

Moja Wellness nedelja

Dan za pripremu: Pripremite Vaše telo za nadolazeću Wellness nedelju

Raspodeljeno u toku dana popiti 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode.

Ujutro (na prazan želudac pre uobičajenog doručka):

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom

(Predlog za doručak: npr. musli sa voćem, zobenim pahuljicama, prirodnim jogurtom i lanenim semenkama)

Podne:

- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml)
- Pržene njoke od krompira sa rukolom (recept na kraju dokumenta)

Uveče:

- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml)
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- Mlaka salata od kinoe (recept na kraju dokumenta)

Dan 1: prvi dan bez čvrste hrane

Raspodeljeno u toku dana popiti 1 flašu Biotta Main Safttag#1 i 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom

Podne:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)

Uveče:

- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml)
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- 200ml Biotta paradajz, pripremljeno hladno ili toplo kao supu. Po želji začinite svežim začinskim biljem (bez soli)

Dan 2: Prvi dan sa sokom uspešno ste savladali

Raspodeljeno u toku dana popijte 1 flašu Biotta Main Safttag#2 i 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom

Podne:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)

Uveče:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- 200ml Biotta paradajz, pripremljeno hladno ili toplo kao supu. Po želji začinite svežim začinskim biljem (bez soli)

Danas je pravo vreme da priuštite sebi bazičnu kupku ili kupku za stopala. Rasteretite svoj organizam i priuštite sebi mir i opuštanje.

Dan 3: Znači da je već poluvreme

Raspodeljeno u toku dana popijte 1 flašu Biotta Main Safttag#1 i 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom

Podne:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)

Uveče:

- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml)
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- 200ml Biotta paradajz, pripremljeno hladno ili toplo kao supu. Po želji začinite svežim začinskim biljem (bez soli)

Dan 4: Šta vam nudi ovaj dan?

Raspodeljeno u toku dana popijte 1 flašu Biotta Main Safttag#2 i 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom

Podne:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)

Uveče:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- 200ml Biotta paradajz, pripremljeno hladno ili toplo kao supu. Po želji začinite svežim začinskim biljem (bez soli)

Danas je opet pravo vreme da priuštite sebi bazičnu kupku ili kupku za stopala. Rasteretite svoj organizam i priuštite sebi mir i opuštanje.

Dan 5: Čeka Vas poslednji dan sa sokom

Raspodeljeno u toku dana popijte 1 flašu Biotta Main Safttag#1 i 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom

Podne:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)

Uveče:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- 200ml Biotta paradajz, pripremljeno hladno ili toplo kao supu. Po želji začinite svežim začinskim biljem (bez soli)

1. Prelazni dan: Dajte svom telu i digestivnom traktu vremena da opet postanu aktivni

Raspodeljeno u toku dana popijte 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- 1 čaša mlake vode
- 1 čaša Biotta suva šljiva (100ml), polagano, gutljaj po gutljaj
- 2 ravne kašikice bio-lanenih semenki (cele progutati) sa Biotta Bio-biljnim čajem ili vodom
- 2-3 kriške hrskavog hleba sa malo biljnog sira, polako i svesno žvakati

Prepodne:

- 1 zrela jabuka ili 1 zrela kruška sirova ili na pari , polako i svesno žvakati

Podne:

- 1 čaša Biotta Vita 7 (100ml)
- Supa od povrća iz severne Italije (recept na kraju dokumenta)

Poslepodne:

- 1 zrela jabuka ili 1 zrela kruška sirova ili na pari , polako i svesno žvakati

Uveče:

- Persijski omlet (vidi recept na kraju dokumenta)

2. Prelazni dan: Pomaže da se polako vratite u svakodnevnicu

Raspodeljeno u toku dana popijte 2 litre Biotta Bio – biljnog čaja ili vode

Ujutro:

- Uravnoteženi musli sa voćem, zobenim pahuljicama, prirodnim jogurtom i lanenim semenkama.

