



PRIRUČNIK



ŠTA JESTI PRE I NAKON
DETOX PROGRAMA





DAN PRE DETOXA

PRIPREMA TELA I UMA

Dan pre detoksa ključan je za blag ulazak u proces.

Telo i um treba pripremiti tako da prelazak na laganiju ishranu i manji kalorijski unos ne bude šok.

Ishrana i navike dan pre detoksa:

Birajte laganu, biljnu i jednostavnu hranu.

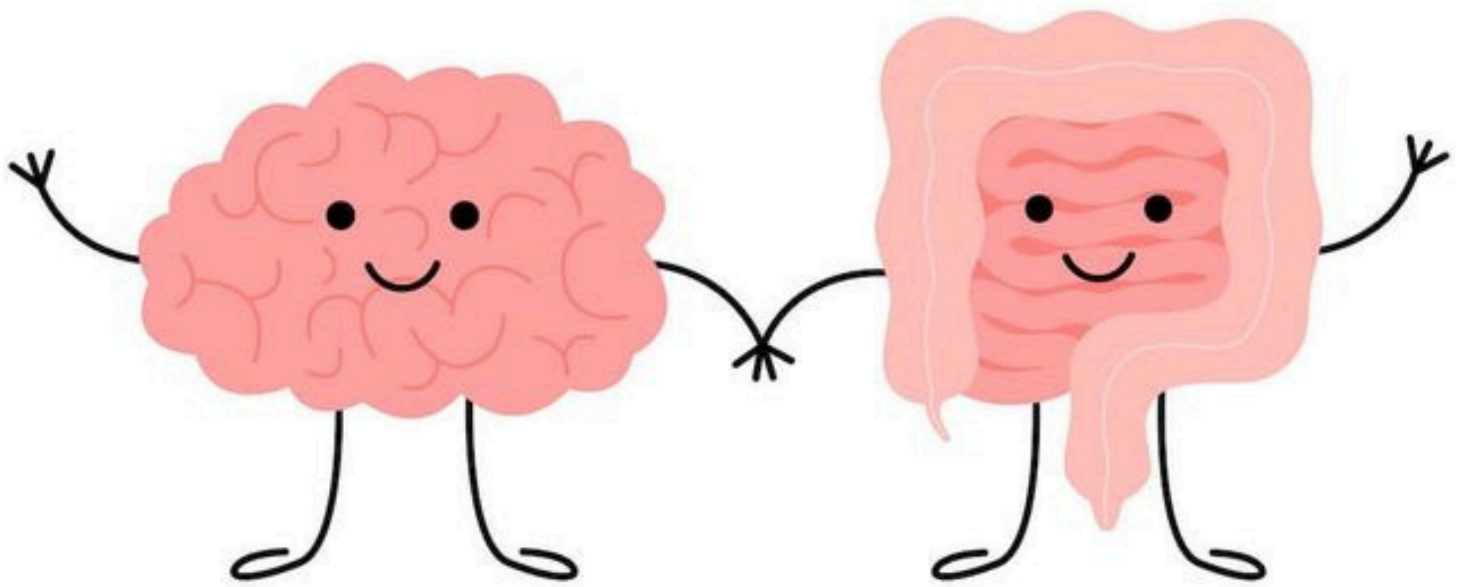
Izbegavajte tešku, masnu i prženu hranu; ne jedite hleb i peciva. Smanjite kofein na minimum, a gazirana pića izbacite u potpunosti. Ne jedite posle 19h - neka varenje ima vremena da odradi svoj posao. Nemojte raditi intenzivne treninge; birajte lagane šetnje ili blago istezanje.

Smanjite izlaganje plavom svetlu bar sat vremena pre spavanja - pripremate hormone i živčani sistem za detoks.

Tips:

Pijte više vode nego obično.

Ležite ranije kako bi telo odmorno krenulo u proces čišćenja.



ISKUSTVO na DETOXU

DAN 1

Prvi dan detoksa često je najizazovniji.
Može se javiti blaga glad, želja za hranom ili pad energije.
To je normalno: telo prelazi u “režim čišćenja”.

