

PROGRAM 10 ZILE DETOX



*Meniuri și indicații pentru toate
cele 10 zile*

Vreau să vă felicit din toată inima mea pentru pasul acesta mare pe care l-ați făcut către curățarea organismului !!

Intestinul mai este denumit AL DOILEA CREIER 🧠?

Beneficiile detoxifierii sunt nenumărate și totuși medicii recomandă minim 2 detoxifieri pe an, însă uitați doar câteva dintre beneficii :

- te ajută să dormi / să te odihnești mai bine
- scapi de balonare / constipație
- pierdere în greutate
- îmbunătățește aspectul pielii
- stimulezi sistemul imunitar
- scapi de toxine
- crește energia
- îmbunătățești digestia

Cum se va desfășura acest detox mai concret?

- ✓ Beți un pahar de apă caldă cu 2 picături de Lemon, pe stomacul gol.
- ✓ Veți avea 3 mese principale + 2 gustări. Două mese principale le vom înlocui cu o cupă jumătate de Balance + 250 ml apă sau lapte vegetal neîndulcit.
- ✓ Cele 2 gustări vor consta în fructe de mărimea unui pumn (dacă alegeți măr, de ex, veți alege un singur măr) sau într-un pahar cu suc verde, proaspăt stors/ fructe proaspete.
- ✓ Una dintre mese va consta în legume fierte, coapte sau la aburi.
- ✓ 3 x Digest and Cleanse /Detoxzyme pe zi, câte una după fiecare masă principală, după 30 minute
- ✓ 1 capsulă de Life9 seara, la o oră după cină.
- ✓ Pe parcursul zilei, beți cel puțin 2 litri de apă.

Mamicile care alăptează iau Detoxzyme înloc de Digest&Cleanse

Lista de cumparaturi pentru primele 5 zile!

Primele 5 zile

LISTA CUMPĂRĂTURI

DE CUMPARAT

LUAT

- lapte vegetal neindulcit (migdale, ovaz sau cocos)
- fructe pentru Shake (banane, capsuni, pere, mere verzi, kaki, kiwi)
- fructe uscate, nuci, migdale (pentru gustări)
- spanac (avem nevoie in 4 zile)
- roșii
- castraveti
- ardei
- 3 avocado coapte
- Patrunjel
- ulei măsline
- Legume la alegere pentru supa crema de legume
- 250 g Legume dupa preferinta (pentru preparare la cuptor)
- broccoli (2 zile)
- semințe de dovleac
- semințe de in
- 50g quinoa
- zeama de lămâie
- 1 conservă porumb fiert

Probabil ca in primele zile de detox te vei confrunta cu simptome ca: dureri de cap, greata, balonare, varsaturi.

Când ingestia de mâncare solidă este oprită, stomacul este golit în mod natural și începe „vacanța forțată”. Toate energiile care se utilizau în procesul digestiei sunt acum folosite și direcționate către sistemele de eliminare.

Pe parcursul curei de detoxifiere, pot să apară o serie de simptome care fac parte din așa numita criza de eliminare.

Pe măsură ce organismul va incepe să elimine toxine, sistemul limfatic, cavitățile sinusurilor, plămânii și alte țesuturi din organism vor deveni active în procesul de purificare. Veți observa cum organismul începe să elimine mucozități organice.

În unele cazuri persistă senzația de foame falsă, de apetit, care de obicei dispare după două – trei zile. Aceasta se datorează condițiilor iritative prezente.

Durerea este rezultatul acidității produse de procesul inflamator și se instalează în locurile în care intervin în organism blocaje energetice cauzate de toxine, cheaguri, depuneri de colesterol, depuneri de cristale de acid (uric, de calciu etc.).

Greață și vărsături

Stomacul va fi deranjat, din când in când, de organul vecin- ficatul, care pe parcursul detoxifierii este preponderent organ de eliminare și care varsă secrețiile biliare, în cantități mari, în canalul digestiv. O parte din ele pot ajunge în stomac cauzând greață și vărsături. Starea de vomă este o stare normală prin care stomacul își manifestă nevoia de a elimina rapid toxinele și mucozitățile. Cu toate acestea, voma este o stare mai rar întâlnită în cursul acestui program.

În orice caz, dacă apare senzația de greață, este mult mai indicat să eliberăm stomacul de acest conținut de toxine decât să-i permitem să rămână, cu riscul ca o parte din acestea să fie reabsorbite involuntar în corp. În acest sens, consumul de apă caldă, cca 1 litru o data, va ușura acțiunea de vomă și, în același timp, va curăța stomacul.

