktajle podzieliłam tak, żeby pierwszych 7 dni oczyszczały organizm, natomiast kolejnych 7 podkręcały metabolizm. Polecam rozpoczynanie dnia od szklanki ciepłej wody z cytryną i imbir. Przez pierwszych 7 dni możesz też pić sok z pokrzywy rozcieńczony z wodą. Fantastycznie oczyszcza! Sprawdziłam to na sobie.

Tych koktajli, w których są owoce, nie pijam wieczorem. Owoce to jednak cukier. Miliony mądrych książek mówią to samo - NIE JEDZ OWOCÓW NA NOC :) Tak więc jeśli jest owoc, wypijam koktajl na drugie śniadanie, albo podwieczorek. Jeśli są same warzywa, staram się pić wieczorem, na kolację. Rano czuję się po takiej lekkiej kolacji fantastycznie.

Lista zakupów na tydzień 1: seler naciowy x 4 łydgi, jabłko x9, cytryna x3, ogórek x200g, natka pietruszki x1 pęczek, burak 3, kiwi x2, kapusta x300g. Sprawdź czy masz w domu miód naturalny. Może się przydać.

Lista zakupów na tydzień 2: grejpfrut x3, ananas świeży x2, imbir x1, pomidory x4, seler naciowy x2 łydgi, pieprz cayenne, sól himalajska, melon x1, cytryna x1, kiwi, papryka czerwona x1, jabłko x2.

# TYDZIEŃ 1

## oczyszczamy

### Poniedziałek Koktajl nr 1:

- 2 łodygi selera naciowego
- 1 jabłko
- 1/2 cytryny
- 100 g ogórka

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

### Wtorek Koktajl nr 2:

- 1 cytryna
- 2 jabłka
- 10 listków natki pietruszki
- łyżeczka miodu

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

### Środa Koktajl nr 3:

- 1/2 cytryny
- 2 jabłka
- 1 burak

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

## Czwartek Koktajl nr 4:

- 2 kiwi
- 1 obrane i wydrażone jabłko
- 10 listków pietruszki

blender

## Piątek Koktajl nr 5:

- 1/2 cytryny
- 2 jabłka
- 1 burak

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

## Sobota Koktajl nr 6:

- 30 dag kapusty
- 1 jabłko
- 2 łodygi selera naciowego

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

## Niedziela Koktajl nr 7:

- 1/2 cytryny
- 100 g ogórka
- 1 burak

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

# TYDZIEŃ 2

## podkreścamy metabolizm

### Poniedziałek Koktajl nr 1:

- 1 świeżego soku z grejpfruta
- 1/2 świeżego ananasa
- 3 cm świeżego imbiru

blender

### Wtorek Koktajl nr 2:

- 2 pomidory bez skórki
- szczypta soli himalajskiej
- szczypta chilli/pieprzu cayenne
- sok wyciśnięty z 2 łodyg selera naciowego

blender

### Środa Koktajl nr 3:

- 1/2 miąższu melona
- sok wyciśnięty z 1/2 grejpfruta
- 1/2 łyżeczki miodu (jeśli melon nie jest słodki)

blender

## Czartek Koktajl nr 4:

- 1/2 cytryny
- 1 grejpfrut
- 1 kiwi

wyciskarka do cytrusów + blender

## Piątek Koktajl nr 5:

- 1 jabłko
- 1/2 świeżego ananasa
- 1 kiwi

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka / blender

## Sobota Koktajl nr 6:

- 1 jabłko
- 3 cm imbiru
- 1/2 świeżego ananasa

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

## Niedziela Koktajl nr 7:

- 1/2 czerwonej papryki
- 2 pomidory obrane ze skórki
- szczypta soli himalajskiej

wyciskarka ślimakowa / sokowirówka

SMACZNEGO :)