

KURACJA OCZYSZCZAJĄCA

Przykładowe dania

*Opracowanie dr Katarzyna Lech
na potrzeby Harmony House*

(poniedziałek)

- mus jabłkowo-pomarańczowy (2 kubeczki)
- blanszowany szpinak
- blanszowana marchewka w talarkach
- słupki marchewki i selera naciowego
- surówka z sałaty lodowej, marchewki, papryki czerwonej i dymki
- surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka

(wtorek)

- mus bananowo- truskawkowy (2 kubeczki)
- blanszowane pory pokrojone w 5 cm słupki
- blanszowane buraki z sokiem cytrynowym, dymką, szczyptą soli ziołowej i szczyptą pieprzu
- surówkę z kapusty kiszonej z natką pietruszki i kminkiem
- surówkę z sałaty lodowej, marchewki i selera naciowego z lubczykiem i solą ziołową
- pomidory pokrojone w ćwiartki z posiekaną bazylią

(środa)

- jabłka pieczone (5 sztuk w sumie)
- marchewka tarta z pomarańczą
- sałata z cykorią i dymką, pomidorem i szczyptą soli ziołowej
- słupki papryki czerwonej i selera naciowego
- blanszowana fasolka szparagowa i marchewka w słupkach
- blanszowana kapusta pekińska

(czwartek)

- mus bananowo-jabłkowy (2 kubeczki)
- blanszowane brokuły
- tarta marchewka z tartymi ogórkami kiszonymi
- blanszowane buraki ze świeżą dymką
- duszony por z niewielką ilością marchewki i suszu warzywnego i szczyptą vegety
- surówka z selera naciowego z siekana dymką odrobiną siekanej czerwonej papryki i pomidorami

(piątek)

- mus jabłkowo- pomarańczowy (2 kubeczki)
- blanszowane brokuły i fasolka szparagowa 50%-50%
- kapusta kiszona z natką pietruszki, dymka i jabłkiem
- duszona marchewka w porowym sosie z dodatkiem koperku suszonego

- sałata z dymką, rzodkiewką i solą
- sałata z bazylią i pomidorami i solą

(sobota)

- mus jabłkowo-malinowy (z 50% mrożonych malin i 50% szarej renety) (2 kubeczki)
- blanszowany kalafior
- blanszowana marchewka z groszkiem i posypana koperkiem
- tarta na drobnej tarce czerwona kapusta z tartym jabłkiem (z 50% czerwonej kapusty i 50% szarej renety, szczypta soli i pieprzu do smaku)
- korzeń marchewki i pietruszki (obrany i pokrojony w słupki)
- blanszowana fasolka szparagowa obficie posypana natką pietruszki

(niedziela)

- mus bananowo- truskawkowy (z 40% mrożonych truskawek i 30% szarej renety i 30% banana) (2 kubeczki)
- blanszowane buraki utarte na grubej tarce z sokiem z cytryny i odrobiną soli do smaku)
- kapusta kiszona z tartym jabłkiem i marchewką (kapusta to 50%)
- blanszowane brokuły
- surówka z ogórka, sałaty, rzodkiewek i dymki lekko osolona i skropiona sokiem z cytryny
- surowa marchewka w słupkach

(poniedziałek)

- mus jabłkowo- mangowy (2 kubeczki)
- brukselka z wody
- cykoria z dymką i szczypta soli
- pomidory z bazylią
- zupa prezydencka z dodatkiem selera naciowego i pora
- blanszowane słupki marchewki

(wtorek)

- mus jabłkowo- mangowy (2 kubeczki)
- surowe słupki marchewki
- blanszowany szpinak
- por z jabłkiem (utarte)
- blanszowana fasolka szparagowa z natką pietruszki
- cykoria, por i jabłko

(środa)

- mus jabłkowo - truskawkowy (2 kubeczki)
- duszona 3-kolorowa papryka pokrojona w paseczki z odrobiną curry
- marchewka tarta z pomarańczą
- kapusta pekińska z wody
- kapusta kiszona z natką pietruszki
- seler naciowy z pomidorem, lubczykiem i solą

(czwartek)

- tarte jabłka pieczone
- surówka z kapusty kiszonej, marchewki
- seler, por, marchewka, kapusta pekińska duszone
- blanszowane warzywa na patelni
- surówka z cykorii, papryki czerwonej i dymki
- blanszowany szpinak

(piątek)

- mus jabłkowo- ananasowy (2 kubeczki)
- blanszowana fasolka szparagowa obficie posypana natką pietruszki
- małe ogórki kiszone
- blanszowane słupki marchewki
- cykoria z dymką i szczypta soli
- pomidory z bazylią