

JADŁOSPIS TURNUSU OCZYSZCZAJĄCEGO HOTEL MIR-JAN ŁĄDEK ZDRÓJ

NIEDZIELA	
13.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
13.15 – 14.00	OBIAD: surówka z kiszzonej kapusty + surówka z marchwi z jabłkiem i czosnkiem (do obu oliwa z oliwek), brokuł + fasolka szparagowa polane masłem klarowanym, posypane odrobiną ziaren słonecznika, siemienia lnianego, dyni
14.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
16.00 -16.15	zielony sok: pokrzywa, zielona pietruszka, jarmuż, kapusta biała, cytryna obrana z żółtej skórki, banan, sól, pieprz, curcuma, oliwa z oliwek(proporcje na litr :50 g jarmużu, 50g natki pietruszki, 20 g kapusty, 1 cytryna, 1 banan, 10 ml. oliwy, sól, pieprz, curcuma po 2g, pokrzywa jak będzie)
18.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
18.15 – 18.45	KOLACJA: zupa krem z dyni z dodatkiem świeżego imbiru
PONIEDZIAŁEK	
7.15	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
8.00	szklanka soku jabłkowo-marchwiowego zmiksowanego w Termomixie + oliwa z oliwek. Potem kawa czarna z przyprawami lub herbata zielona lub owocowa
8.10 – 8.30	ŚNIADANIE: pieczone jabłko z cynamonem + zapiekana cukinia + brokuł z masłem klarowanym
9.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
10.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
11.30-12.00	sałatka owocowa : jabłko, gruszka, arbuz + 5 g oleju kokosowego na porcję
12.00 – 13.00	WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA: surówka z pora, 3 jajka ugotowane na twardo, 200 g jabłek, 200 g porów, 200 g kukurydzy z puszki, 3 łyżki oliwy z oliwek + sól i pieprz do smaku
13.00 – 13.10	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
13.20 – 14.00	OBIAD: surówka z pora (warsztaty) + gotowane buraczki (kuchnia) zapiekany bakłażan z pomidorami, cebulą, cukinią i oliwą z oliwek
14.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
16.00 – 16.15	zielony sok
18.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)

18.15 – 18.45	KOLACJA: zupa krem z pieczarek z masłem klarowanym (może być z dodatkiem kaszy jaglanej)
WTOREK	
7.15	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
8.00	szklanka soku jabłkowo-marchwiowego zmiksowanego w Termomixie + oliwa z oliwek. Potem kawa czarna z przyprawami lub herbata zielona lub owocowa
8.10 – 8.30	ŚNIADANIE: pieczone jabłko z cynamonem + zapiekany kalafior z zielonym groszkiem i marchewką
9.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
10.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
11.30 – 12.00	sałatka owocowa: jabłko, gruszka, ananas + 5 g oleju kokosowego na porcję
12.00 – 13.00	WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA: surówka z mieszanych warzyw/owoców : 50 g ogórka ziel. 100 g gruszki 100 g buraka 150 g marchewki 100 g jabłka 20 g oliwy z oliwek + 10 g soku z cytryny 1/2 łyż. soli, pieprz, 1/2 łyż. miodu
13.00 – 13.10	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
13.20 – 14.00	OBIAD: surówka z surówka z mieszanych warzyw/owoców (warsztaty) + kapusta biała gotowana z cebulką, pomidorem i masłem klarowanym (kuchnia), papryka nadziewana warzywami z kaszą jaglaną
14.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
16.00 – 16.15	zielony sok
18.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
18.15 – 18.45	KOLACJA: kapuśniak z kapusty kiszonej i białej z ziemniakami i oliwą
ŚRODA	
7.15	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
8.00	szklanka soku jabłkowo-marchwiowego zmiksowanego w Termomixie + oliwa z oliwek. Potem kawa czarna z przyprawami lub herbata zielona lub owocowa
8.10 – 8.30	ŚNIADANIE: pieczone jabłko z cynamonem + ryż brązowy z pomidorami (150 g cebuli + 200 g pomidorów +50 g oliwy z oliwek + 2 ząbki czosnku +400 g ryżu + przyprawy)
9.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)

10.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
11.30 – 12.00	sałatka owocowa: jabłko, gruszka, melon + 5 g oleju kokosowego na porcję
12.00 – 13.00	WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA: surówka z kapusty pekińskiej 20 g cebuli czerwonej 100 g jabłka + 200 g kapusty pekińskiej 20 g oliwy z oliwek + 10 g soku z cytryny sól, pieprz, słodka papryka, kurkuma 140 g kukurydzy z puszki
13.00 – 13.10	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
13.20 – 14.00	OBIAD: surówka z surówka z kapusty pekińskiej (warsztaty) + marchewka z groszkiem z masłem klarowanym, kalafior z ziarnami i masłem klarowanym + zielona pietruszka
14.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
16.00 – 16.15	zielony sok
18.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
18.15 – 18.45	KOLACJA: zupa pomidorowa z kaszą jaglaną
CZWARTEK	
7.15	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
8.00	szklanka soku jabłkowo-marchwiowego zmiksowanego w Termomixie + oliwa z oliwek. Potem kawa czarna z przyprawami lub herbata zielona lub owocowa
8.10 – 8.30	ŚNIADANIE: pieczone jabłko z cynamonem + omlet z zielonym groszkiem i zieloną pietruszką
9.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
10.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
11.30 – 12.00	sałatka owocowa: : jabłko, gruszka, ananas + 5 g oleju kokosowego na porcję
12.00 – 13.00	WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA: surówka brokułowo-kalafiorowa 1/2 pęczka koperku +40 g cebuli 200 g różyczek kalafiora + 50 g róż. brokuła 100 g jabłek + 10 g soku z cytryny 1 pomidor + 80 g jogurtu sól, pieprz, zielona pietruszka
13.00 – 13.10	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
13.20 – 14.00	OBIAD: surówka z surówka brokułowo-kalafiorowa (warsztaty) + RATATOUILLE: 120 g cebuli + 2 ząbki czosnku + 20g oliwy z oliwek + 300 g pomidorów + 100 g czerwonej papryki + 300 g bakłażana + 200 g cukinii + przyprawy
14.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)

16.00 – 16.15	zielony sok
18.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
18.15 – 18.45	KOLACJA: zupa ogórkowa z ziemniakami i masłem klarowanym
PIĄTEK	
7.15	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
8.00	szklanka soku jabłkowo-marchwiowego zmiksowanego w Termomixie + oliwa z oliwek. Potem kawa czarna z przyprawami lub herbata zielona lub owocowa
8.10 – 8.30	ŚNIADANIE: pieczone jabłko z cynamonem + szpinak z czosnkiem, jajkiem i masłem klarowanym
9.00	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
10.30	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
11.30 – 12.00	sałatka owocowa: jabłko, gruszka, melon + 5 g oleju kokosowego na porcję
12.00 – 13.00	WARSZTATY ZDROWEGO GOTOWANIA: guacamole - zdrowy ketchup: avocado + pomidor + + ząbek czosnku + czerwona cebula + przyprawy
13.00 – 13.10	szklanka ciepłej wody z cytryną i szczyptą soli himalajskiej (sok z 1 cytryny + 2 g soli na litr)
13.20 – 14.00	OBIAD: brązowy ryż + guacamole (warsztaty)+duszona czerwona kapusta (kuchnia).