

# **PRZYKŁADOWE 2 – TYGODNIOWE MENU** **DIETY OCZYSZCZAJĄCEJ**

# TYDZIEŃ 1

## DZIEŃ 1

### ŚNIADANIE:

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok wielowarzywny – z dowolnych warzyw
3. Brokuły gotowane + koper
4. Surówka: ogórek świeży, ogórek kiszony, cebula
5. Surówka: kapusta biała, pomidor, jabłko, koper
6. Deser: kiwi

### OBIAD:

1. Zupa ogórkowa
2. Zapiekanka warzywna (z dowolnych warzyw)
3. Surówka: pomidor, papryka, cebula
4. Surówka: seler, jabłko, pomarańcza, por, morela suszona
5. Sok z suszonych śliwek
6. Szaszłyk owocowy z jabłka, kiwi, grapefruita

### KOLACJA:

1. Mus jabłkowy z truskawkami
2. Surówka: kalafior biały, kalafior zielony, melon, szczypior
3. Surówka: biała rzodkiew, jabłko, pomarańcza, kiwi
4. Sok pomidorowy
5. Krem wielowarzywny

## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE:

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok wielowarzywny
3. Kapusta biała gotowana z dynią + koper
4. Surówka: kalarepka, pomidor, sałata strzępiasta
5. Surówka: marchew z jabłkiem i kiwi
6. Grejpfrut (czerwony lub różowy)

### OBIAD:

1. Krem z dyni (marchew, seler, pietruszka, dynia, por)
2. Papryka nadziewana dowolnymi warzywami z dressingiem pomidorowym
3. Surówka: kalarepka, jabłko, ogórek kiszony, pomarańcza
4. Surówka: sałata lodowa, papryka, pomidor, jarmuż, rzodkiewka
5. Kompot wiśniowy
6. Jagody

### KOLACJA:

1. Cukinia zapiekana z pomidorami i cebulą
2. Sałatka z buraczków i cebulki
3. Surówka: papryka, ogórek świeży, cebula czerwona
4. Sok pomarańczowy
5. Krem wielowarzywny – z dowolnych warzyw

### **DZIEŃ 3**

#### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z selera i jabłka
3. Kalafior z brukselką + koper
4. Surówka: cukinia, sałata, kiwi, koper
5. Surówka: kapusta kiszona, marchew, szczypior, jabłko
6. Mandarynka

#### **OBIAD:**

1. Barszcz ukraiński (marchew, seler, pietruszka, por, burak, kapusta)
2. Gołąbki z kapusty włoskiej z dowolnymi warzywami pomidorowym
3. Surówka: brokuł, pomidor, cebula czerwona, arbuż
4. Surówka: seler, jabłko, papryka
5. Kompot śliwkowy
6. Kiwi

#### **KOLACJA:**

1. Jabłko pieczone z cynamonem
2. Surówka: biała rzodkiew, jabłko, ogórek świeży, ogórek kiszony
3. Surówka: pomidor z czerwoną cebulą na sałacie
4. Sok z buraka i jabłka

### **DZIEŃ 4**

#### **ŚNIADANIE:**

1. barszcz na zakwasie
2. kalarepka gotowana z jabłkiem i dynią
3. plastry gotowanego buraka z chrzanem i ogórkiem kiszonym
4. surówka: ogórek świeży, cukinia, papryka
5. grejpfrut (czerwony lub różowy)

#### **OBIAD:**

1. Krem z pomidorów
2. Krążki cukinii faszerowane dowolnymi warzywami

3. Surówka: Rudola, roszonek, sałata radichio, arbuz, pomidor koktajlowy
4. Surówka: marchew z jabłkiem i kiwi
5. Kompot malinowy
6. Sałatka owocowa: pomarańcza, jagody, grapefruit

#### **KOLACJA:**

1. Mus jabłkowy z malinami
2. Surówka: pomidor, pomidor koktajlowy, por, sałata
3. Surówka: kapusta kiszona, marchew, jabłko
4. Sok z kalarepki i jabłka

### **DZIEŃ 5**

#### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z cukinii z jabłkiem i lionką
3. Kalafior gotowany z brokułami i marchewką
4. Surówka: kapusta pekińska, pomidor, jabłko, szczypior
5. Surówka: kalarepka, jabłko, papryka, pomarańcza
6. Kiwi

#### **OBIAD:**

1. Zupa jarzynowa
2. Potrawka z cukinii, dynii, pomidora, selera z passatą pomidorową
3. Surówka: ogórek kiszony, melon, cebula czerwona
4. Sok z aronii
5. Arbuz w cząstkach

#### **KOLACJA:**

1. Buraki zapiekane z cebulą i ziołami
2. Surówka: sałata, papryka, kalafior biały, jarmuż, cebula czerwona
3. Surówka: ogórek świeży, cukinia, pomarańcza
4. Krem wielowarzywny z dowolnych warzyw
5. Sok grejpfrutowy

