

Idei de retete pentru cura de detoxifiere

written by Andreea



Pentru cei care au urmarit cu interes Dieta hipocalorica de detoxifiere :), revin cu cateva idei de retete care sa va ajute sa treceti mai usor prin aceasta dieta. Eh, bun! Si cum nu prea am primit feedback-uri, imi inchipui ca ori v-ati oripilat de dieta, ori ati preferat sa nu cititi postarea, ori ati citit si v-ati gandit ca "mai bine mor de foame decat sa tin dieta asta" :))). Dupa cum v-am spus, eu am tinut dieta asta de 2 ori, daca stau bine sa ma gandesc, chiar de 3 ori. Dar prima data, dieta a avut un mare impact asupra mea, in sensul bun al cuvantului. Nu am sa va spun cat am slabit, asta a fost un bonus. Dar ca sa nu va tin totusi in suspans, va zic ca da, am slabit si chiar foarte mult. Insa cu totii stim ca nu asta este ideea intr-o dieta de detoxifiere, mai ales ca fiecare organism reactioneaza in felul lui.

Incerc sa fac postarea cat mai scurta ca sa nu va mai torturez cu atate sfaturi , dar eu zic ca unele chestii sunt folositoare daca totusi va apucati sa tineti dieta asta. In primul rand, vorbim despre orez. Nu este o cantitate atat de mare de consumat. Este singura sursa de carbohidrati pe care o avem in timpul acestei diete. Dupa primele 2 zile de dieta, eu nu am mai reusit deloc sa mananc intreaga cantitate de orez indicata. Rolul orezului in aceasta dieta este acela de a absoarbe grasimile din organism, de a ne face sa eliminam apa si de a ne hrani in mod sanatos. Ca si tip de orez, eu am consumat in mare parte orezul basmati, care este un tip de orez parfumat si tare usor. Atunci cand am fost in criza de timp, mi-am preparat orez prefierat pentru ca se fierbe mult

mai repede si nici nu da in foc atunci cand il fierb :). Metoda mea de preparare a orezului este urmatoarea: pun orezul masurat intr-o craticioara, peste el pun de doua ori cantitatea de apa (o ceasca de orez, doua de apa), il fierb pana ce apa incepe sa "se tulbure" si capata aspect albicios (cam jumatate din timpul de fierbere), scurg orezul de apa si il trec printr-un jet de apa rece, pun din nou orezul in craticioara si peste el inca o masura de apa. Il las sa fiarba pana ce apa se elimina de tot. In acest fel, orezul nu va capata aspectul de "terci", iar boabele nu se vor fi lipicioase.



dimineata in general reusesc sa mananc aproape toata cantitatea de orez indicata, si in general beau cafea. In aceasta dieta cel mai mult mi-a lipsit cafeaua cu lapte :).



As fi dat orice sa pot sa-mi beau cafeaua cu lapte. Insa am rezistat eroic si fara lapte si am baut cafeaua amara. In unele dimineti am mancat si cate 1-2 mandarine.



pe tot parcursul zilei am baut mult **ceai verde cu iasomie** sau ceai verde cu lamaie. Din cand in cand mi-am facut si cate un ceai de fructe uscate. Insa am baut foarte multa apa plata. Nu m-am chinuit foarte tare, ci chiar am simtit nevoia sa beau apa plata.



gustarea mea preferata din toata dieta a fost **sucul de portocale si migdalele**. Mi-am luat migdale decojite pentru ca mi-au placut mai mult. Uneori am mancat cateva bobite de fistic. In zilele cand m-am simtit in stare am baut suc de grapefruit, sau amestec de suc de portocale cu grapefruit, insa intotdeauna am baut suc stors acasa, ci nu cumparat!



la pranz in general am mancat legume la cuptor pregatite de seara. Mancarea me preferata au fost **Ciuperci la cuptor cu condimente.**

400 g ciuperci, 1 praf sare, 1 lingurita ulei de masline, piper proaspat macinat, cateva crengute de cimbru proaspat, o cescuta apa, lasat totul la cuptor pana ce apa scade.



cam pe la sfarsitul dietei am inceput sa jonglez cu condimentele si am avut unele feluri mai exotice, dar care au fost in ton cu dieta de detoxifiere.