Kako da olakšate dan 1:

Držite se aktivnosti - prazna spontanost vodi do razmišljanja o hrani.

Ako ste kod kuće: čistite, brišite, organizujte stvari. Male rutine odvlače pažnju.

Lagani treninzi i duže šetnje su idealni.

Smanjite vreme na socijalnim mrežama; one gasu energiju i stvaraju stres.

Ovo je vaš trenutak mentalnog i fizičkog čišćenja — udite mirno u proces.

A woman with brown hair tied in a ponytail, wearing a black sports top, is shown in profile drinking from a clear plastic water bottle. The background is a clear blue sky.

ISKUSTVO na DETOXU

DAN 2

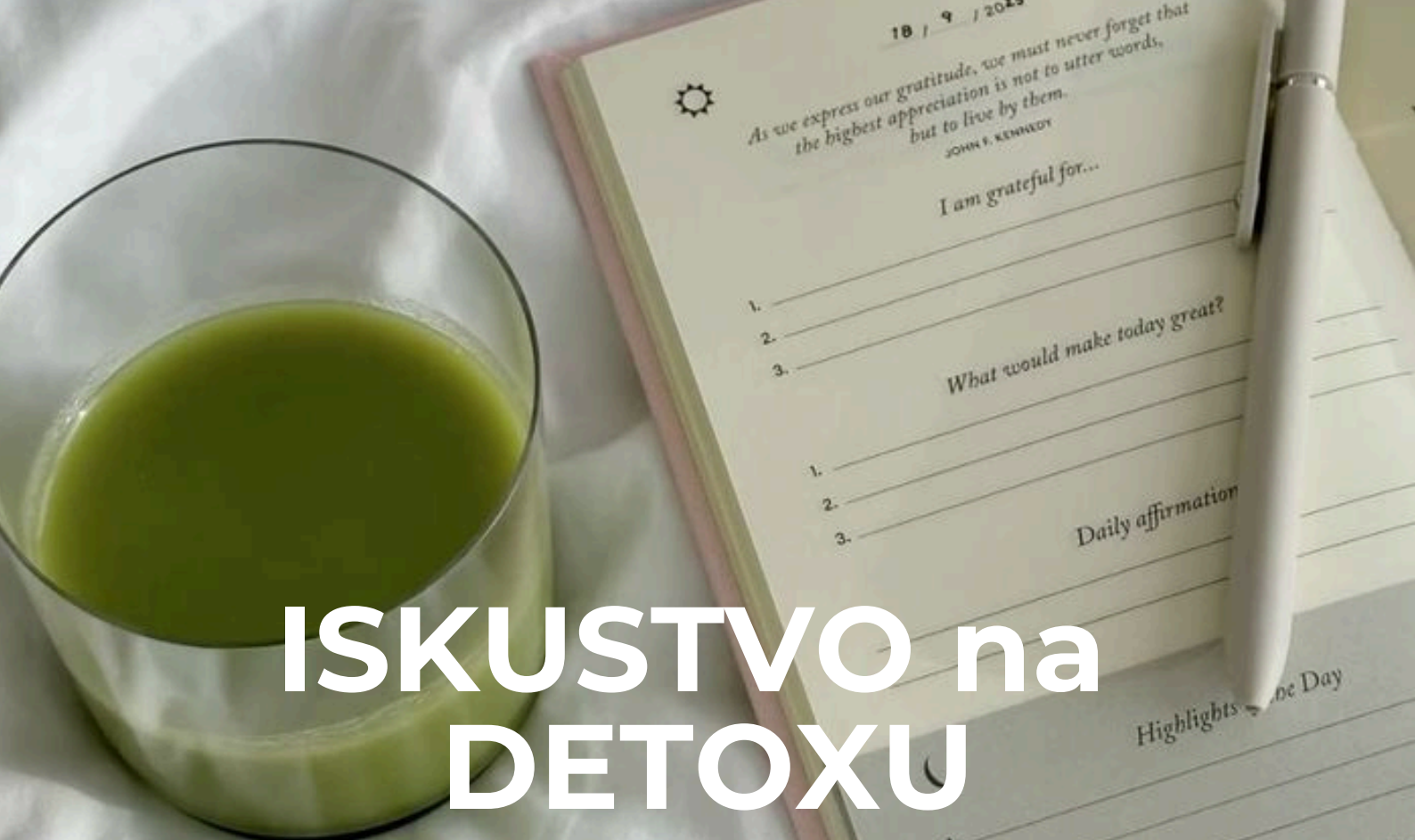
“Eksplozija energije”