Iata care sunt meniurile pentru primele 5 zile:

Meniu ziua

Tabita's Team

1



Mic dejun

1 banana medie
50 g spanac
1 mar verde
250 ml lapte vegetal
1+1/2 cupa balance



Se amesteca toate in blender.

1 Capsula Digest&cleanse/ Detoxzyme

Gustare

Pranz

Shake cu 250 ml lapte vegetal neindulcit
1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleanse / Detoxzyme

Gustare

Cina

250 g salata din legume

50g spanac , 2 roşii , 1 castravete , 1/2 ardel , 1/2
avocado , semințe de in , pătrunjel , sare , 1 lingura ulei
măslina

1 capsula Digest&cleanse/Detoxzyme

1 life 9 cu 2 ore inainte de culcare.



Meniu ziua

2



Mic dejun

1 banana medie
150g căpșuni
250 ml lapte vegetal
1+1/2 cupa balance



Se amesteca toate in blender.

1 Capsula Digest&cleanse/ Detoxzyme

Gustare

Pranz

Shake cu 250 ml lapte vegetal neindulcit
1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleanse / Detoxzyme

Gustare

Cina

300 ml supa crema de legume (fără cartofi)

1 capsula Digest&cleanse/Detoxzyme

1 life 9 cu 2 ore inainte de culcare.



Meniu ziua

Tabita's Team

3



Mic dejun

1 banana medie

1 para

250 ml lapte vegetal

1+1/2 cupa balance



Se amesteca toate in blender.

1 Capsula Digest&cleanse/ Detoxzyme

Gustare

Pranz

Shake cu 250 ml lapte vegetal neindulcit

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleanse / Detoxzyme

Gustare

Cina

250 g Salata de brocoli și spanac

50 g spanac , 150g brocoli fiert , 1/2 avocado , 50 porumb fiert , semințe de dovleac , sare , 1 lingura ulei măsline

1 capsula Digest&cleanse/Detoxzyme



1 life 9 cu 2 ore inainte de culcare.

Meniu ziua

Tabita's Team

4



Mic dejun

1 banana medie
1 kaki mai mic
250 ml lapte vegetal
1+1/2 cupa balance



Se amesteca toate in blender.

1 Capsula Digest&cleanse/ Detoxzyme

Gustare

Pranz

Shake cu 250 ml lapte vegetal neindulcit
1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleanse / Detoxzyme

Gustare

Cina

250 g Legume la cuptor (fără cartofi)
2 linguri de ulei, sare, piper , usturoi

1 capsula Digest&cleanse/Detoxzyme

1 life 9 cu 2 ore inainte de culcare.



Meniu ziua

Tabita's Team

5



Mic dejun

1 banana medie

1 kiwi

250 ml lapte vegetal

1+1/2 cupa balance



Se amesteca toate in blender.

1 Capsula Digest&cleanse/ Detoxzyme

Gustare

Pranz

Shake cu 250 ml lapte vegetal neindulcit

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleanse / Detoxzyme

Gustare



Cina

50g quinoa(se fierbe) , 1/2 avocado , 50 g spanac, 1 roşie , zeama de lămâie , sare și piper

1 capsula Digest&cleanse/Detoxzyme

1 life 9 cu 2 ore inainte de culcare.

Lista de cumpărături pentru ziua 6-10

2 Morcovi

Afine(pt ziua 10)

Mere, pere, kiwi

1 Portocală

Banane

Lapte vegetal

Mazare

Sfecla crudă

Vinete

200 g ciuperci champgnion

500 g ciuperci pt alt meniu

Rosii

1 Castravete

Ceapă verde

Naut

Pătrunjel,marar

Ceapa, Usturoi

250 ml suc de rosii

Legume pt o supa crema ciuperci/alte legume
la alegere

Zeama de lamaie

Mic dejun

1 pahar apa cu 2pic lemon

Shake cu 1 măr mediu

1 pară medie

250 ml Lapte vegetal

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleans / Detoxzyme după 30 min după masă

Prânz

shake cu 1 +1/2 cupa balance

250 ml lapte vegetal

1 capsula Digest&Cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

Cină

Mancarica de Mazăre

200g Mazăre fiarta , 1 ceapa , 2 căței usturoi , 1 morcov mic , 250 ml suc de roșii ,

Sare piper , mirodenii după gust .

Mod preparare:

Sotăm ceapa împreună cu 1 catel usturoi, adăugăm puțină apă fierbinte , adaugăm morcovii taiati cuburi si ii lasăm sa se intrepătrunda . Punem sucul de roșii. Acoperim si lasam sa fiarbă cateva min.

