



7 - DNIOWY PROGRAM KOKTAJLI

ZIELONY DETOX

Martyna Stepek | 2023 | @zdrowy_detox



Cześć!

Wspaniale, że to dla siebie robisz.

Program Zielony Detox to prawdziwy
akt miłości dla ciała.

Przed Tobą 7 dni, 7 składników i 7 koktajli, które
(mam nadzieję) **pokochasz tak bardzo,**
że zostaną z Tobą na zawsze!

Trzymam za Ciebie mocno kciuki,
Martyna

*PS. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz wsparcia
napisz do mnie na martyna@gotowemenu.pl*

Jak stosować koktajle?

JEŚLI TWOIM CELEM JEST WSPARCIE ODCHUDZANIA

Dodaj 1 koktajl dziennie do swojego normalnego, codziennego menu przez pierwsze 7 dni (nie odejmuj żadnego posiłku). Dzięki temu znajdziesz swój “rytm” z nowym nawykiem. Następnie, na kolejne 3 tygodnie wymień 1 posiłek w ciągu dnia na koktajl (np. śniadanie, drugie śniadanie lub kolację). Stosuj przez minimum 28 dni aby poczuć pierwsze efekty. Pora dnia picia koktajlu nie ma wpływu na efekty. Najważniejsze w utrzymaniu nawyku jest to aby był on dla Ciebie łatwy do wprowadzenia.

JEŚLI TWOIM CELEM JEST ZDROWSZE ODŻYWIANIE

Dodaj 1 koktajl przez 4-5 dni w tygodniu do swojego codziennego menu. Dzięki koktajlom po kilku tygodniach stosowania zauważysz mniejszą ochotę na słodkie i słone przekąski.

JEŚLI TWOIM CELEM JEST UREGULOWANIE TRAWIENIA

Błonnik zawarty w koktajlach działa jak wewnętrzny “odkurzacz”, który wspiera proces trawienia. Dodaj 1 koktajl dziennie do swojego codziennego menu. Stosuj regularnie 4-5 razy w tygodniu przez 4 tygodnie dla pierwszych efektów.

Lista zakupów na 7 dni koktajli

KURKUMA W PROSZKU 10g



NASIONA CHIA 50g



SIEMIĘ LNIANE 50g



JARMUŻ 200g



SZPINAK 200g
(świeży lub mrożony)



TRUSKAWKI
450g mrożonych
(lub 300g świeżych)



MROŻONE KAWAŁKI MANGO 450g



MROŻONE KAWAŁKI ANANASA 450g



BANAN 3 szt.



POMARAŃCZA 5 szt.



Zamienniki składników

Jeśli nie odpowiada Ci jakiś składnik lub masz alergię,
skorzystaj z poniższej listy zamienników:

Mango → Brzoskwinie, nektarynki

Banany → Awokado (będzie miało podobną kremową konsystencję)