Drugog dana većina ljudi doživi primetno poboljšanje: energija raste, glava je bistrija, apetit stabilniji.

Šta raditi drugog dana:

Ako ste navikli na redovnu fizičku aktivnost, možete raditi malo intenzivniji trening.

Ako niste trenirali ranije - i dalje birajte duže, brže šetnje. U ovom danu polako razmišljate o tome šta vas čeka posle detoksa. Počnite da planirate ili nabavljate namirnice za dane nakon detoksa. Ostanite posvećeni procesu kako biste održali gubitak kilograma i osećaj lakoće i zdravlja.



ISKUSTVO na DETOXU

DAN 3

“Dan pobjede i inspiracije”

Treći dan je prekretnica. Ovo je trenutak kada shvatate da ste pobedili najteži deo i da telo funkcioniše lakše nego ikada.

Karakteristike dana 3:

Telo je rasterećeno, glava lagana, oseća se snažan nalet energije. Često se javlja osećaj kao da možete živeti samo na sokovima - to je znak da se sistem pročistio i odmorio. Kreativnost raste, javljaju se nove ideje, inspiracija i jasnoća u mislima.

Šta raditi:

Uzmite papir i napišite na čemu ste zahvalni.

Zapišite nove ideje, ciljeve, pokrete koje osećate da treba da napravite.

Ovo je dan kada se emocionalno i mentalno najviše otvarate - pretočite tu energiju u nešto stvarno.

KOMPLETAN PLAN

DAN 1

Bobičasti smuti



Doručak

Sastojci:

- 2 banane
- 1 urma ili kašika meda
- 1 šolja bobičastog voća
- 200 ml kokosove vode ili pirinčanog mleka
- laneno seme/ jedna kašičica



Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok ne postane glatko i kremasto.



Užina 1

Koštunjavo voće



- Šaka badema ili oraha
- Šolja zelenog čaja ili biljnog čaja po izboru

Sastojci:

- Tikvice ili Patlidžan (po vašem izboru)
- Čeri paradajz ili pelat
- 3 čena belog luka
- 2 krompira
- ½ karfiola
- Maslinovo ulje
- So, biber, origano ili bosiljak



Priprema:

Tikvice ili patlidžan iseći na tanke trake 2–3 mm.

Premazati maslinovim uljem i posoliti. Ne peći unapred, sve se peče na kraju. 300–400 g čeri paradajza, 3 čena belog luka upržiti na maslinovom ulju da čeri pusti sok i belik ne porumeni. Nakon toga izblendirati u gusti sos. Kuvati krompir i karfiol dok ne omekšaju (oko 20 min), pa blendati u gust krem. Dodati 2- 3 kašike maslinovog ulja, so, biber i 50- 80 ml vode po potrebi.

Sastavljanje:

Tanki sloj sos na dno posude.

Red traka tikvica/patlidžana.

Kašike krema od krompira i karfiola.

Red sos.

Zatim ponovo red tikvica/patlidžana

Ponoviti dok se ne potroše svi sastojci.

Završni sloj – krem.

Pečenje:

25–30 min na 190°C

Sveže voće i čaj



- 1 mandarina ili jabuka
- Biljni čaj (hibiskus, nana ili kamilica)

Potaž od batata



Sastojci:

- 1 batat
- 2 šargarepe
- Glavica crnog luka
- Maslinovo ulje
- 120-150 ml vode
- So, biber, peršun



Priprema:

Povrće iseći na komade i peći u rerni 35–40 min na 180°C.
Prebaciti u blender, dodati maslinovo ulje, vodu i začine.
Blendati u krem čorbu.