Adaugăm mazare congelata punem apă cat sa acopere mazarea, sare, piper, cimbru si foi de dafin si lasam la fiert 12-15 min. Spre final adaugam un catel de usturoi razalit si potrivim la gust cu sare si piper. la sfarsit adaugam verdeată dupa preferința

1 capsula Digest&cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

1Life 9 cu 2 ore înainte de culcare

Mic dejun

1 pahar apa cu 2pic lemon

Shake cu 1sfecla rosie cruda

1 banana

250 ml Lapte vegetal

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleans / Detoxzyme după 30 min după masă

Prânz

shake cu 1 +1/2 cupa balance

250 ml lapte vegetal

1 capsula Digest&Cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

Cină

Vinete umplute la cuptor

2 vinete medii

200g ciuperci champgnion , 1 ceapa mică , 1 roșie , usturoi , sare, piper , 2 linguri ulei de măsline , pătrunjel , marar

1.Vinetele se spală, se șterg și se taie pe lung, in 2. Se scobește parțial miezul, cu o lingură. Se presara vinetele pe interior cu puțină sare și se așaza pe un șervet, cu scobitura în jos, să se scurgă zeama amară.

2.Se pune jumătate din ulei in tigaie, se adaugă ceapa, ciupercile, morcovul și vinetele tocate cubulețe.

3.Se adaugă 1 linguriță rasă de sare, se amestecă totul, se pune capacul la foc potrivit. Când a scăzut apa, se pun piperul și usturoiul pisat, roșiile curățate de semințe și tăiate cubulețe și se amestecă. Se mai lasă pe foc încă 10 minute, amestecând des. Se oprește focul, se pune ¼ din verdeata și se amestecă.

4. Se umplu vinetele cu amestecul acesta delicios, apoi se așaza în tavă. Se stropesc vinetele cu restul de ulei, se acoperă tava cu un capac și totul merge la cuptor, la o temperatura de 220 de grade.

5. Dupa 20 de minute se scoate folm și se mai lasă să se rumenească puțin

1 capsula Digest&cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

1Life 9 cu 2 ore înainte de culcare

Mic dejun

1 pahar apa cu 2pic lemon

Shake cu 1 măr mediu

1 kiwi

250 ml Lapte vegetal

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleans / Detoxzyme după 30 min după masă

Prânz

shake cu 1 +1/2 cupa balance

250 ml lapte vegetal

1 capsula Digest&Cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

Cină

Ciorbă de legume cu sfecla rosie(fără cartofi)

1 capsula Digest&cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

1Life 9 cu 2 ore înainte de culcare

Mic dejun

1 pahar apa cu 2pic lemon

Shake cu 1 pară

1 banana

250 ml Lapte vegetal

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleans / Detoxzyme după 30 min după masă

Prânz

shake cu 1 +1/2 cupa balance

250 ml lapte vegetal

1 capsula Digest&Cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

Cină

Salata de năut

200g năut fiert , 1 castravete , 1 roșie , crap verde , pătrunjel , măslina , 1 lingura ulei măslina , zeama de lămâie .

Mod de preparare:

1. Hidratați năutul 10-12 h la frigider și îl puneți la fiert în multă apă, până când devine foarte moale (aprox 2h). După ce a fiert, adăugați usturoiul, sarea și mai lăsați 10-15 minute.

2. Într-un bol amestecați castraveții tăiați felii, ceapa verde și măslinale tăiate runde, roșiile tăiate bucăți și frunzele de pătrunjel tocate. Peste, adăugați năutul scurs, uleiul de măslina și sucul de la 1/2 lămâie 🍋.

1 capsula Digest&cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

1Life 9 cu 2 ore înainte de culcare

Mic dejun

1 pahar apa cu 2pic lemon

Shake cu 100 g afine

1 banana

250 ml Lapte vegetal

1+1/2 cupa balance

1 capsula Digest&Cleans / Detoxzyme după 30 min după masă

Prânz

shake cu 1 +1/2 cupa balance

250 ml lapte vegetal

1 capsula Digest&Cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

Cină

Tocănița de ciuperci la tigaie

1 ceapa , 1 usturoi , pătrunjel ,500 g ciuperci , 5 lingura ulei de măsline , 1 morcov, 1 ardei grad, 5 linguri sos de rosii,, 200 ml apa, patrunjel, sare piper

Taiem ceapa, morcovul cubulete, ciupercile felii potrivite.

intr-o tigaie incingem uleiul, călim ciupercile cateva min apoi le scoatem intr-un bol.

În grăsimea rămasă călim ceapa, morcovul si ardeiul. Adaugăm sos de rosii, apa, ciupercile, acoperim, si lasam sa fiarbă până legumele sunt fierte. La sfarsit, adaugam sare, piper si asezonam cu patrunjel tocat.

1 capsula Digest&cleans/ Detoxzyme după 30 min după masă

1Life 9 cu 2 ore înainte de culcare