### **DZIEŃ 6**

#### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie

2. Sok z marchwi i jabłka
3. Brukselka gotowana z brokułami i kalarepką + koper
4. Surówka: papryka, ogórek świeży, ogórek kiszony, cebula czerwona
5. Surówka: rozspanka z jabłkiem, pomarańczą i kiwi
6. Grejpfrut (czerwony lub różowy)

#### **OBIAD:**

1. Zupa jarzynowa
2. Potrawka z dyni, pomidora, cukinii z ziołami
3. Sałatka grecka (pomidor, ogórek, sałata, cebula czerwona, papryka)
4. Surówka: marchew z jabłkiem i morelą suszoną
5. Kompot aroniowy
6. Borówka amerykańska

#### **KOLACJA:**

1. Kapusta biała zapiekana z brokułami i pomidorami
2. Surówka: cukinia, jabłko, kalarepka, pomarańcza, śliwka suszona
3. Surówka: ogórek świeży i kiszony, cebula dymka, koper
4. Sok z zielonych warzyw
5. Krem wielowarzywny

## **DZIEŃ 7**

#### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z ogórka zielonego, kalarepki, buraka
3. Kapusta biała gotowana z marchewką i kalafiorem romanesco + koper
4. Sałatka z buraczków i cebulki
5. Surówka: papryka, pomidor, szczypior, koper
6. Malina

#### **OBIAD:**

1. Kapuśniak z czerwonej kapusty z jabłkiem
2. Szaszłyki warzywne (marchew, kalarepka, papryka, cebula, cukinia)
3. Surówka: seler naciowy, marchew, jabłko, pomarańcza
4. Surówka: brokuł, pomidor, sałata lodowa, jarmuż, cebula
5. Kompot malinowy
6. czarne jagody

#### **KOLACJA:**

1. Mus jabłkowy z truskawkami i kiwi
2. Surówka: kapusta kiszona, marchew, jabłko
3. Surówka: kalarepka, biała rzodkiew, jabłko, śliwka suszona

4. Sok pomidorowy
5. Wiśnie

## TYDZIEŃ 2

### DZIEŃ 1

#### ŚNIADANIE:

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z zielonych warzyw
3. Brokuły gotowane z selerem i cukinią + koper
4. Surówka: kapusta biała, jabłko, marchew, śliwka suszona
5. Surówka: papryka, pomidor, cukinia, koper
6. Prażone jabłko z musem śliwkowym

#### OBIAD:

1. Krem cebulowy (marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek)
2. Bigos z kapusty białej i kiszanej z pomidorami
3. Surówka: ogórek świeży, papryka, szczypior, śliwka suszona
4. Surówka: rzodkiew, jabłko, pomarańcza
5. Kompot malinowy
6. Szaszłyk owocowy (kiwi, pomarańcza, arbuz)

#### KOLACJA:

1. Mus jabłkowy z truskawkami
2. Surówka: marchew z jabłkiem
3. Surówka: pomidor z cebulą czerwoną i cykorią
4. Sok z kalarepki z cytryną

### DZIEŃ 2

#### ŚNIADANIE:

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z selera, marchwi i jabłka
3. Brokuły gotowane z kalafiozem i koperkiem
4. Surówka: kapusta pekińska, ogórek kiszony, kiwi, pomarańcza, śliwka suszona
5. Surówka: pomidor, papryka, cebulka czerwona, koper
6. Grejpfrut (czerwony lub różowy)

#### OBIAD:

1. Krem szpinakowy (marchew, seler, pietruszka, por, szpinak)
2. Zapiekanka jarska (cukinia, kalarepka, dynia, papryka, kapusta)
3. Surówka: seler, jabłko, śliwka suszona
4. Surówka: kapusta kiszona, marchew, jabłko
5. Kompot porzeczkowy

## 6. Czereśnie

### **KOLACJA:**

1. Brukselka gotowana z dynią i kalarepką + koper
2. Surówka: ogórek świeży, cukinia, cebula czerwona, pomarańcza
3. Surówka: papryka, ogórek kiszony, cebula, koper
4. Sok z pomarańczy
5. Krem wielowarzywny – z dowolnych warzyw

## **DZIEŃ 3**

### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z marchwi z cytryną
3. Kalafior biały gotowany z kalafiorem romanco + koper
4. Sałatka: buraczki gotowane, cebulka, ogórek kiszony
5. Surówka: sałata lodowa, pomidor, rzodkiewka, szczypior
6. Jagody

