



ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Η αποτοξίνωση είναι μια λέξη της μόδας τα τελευταία χρόνια. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να ακολουθήσουν αυτή την τάση και σκεφτήκαμε ότι μπορεί να είναι η τέλεια ευκαιρία για να μοιραστούμε μαζί σας τρεις βασικές συνταγές αποτοξίνωσης. Θα μάθετε πώς να παρασκευάζετε ένα νόστιμο ψωμί, μια ζουμερή σαλάτα και ένα εκπληκτικό μινεστρόνε.

Είστε έτοιμοι να ενδώσετε σε αυτές τις λιχουδιές;

ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

ΗΜΕΡΑ 1. ΨΩΜΙ ΜΕ ΟΛΥΡΑ ΚΑΙ ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ

ΗΜΕΡΑ 2. ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ ΜΕ ΩΜΟ ΠΑΝΤΖΑΡΙ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ

ΗΜΕΡΑ 3. ΓΙΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ

Κατά τη δημιουργία ενός προγράμματος αποτοξίνωσης, ο κύριος στόχος είναι να επιτευχθεί η γενική ευεξία που δεν είναι παρά το να καθαρίσετε, να χαλαρώσετε και να νιώσετε απόλυτη ηρεμία. Το detox είναι η συντομευμένη μορφή του detoxification. Η αποτοξίνωση είναι κάτι περισσότερο από μια δίαιτα, αλλά το να επιλέξετε τις τροφές και τα ροφήματα που θα εντάξετε στο πρόγραμμα της διατροφής σας είναι θεμελιώδες τμήμα αυτής της διαδικασίας.

Οι τοξίνες είναι τοξικές ουσίες που εισέρχονται στο σύστημά μας, κυρίως μέσα από τα τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώνουμε, αλλά προέρχονται επίσης από το περιβάλλον μας, ενώ το σώμα μας παράγει μερικές από αυτές. Το επίπεδο των επιβλαβών συνεπειών εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο παράγονται. **Συνήθως, το σώμα μας είναι σε θέση να τις εξαλείψει φυσικά. Ωστόσο, λόγω του όγκου των χημικών ουσιών και της ρύπανσης που μας περιβάλλει, μπορούμε σίγουρα να βοηθηθούμε.**

Μπορείτε να αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε τη διατροφή μας και να την επιλέξετε όταν το κρίνετε εσείς σωστό.



**ΟΤΑΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΤΕ ΝΑ
ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΑΠΟ ΕΔΩ, ΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ STACEY FISHER**

[GOODNESSIS.COM](https://goodnessis.com)

Απολαύστε

Απολαύστε με τους
αγαπημένους σας

ΗΜΕΡΑ 1

Φωμί με όλυρα
και καστανό ρύζι

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 ½ φλιτζάνια αλεύρι σίτου ή αλεύρι με φύτρο σίτου

½ φλιτζάνι οργανικό καλαμποκάλευρο (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολέντα)

½ κ.γ. μαγιά στιγμής

1 ½ κουταλάκι του γλυκού ψιλό αλάτι Ιμαλαΐων

1 ½ φλιτζάνια ζεστό φιλτραρισμένο νερό

1 κ.γ. γκι, ακατέργαστο σησαμέλαιο ή λάδι καρύδας, για το λάδωμα του ψωμιού

2 φλιτζάνια με μαγειρεμένο στρογγυλό καστανό ρύζι και αμάραντο (½ φλιτζάνι καστανό ρύζι και ¼ φλιτζάνι αμάραντο, κατά προτίμηση μουλιασμένο σε νερό από το προηγούμενο βράδυ)

¼ φλιτζάνι αναποφλοιώτους σπόρους σουσαμιού, χωρισμένο



Παρασκευή

ΓΙΑ ΤΟ ΦΟΥΣΚΩΜΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Συνδυάστε αλεύρι με όλυρα, καλαμποκάλευρο, μαγιά και αλάτι σε ένα μεσαίο μπολ. Προσθέστε νερό και ανακατέψτε μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μείγμα. Η ζύμη θα κολλάει και θα είναι αρκετά υγρή. Καλύψτε το μπολ με μια πλαστική σακούλα ασφαλισμένη με ελαστική ταινία ή πλαστική μεμβράνη και αφήστε να ηρεμήσει σε θερμοκρασία δωματίου (70F/21C) για δεκατέσσερις ώρες.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕΤΕ ΤΟ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΜΑΡΑΝΤΟ

Τοποθετήστε το πλυμένο, μουλιασμένο καστανό ρύζι και τον αμάραντο σε μια μικρή κατσαρόλα με 1 φλιτζάνι νερό. Προσθέστε μερικές κουταλιές της σούπας νερό αν έχετε μουλιάσει το ρύζι και τον αμάραντο όλη τη νύχτα και σιγοβράστε με το καπάκι μέχρι να μαγειρευτεί. Αφήστε να κρυώσει τελείως.



ΓΙΑ ΤΟ ΖΥΜΩΜΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Λαδώστε το ταψί. Αφαιρέστε το πλαστικό από το μπολ και αποθηκεύστε το για να καλύψετε το ψωμί ξανά, μετρήστε δύο φλιτζάνια από καστανό ρύζι και αμάραντο και προσθέστε τους μισούς σπόρους σουσαμιού στη ζύμη. Με τα χέρια σας, αναμείξτε το ρύζι και τους σπόρους **αφιερώνοντας λίγο χρόνο για να απολαύσετε τη διαδικασία.** Πασπαλίστε με μερικούς σπόρους το φορμάκι. Πρέπει να κολλάνε στις πλευρές και τον πυθμένα. **Αφήστε λίγους για το γαρνίρισμα.**

Τοποθετήστε τη ζύμη σε λαδωμένο σκεύος και πατήστε ελαφρά για να κατανεμηθεί ομοιόμορφα. Γαρνίρετε με τους υπόλοιπους σπόρους σουσαμιού και καλύψτε με την πλαστική μεμβράνη. Αφήστε σε ένα μέρος χωρίς ρεύμα αέρα μία ώρα για να φουσκώσει.

ΓΙΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς.

Ψήστε το ψωμί για μια ώρα και δεκαπέντε λεπτά ή μέχρι να δημιουργηθεί κρούστα και το ψωμί να βαθουλώνει όταν το πιέζετε. Αφήστε να κρυώσει και αφαιρέστε το ψωμί από το σκεύος.

Αυτό το ψωμί είναι απλά πεντανόστιμο με καλή ποιότητα ελαιόλαδου, πασπάλισμα με αλάτι Maldon, λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φύλλα από φρέσκα λαχανικά, όλα από τον κήπο!



ΗΜΕΡΑ 2

*Σαλάτα αποτοξίνωσης
με ωμό παντζάρι και
μάραθο*

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 μέτριου μεγέθους παντζάρια, πλυμένα. Αν χρησιμοποιείτε οργανικά παντζάρια, αφήστε τη φλούδα καθώς αυτή συγκρατεί όλα τα θρεπτικά συστατικά.

1 άγουρο μήλο, πλυμένο, αλλά όχι καθαρισμένο

1 κ.σ. χυμό λεμονιού

½ ματσάκι μάραθο ή 3 κλωνάρια σέλινο

1 μέτριο καρότο

⅓ φλιτζάνι σπόρους σουσαμιού

½ φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

¼ φλιτζάνι φρεσκοστιμμένο χυμό λεμονιού

3 κ.σ. ψιλοκομμένο/τριμμένο τζίντζερ

3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 – 2 κ.σ. υγρό μέλι

¼ κουταλάκι του γλυκού ορυκτό αλάτι



Παρασκευή

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ

Τρίψτε ή ψιλοκόψτε το μήλο και ανακατέψτε σε ένα κουτάλι της σούπας χυμό λεμονιού για να μη μαυρίσει το μήλο. Τοποθετήστε σε ένα μεγάλο μπολ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τρίφτη πυραμίδα. Τρίψτε ή ψιλοκόψτε το παντζάρι, το καρότο και το μάραθο και τοποθετήστε σε ένα μεγάλο μπολ με το μήλο.

Σε μεσαία θερμότητα, καβουρδίστε σπόρους σουσαμιού σε στεγνό τηγάνι μέχρι να αρχίσουν να αναπηδούν, αλλά προσεκτικά γιατί αν το παρακάνετε θα πικρίσουν. Αφήστε το να κρυώσει.

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ

Τρίψτε το τζίντζερ. Χρησιμοποιώ τρίφτη παρμεζάνας. Χτυπήστε το χυμό λεμονιού, το μέλι, το αλάτι, το λάδι και το τζίντζερ μαζί.

Ανακατέψτε όλα τα συστατικά και σερβίρετε. **Αυτή η σαλάτα έχει υπέροχη γεύση αν μαριναριστεί.**



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ,
ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΚΟΥΜΠΙ.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΩΡΑ



ΗΜΕΡΑ 3

*Μινεστρόνε για καθαρισμό
του οργανισμού*

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

2 κ.σ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού στρογγυλό καστανό ρύζι, πλυμένο

1 φρέσκο φύλλο δάφνης

7 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών

2 κοτσάνια σέλινο, ψιλοκομμένο

2 μικρά κολοκυθάκια, κομμένα σε ροδέλες

1 καρότο, ξεφλουδισμένο και κομμένο σε μαστουνάκια

Μια φούχτα πράσινα φασόλια, κομμένα σε μαστουνάκια ή μια φούχτα μπρόκολο

Μερικά φύλλα κάλε, ψιλοκομμένα

Ψιλοκομμένος φρέσκος άνηθος, μαϊντανός ή κόλιανδρος

Προσθέστε αλάτι ανάλογα με την προτίμησή σας

Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι



Ψαρασκευή

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε σκεύος με μεσαίο προς χοντρό πάτο, προσθέστε το ρύζι και το φύλλο δάφνης και μαγειρέψτε ανακατεύοντας για ένα λεπτό. Προσθέστε το ζωμό λαχανικών και φέρτε σε σημείο βρασμού. Καλύψτε, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για δεκαπέντε λεπτά. Προσθέστε το σέλινο, τα καρότα και σιγοβράστε μέχρι να μαλακώσει το ρύζι για 35-45 λεπτά.

Προσθέστε πράσινα φασολάκια ή μπρόκολο και σιγοβράστε για πέντε λεπτά. Προσθέστε το ψιλοκομμένο κάλε, φρέσκο κόλιανδρο, άνηθο ή μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι κατά την προτίμησή σας. Σιγοβράστε για 2-3 λεπτά και **σερβίρετε αμέσως. Με αυτόν τον τρόπο τα λαχανικά μένουν τραγανά και διατηρούν το χρώμα τους.** Κατά το σερβίρισμα, πασπαλίστε με **ελαιόλαδο**, λίγο **χυμό λεμονιού** και μια δόση **φρέσκου χυμού λεμονιού**.





Enjoy the journey.

WWW.HOLMESPLACE.COM

ΕΛΑΤΕ ΤΩΡΑ