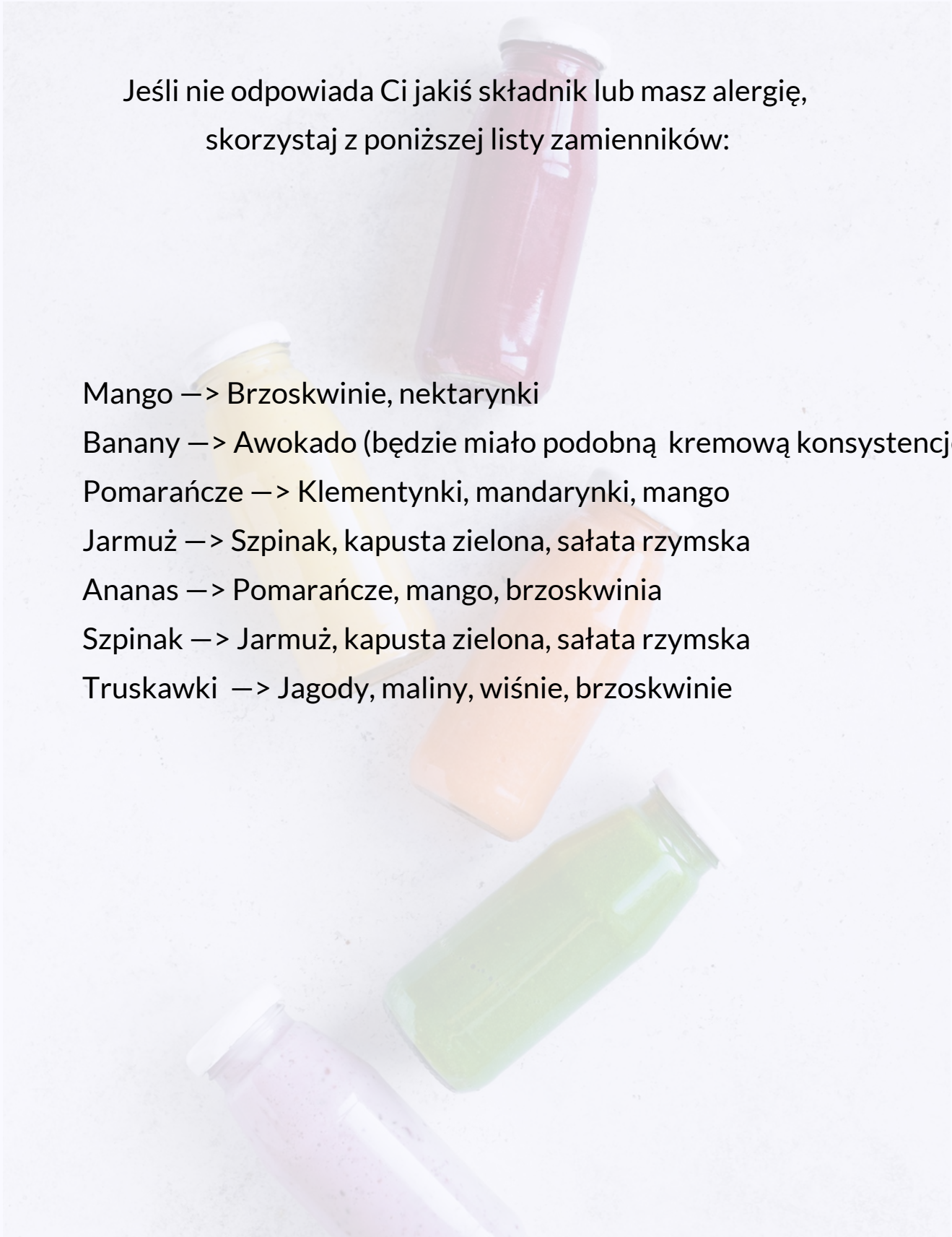
Pomarańcze → Klementynki, mandarynki, mango

Jarmuż → Szpinak, kapusta zielona, sałata rzymska

Ananas → Pomarańcze, mango, brzoskwinia

Szpinak → Jarmuż, kapusta zielona, sałata rzymska

Truskawki → Jagody, maliny, wiśnie, brzoskwinie



Warto wiedzieć

Podane w przepisach składniki są na porcję dla jednej osoby, jeśli ktoś do Ciebie dołączy, podwój każdy składnik.

Wybierz mrożonki

Polecam Ci zakup mrożonych kawałków mango, ananasa i truskawek. Są dostępne w większości supermarketów. Mrożone owoce są zwykle tańsze, łatwiej dostępne i dzięki temu, że są zamrożone smoothie będzie też lepsze w smaku i bardziej kremowe!

Superfoods

Jedynie dodatki, jakich potrzebujesz to siemię lniane, nasiona chia i kurkuma. Jeśli masz możliwość, w sklepie wybierz niezmielone siemię lniane (*ma więcej wartości odżywczych niż to zmielone*). Dodaj niezmielone ziarna do blendera podczas przygotowywania koktajlu, blender sobie z nimi poradzi.

Miód naturalny

Jeśli lubisz bardziej słodkie smaki, dodaj do smoothie 1/2 łyżeczki naturalnego miodu. Zachęcam Cię jednak najpierw do wypróbowania przepisu bez miodu, bo dzięki kawałkom mango i ananasa, smoothie są naturalnie pyszne i słodziutkie!