Curry de conopida

1 manunchi mai mic de conopida, am rupt buchetele,



le-am pus pentru 5 minute in apa clocotita cu sare,



am amestecat 1 lingurita de ulei de masline cu 5 lingurite de apa si 1/2 lingurita de praf curry,



am amestecat aceasta pasta cu conopida si le-am dat la cuptor pana ce s-a rumenit conopida



in unele zile la pranz cand am avut timp si uneori seara am consumat **supa crema de legume**

1 dovlecel, 2 tije de telina, 1 ardei gras rosu, 3 ciuperci mari, 1 cana suc de rosii, 1 lingurita otet balsamic, 1 praf sare, piper proaspat macinat, 1 catel usturoi, crengute de cimbru

legumele le-am taiat bucati portivite,



le-am pus la fiert intr-o craticioara pana ce toate s-au inmuiat, le-am dat prin blender pana am obtinut un piure fin



am reasezat craticioara pe foc, am adaugat sucul de rosii si un pic de apa, am condimentat cu sare, piper proaspat macinat, am adaugat usturoiul pisat, otetul balsamic si cimbrul, am lasat sa mai dea un clocot



am servit



dar nu am neglijat ceaiul verde, mai ales pe cel verde cu iasomie



cand am stat mai mult pe acasa, mi-am pregatit **dovlecei la cuptor cu mujdei de usturoi**. O nebunie! Mancarea mea preferata! Si in acelasi stil am facut si **vinete la cutpor cu mujdei de usturoi**.



am taiat dovleceii feliute, am presarat sare peste, apoi cu ajutorul unei pensule de bucatarie am uns fiecare feliuta cu ulei de masline



am pus feliutele intr-o tava acoperita cu hartie de copt si am dat la cutpor pana cand au inceput sa se rumeneasca, am intors feliutele si pe cealalta parte. Am pregatit si mujdeiul de usturoi cu sare si apa si am servit.



la fel de mult mi-au placut si **ciupercile pleurotus cu sos de rosii si patrunjel**



am taiat feliuta ciupercile pleurotuls



le-am calit intr-o tigaie dupa care am adaugat apa si le-am lasat sa fiarba circa 15 minute. Am adaugat o cescuta de suc de rosii, am condimentat cu sare si piper. Am lasat sa mai scada sosul. Am pus si patrunjel. Tare buna!



cea mai simpla mancare a fost **broccoli cu usturoi. In acelasi fel puteti pregati fasole verde, conopida, ...**

adica broccoli pus in apa clocotita cu sare, lasat 5 minute, peste care pus mujdei de usturoi



atunci cand mi-a fost mai foame am servit **Legume la cuptor:** zucchini, morcov, vinete, dovlecei, rosii cherry, 1 lingurita ulei de masline, sare , piper, rozmarin si 1 cescuta mica de apa, lasate la cuptor pana devin buuune!



in mod normal, as putea spune ca-mi place **branza tofu**, dar nu simpla, ci cu alte condimente. Nu am mancat decat o singura data branza tofu simpla.



am mancat in schimb destul de multe salate, mai ales **salata de varza cu marar**



sau **salata verde cu seminte si lamaie**



nu am preferat orezul in mod special seara, insa uneori am mai mancat si orez pentru ca asa cerea dieta



Variante de legume sunt 1000, numai sa le pregatiti in mod sanatos si creativ. Eu insa m-am bucurat de fiecare fel de mancare in parte. Sincer va spun ca uneori, pentru mine masa era precum masa de sarbatoare! Am pretuit mancarea si legumele mai mult ca niciodata in aceste zile de dieta.

TIPS!

- **gasiti o cana mai mare decat cea obisnuita din care sa beti ceai**
- **nu stati cu sticla de 2 l apa langa voi! Impartiti apa in 4 sticle mai mici de 0,5 l, si tineti cate 1 sticla sau 2 sticle mici pe langa voi mereu. O sticla mare de apa va va deziluziona si va va da impresia ca niciodata nu veti reusi sa o terminati.**
- **aranjati mancarea pe farfurii cat de frumos puteti! Aspectul va conta foarte mult si uneori va crea si senzatia ca mancarea are gust si mai bun!**
- **mancati incet si fara sa fiti stresati!**
- **nu mancati dupa orele 18:00!**
- **puneti mancarea in farfurii mai mici; veti avea senzatia ca mancati o cantitate mai mare.**
- **nu va infometati! ideea e sa tineti dieta de detoxifiere, nu sa va alegeti cu alte complicatii si anemii dupa 10 zile de dieta**
- **dupa ce terminati ultima zi de dieta nu reveniti la vechile obiceiuri! incepeti cu mancaruri usoare bazate pe legume, introduceti treptat lactatele dupa care si carnea.**

Mult succes!