Noćni čaj

- Kamilica ili matičnjak.

KOMPLETAN PLAN

DAN 2

Topla ovsena kaša



Doručak

Sastojci:

- 1 šolja ovsenih pahuljica
- 1 kašika meda
- 1 rendana jabuka
- 100 ml ovsenog mleka
- Cejlonski cimet
- 1 kašičica badem ili kikiriki putera



Priprema:

Kuvati pahuljice sa mlekom 5–7 min, dodati jabuku i med. Na vrh staviti puter i cimet.



Užina

Voće i čaj

- 1 kruška ili drugo voće
- Čaj od đumbira ili zeleni čaj



Pirinač sa prelivehim karfiolom



Ručak



Sastojci:

- Pirinač Basmati ili integralni
- 2- 3 Krompira
- 1 karfiol
- Maslinovo ulje
- So, biber, origano ili bosiljak
- Kari

Priprema:

Cvetove karfiola preliti maslinovim uljem, posoliti.

Peći 25–30 min na 190°C

Pirinač:

Kuvati:

Basmati: 12–15 min

Integralni: 35–40 min

Krem od krompira:

Kuvani krompir, kari i maslinovo ulje sa origanom i prstohvatom soli → blendati u gust krem

Preliti preko karfiola i poslužiti uz pirinač.

Užina 2



Užina 2

- Šaka suvog voća (šljive, kajsije ili smokve)
- Čaj od nane.

Potaž od spanaća



Večera

Sastojci:

- 200 g svežeg spanaća
- 1 krompir
- 1 šargarepa
- 50 g svežeg ili smrznutog graška
- Glavica crnog luka
- Maslinovo ulje
- 2 čena belog luka
- So, biber
- Po želji: suvi peršun ili origano



Priprema:

Luk (crni i beli) sitno iseći i propržiti u 1–2 kašike maslinovog ulja 2–3 min dok omekša.

Šargarepu i krompir iseći na kocke, dodati u šerpu sa 500 ml vode.

Kuvati 15 min dok povrće ne omekša.

Dodati grašak i spanać, spanaća kuvati samo 1–2 min dok ne omekša.

Blendati u gladak, kremasti potaž.

Dodati so, biber, i po želji peršun.

Noćni čaj

- Kamilica ili matičnjak.

SPISAK KUPOVINE

Povrće:

- ☐ 2–3 tikvice ili 1 veliki patlidžan
- ☐ 1 glavica karfiola
- ☐ 3–4 krompira
- ☐ 1 batat
- ☐ 3 šargarepe + 1 dodatna
- ☐ 2 glavice crnog luka
- ☐ 1 glavica belog luka
- ☐ 200 g svežeg španaća
- ☐ 50 g graška (svež ili smrznut)
- ☐ 300–400 g čeri paradajza

Orašasti plodovi I suvo voće:

- ☐ Bademi, orasi
- ☐ Šljive, kajsije, smokve

Ostalo:

- ☐ Kokosova voda ili pirinčano mleko
- ☐ Ovseno mleko
- ☐ Med
- ☐ Kikiriki ili badem puter
- ☐ Lan
- ☐ Čajevi (Zeleni čaj, kamilica, nana, hibiskus, đumbir..)

Voće:

- ☐ Banane 2-3
- ☐ Urme
- ☐ Jabuke
- ☐ Kruška ili drugo voće po izboru
- ☐ Mandarine

Žitarice I mahunarke:

- ☐ Ovsene pahuljice
- ☐ Pirinač (basmati ili integralni)

Ulja I začini:

- ☐ Maslinovo ulje
- ☐ So, biber
- ☐ Cejlonski cimet
- ☐ Kurkuma
- ☐ Origano, bosiljak, peršun
- ☐ Kari