PLAN NA 7 DNI

Plan koktajli na 7 dni

powtórz przez 30 dni

DZIEŃ 1

1 szklanka szpinaku
1 szklanka wody
1/2 szklanki mango
1/2 szklanki ananasa
1 banan
1 łyżeczka nasion chia

DZIEŃ 2

1/2 szklanki wody
1 obrana pomarańcza
1/2 szklanki ananasa
1/2 szklanki mango
1/2 łyżeczki kurkumy

DZIEŃ 3

1 szklanka szpinaku
1/2 szklanki wody
1 obrana pomarańcza
1 szklanka ananasa
1/2 banana
1/2 łyżeczki siemę lniane

DZIEŃ 4

1 szklanka szpinaku
1/2 szklanki wody
1 obrana pomarańcza
1 i 1/2 szklanki truskawek
1 łyżeczka siemę lniane

DZIEŃ 5

1 szklanka szpinaku
3/4 szklanki wody
1 obrana pomarańcza
1/4 szklanki mango
1/4 szklanki ananasa
1/2 banana
1/2 łyżeczki nasion chia

DZIEŃ 6

1 szklanka szpinaku
3/4 szklanki wody
1 obrana pomarańcza
1 i 1/2 szklanki mango
1 łyżeczka siemę lniane
1/2 łyżeczki nasion chia

DZIEŃ 7

1 szklanka jarmużu
1 szklanka wody
1/2 szklanki ananasa
1/2 szklanki truskawek
1 banan
1/2 łyżeczki siemę lniane



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 187 KCAL

DZIEŃ 1

Zielony Detox rozpoczynamy od przepisu wypakowanego po uszy wartościami odżywczymi.
Jest owocowy, słodki i pyszny. Będziesz zachwycona! To mój ulubiony przepis :)

SKŁADNIKI

1 SZKLANKA SZPINAKU
1 SZKLANKA WODY
1/2 SZKLANKI MANGO
1/2 SZKLANKI ANANASA
1 BANAN
1 ŁYŻECZKA NASION CHIA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść szpinak i wodę w blenderze.
Zblenduj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Dodaj pozostałe owoce i ponownie zblenduj.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 170 KCAL

DZIEŃ 2

Kolor tego smoothie rozjaśni Twój dzień jak letnie słońce!

Zawiera witaminy A, C, K i wapń, czyli serwujesz sobie samo dobro, a do tego kurkuma o właściwościach przeciwzapalnych.

SKŁADNIKI

1/2 SZKLANKI WODY
1 OBRANA POMARAŃCZA
1/2 SZKLANKI ANANASA
1/2 SZKLANKI MANGO
1/2 ŁYŻECZKI KURKUMY

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 190 KCAL

DZIEŃ 3

Owocowe i jasno-zielone smoothie, którego dodatkowym plusem jest to, że dzięki całej pomarańczy dostarczasz sobie większą ilość błonnika.

SKŁADNIKI

1 SZKLANKA SZPINAKU
1/2 SZKLANKI WODY
1 OBRANA POMARAŃCZA
1 SZKLANKA ANANASA
1/2 BANANA
1/2 ŁYŻECZKI SIEMIEŃ LNIANE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść szpinak i wodę w blenderze. Blenduj do uzyskania gładkości.
2. Dodaj owoce i ponownie zblenduj.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 210 KCAL

DZIEŃ 4

Nazwa mówi wszystko! Ten koktajl jest prosty i pełen truskawkowego smaku.
Ma mniej cukru, dużo błonnika i niższy wskaźnik glikemiczny.

SKŁADNIKI

1 SZKLANKA SZPINAKU
1/2 SZKLANKI WODY
1 OBRANA POMARAŃCZA
1.5 SZKLANKI TRUSKAWEK
1 ŁYŻECZKA SIEMIEŃ LNIANE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść szpinak i wodę w blenderze. Blenduj do uzyskania gładkości.
2. Dodaj owoce i ponownie zblenduj.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 225 KCAL

DZIEŃ 5

To prawdziwa rozkosz dla kubków smakowych dzięki owocowej mieszance owoców tropikalnych. Pycha!