### **OBIAD:**

1. Krem z pomidorów
2. Cukinia nadziewana warzywami
3. Surówka: jarmuż, sałata strzępiasta, ogórek świeży, ogórek kiszony
4. Surówka: biała rzodkiew, jabłko, rzodkiewka, morela suszona
5. Kompot wiśniowy
6. Jabłko pieczone nadziewane morelami

### **KOLACJA:**

1. Kalarepka zapiekana z pomidorami, cebulą i ziołami
2. Surówka: ogórek kiszony, cebula, sałata, szczypior, śliwka suszona
3. Surówka: rukola, seler naciowy, pomidor, jabłko, papryka
4. Sok z zielonych warzyw z jabłkiem
5. Krem wielowarzywny

## **DZIEŃ 4**

### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z buraka i jabłka
3. Cukinia gotowana z marchewką i papryką
4. Surówka z kapusty kiszonej, marchwi, jabłka, szczypioru

5. Surówka: pomidor, pomidor koktajlowy, sałata strzępiasta, koper
6. Aronia

#### **OBIAD:**

1. Zupa ogórkowa (marchew, pietruszka, seler, por, ogórek kiszony)
2. Pomidory nadziewane cukinią, marchewką, papryką w sosie chrzanowym
3. Surówka: kalarepka, jabłko, kiwi, pomarańcza
4. Surówka: kapusta czerwona, jabłko, śliwka suszona
5. Sok z aronii
6. Deser z arbuza i kiwi

#### **KOLACJA:**

1. Szparagi gotowane z marchewką + koper
2. Surówka: sałata lodowa, kalafior, rzodkiewka, pomidor, szczypior
3. Surówka: ogórek kiszony, ogórek świeży, szczypior
4. Sok z grejpfruta
5. Krem wielowarzywny

## **DZIEŃ 5**

#### **ŚNIADANIE:**

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok wielowarzywny
3. Kalarepka gotowana z jabłkiem i papryką
4. Surówka: marchew z jabłkiem i śliwką suszoną
5. Surówka: mix sałat, pomidor, szczypior, rzodkiewka, koper
6. grejpfrut (czerwony lub różowy)

#### **OBIAD:**

1. Kapuśniak z kapusty kiszonej (marchew, seler, pietruszka, por, kapusta kiszona)
2. Kalarepka nadziewana cukinią, pomidorami, selerem, jarmużem w sosie pomidorowym
3. Sałatka: buraczki z cebulką
4. Surówka: biała rzodkiew, jabłko, kiwi, rzodkiewka
5. Kompot malinowy
6. Śliwka węgierka

#### **KOLACJA:**

1. Jabłko pieczone z cynamonem
2. Surówka z kapusty kiszonej, marchwi, jabłka, szczypioru
3. Surówka: cukinia, jabłko, papryka, ogórek świeży, jarmuż
4. Sok z buraka i jabłka
5. Krem wielowarzywny



## DZIEŃ 6

### ŚNIADANIE:

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z selera z cytryną
3. Kalafior biały gotowany + koper
4. Surówka: kapusta pekińska, jabłko, kiwi, ogórek świeży
5. Surówka: papryka, ogórek świeży, szczypior, morela suszona
6. Jabłko

### OBIAD:

1. Krem z brokułów (marchew, seler, pietruszka, por, brokuł)
2. Papryka faszerowana kapustą, cukinią, pomidorami w sosie chrzanowym
3. Surówka: sałata lodowa, brokuł, jarmuż, pomidor, rzodkiewka, szczypior
4. Sok jabłkowy z lionką
5. Konfitura aroniowa bezcukrowa

### KOLACJA:

1. Pomidory zapiekane z cebulą i ziołami
2. Surówka: kapusta czerwona, jabłko, papryka
3. Surówka: cukinia, pomidor, ogórek kiszony, suszona morela
4. Sok z selera i jabłka
5. Maliny

## DZIEŃ 7

### ŚNIADANIE:

1. Barszcz na zakwasie
2. Sok z cukinii i jabłka
3. Brukselka gotowana z koperkiem
4. Surówka: kapusta pekińska, sałata lodowa, jarmuż, pomidor, kiwi
5. Surówka: jabłko, papryka, ogórek kiszony
6. Grejpfrut (czerwony lub różowy)

### OBIAD:

1. Krem szpinakowy (marchew, seler, pietruszka, por, szpinak)
2. Potrawka z dyni, cukinii, kalarepki, papryki
3. Surówka z kapusty kiszonej, marchew, jabłko
4. Surówka: pomidor, melon, por, koper
5. Woda mineralna z limonką i miętą
6. Truskawki

**KOLACJA:**

1. Seler gotowany z brokułami i kapustą białą
2. Sałatka: buraczki, cebulka, papryka
3. Surówka: pomidor, kalarepka, mix sałat, jabłko
4. Sok jabłkowy
5. Krem wielowarzywny