SKŁADNIKI

1 SZKLANKA SZPINAKU
3/4 SZKLANKI WODY
1 OBRANA POMARAŃCZA
1/4 SZKLANKI MANGO
1/4 SZKLANKI ANANASA
1/2 BANANA
1/2 ŁYŻECZKI NASION CHIA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść szpinak i wodę w blenderze. Blenduj do uzyskania gładkości.
2. Dodaj owoce i ponownie zblenduj.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 195 KCAL

DZIEŃ 6

Mango to owoc pełen błonnika, kwasu foliowego i witaminami A, B6 i C, czyli jedno z najzdrowszych owoców, jakie możesz zjeść (w tym przypadku wypić!)

SKŁADNIKI

1 SZKLANKA SZPINAKU
3/4 SZKLANKI WODY
1 OBRANA POMARAŃCZA
1.5 SZKLANKI MANGO
1 ŁYŻECZKA SIEMIEŃ LNIANE
1/2 ŁYŻECZKI NASION CHIA

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść szpinak i wodę w blenderze. Blenduj do uzyskania gładkości.
2. Dodaj owoce i ponownie zblenduj.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.



WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 180 KCAL

DZIEŃ 7

Jarmuż to skarbnica białka, błonnika, witamin C i K, wapnia, potasu i sulforafanu, czyli silnego przeciwutleniacza. Dodaj do tego kremową konsystencję dzięki bananowi i słodycz dzięki kawałkom ananasa, a otrzymasz koktajl bogini!

SKŁADNIKI

1 SZKLANKA JARMUŻU
1 SZKLANKA WODY
1/2 SZKLANKI ANANASA
1/2 SZKLANKI TRUSKAWEK
1 BANAN
1/2 ŁYŻECZKI SIEMIEŃ LNIANE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Umieść jarmuż i wodę w blenderze. Blenduj do uzyskania gładkości.
2. Dodaj owoce i ponownie zblenduj.

PRO TIP: Użyj co najmniej jednego mrożonego owocu, aby smoothie było zimne lub jeśli korzystasz ze świeżych owoców, dodaj kostki lodu.

Gratulacje!

BAM! Zrobiłaś to! Dotarłaś do końca programu!

Otwieram dla Ciebie wirtualnego szampana!

Jak się czujesz? Jak wrażenia?

A co, jeśli te koktajle to byłby dopiero początek?

Początek nowej wspaniałej drogi...

Do lepszego samopoczucia...

Promiennego wyglądu...

Życiowej energii...

To wszystko jest w Twoich rękach!

Użyj tego **sukcesu** jako swojej siły napędowej.

Nie zatrzymuj się. Mam nadzieję, że zielone koktajle
zostaną z Tobą już na zawsze!

Trzymam za Ciebie kciuki,

Martyna Stepek

@zdrowy_detox



BONUSY

Dodatkowe materiały

BONUS

Poradnik

kliknij aby otworzyć



JAK ŁATWO POZBYĆ SIĘ 3KG W 30 DNI?

(bez diety i siłowni)

PORADNIK KROK PO KROKU

PROGRAM ZIELONY DETOX

BONUS

Otwórz e-Booka

kliknij aby otworzyć



CO JEŚĆ OPRÓCZ KOKTAJLI? 10 PYSZNYCH PRZEPISÓW

E-BOOK

PROGRAM ZIELONY DETOX

BONUS

Otwórz Checklistę

kliknij aby otworzyć



JAK PRZYGOTOWAĆ SMOOTHIE NA 7 DNI W 5 MIN?

SEKRETNY SPOSÓB

PROGRAM ZIELONY DETOX

Program Zielony Detox | 2023 | Martyna Stepek

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Informacje tu zawarte nie stanowią porady zdrowotnej ani lekarskiej. Prezentowane treści mają cel informacyjny i edukacyjny. W przypadku trudności zdrowotnych, przed zmianą rutyny opieki zdrowotnej lub poleganiem na tych informacjach należy zwrócić się do swojego lekarza o poradę dotyczącą konkretnych problemów zdrowotnych.