Podne:

- Indijski Curry (vidi recept na kraju dokumenta)

Uveče:

- Zapečeni (gratinirani) kukuruz šećerac i fondue od paradajza (vidi recept na kraju dokumenta)

Po potrebi, kao međuobrok, možete uzeti sveže voće ili povrće ili jednu čašu Biotta soka.

Kako dalje posle tretmana

Sada je idealno vreme da se rešite loših navika i da se hranite zdravije!

- Jedite svesno. Od posebne važnosti je da izdvojite dovoljno vremena za obroke. Tako će svaki obrok postati gozba.
- Dobro sažvaćite (svaki zalogaj po 35 puta), kako biste crevima olakšali posao varenja.
- Naučite da prepoznajete signale koje Vam telo šalje. Osećaj sitosti primeti se tek 20 minuta posle jela.
- Svaki dan priuštite sebi sveže voće i povrće.
- Dnevno popijte 1-2 litre tečnosti. Idealna bi bila negazirana mineralna voda, nezaslađen čaj i uz to organski sok od voća ili povrća.
- Uvrstite Vaše dane za sokove kao redovnu praksu

Želite da produžite Vašu Wellness nedelju? Nema problema!

Jednostavno krenite sa istim rasporedom (dan 1-5) i završite Vašu Wellness Biotta nedelju sa dva uzastopna prelazna dana.

Važno: Ako želite da se pridržavate Biotta Wellness rasporeda duže od dve nedelje, preporučujemo Vam da to uradite pod lekarskim nadzorom.

Saveti

Može se desiti da zbog promene ishrane, Vaše telo reaguje u vidu umora i promenama raspoloženja. Iz tog razloga Biotta ima nekoliko saveta za Vas:

- Priuštite svom telu dovoljno sna i idite na spavanje nešto ranije nego obično. To će Vam vratiti snagu za sledeći dan.
- Takođe preporučujemo laganu šetnju dok bi veće napore trebalo izbegavati.
- U toku radnog vremena ustanite, protegnite se i uradite nekoliko laganih vežbi za opuštanje.
- Radujte se večeri i kod kuće svesno uživajte u tome da ništa ne radite.
- Provedite Wellness nedelju sa prijateljima, kolegama, sa ljudima u čijem društvu se osećate prijatno. Na taj način lakše ćete se nositi sa neželjenim raspoloženjima.

Biotta Wellness nedelja – kome ga preporučujemo?

- Za sve odrasle osobe bez zdravstvenih ograničenja odnosno bez postojećih bolesti
- Dijabetičarima i drugim osobama sa zdravstvenim problemima preporučujemo da Wellness Biotta nedelju sprovode pod **lekarskim nadzorom**. To se odnosi i na mlađe osobe.
- Tokom trudnoće i dojenja ne bi trebalo započinjati Wellness Biotta nedelju.

Bazična kupka:

U toku Wellness nedelje možete uvesti i VitaBase prema sledećim uputstvima:

VitaBase za kupanje (3-4 velike kašike): kupati se najmanje 30 minuta u vodi temperature 36-38 stepeni, i svakih 10 minuta protrljati kožu sa rukavicom za kupanje.

VitaBase za stopala (1 velika kašika): potopiti noge na najmanje 30 minuta. Jedna limenka VitaBase je dovoljna za tri do četiri kupanja u kadi ili za više kupki u vodi.

Primenite VitaBase 1 do 2 puta u toku Wellness nedelje kao element opuštanja. Možete na primer primeniti kupku 2. i 4. dan ili svako veče koristiti VitaBase za stopala.

Recepti

Pržene njoke sa krompirom i rukolom

- Za dve osobe
- Priprema oko 25 minuta + 1 sat pečenja + oko 30 minuta hlađenje

Sastojci:

- 400g krompira za kuvanje
- 1 žumanac
- 70g krompirovog skroba
- So po ukusu
- 2 velike kašike maslinovog ulja
- 2 šake rukole
- 2 velike kašike permezana

Krompir pecite 1 sat na limu ili u tepsiji, u rerni na 180 stepeni. Ostavite da se malo ohladi. Krompir ispasirajte, dodajte žumanac i ostavite da se ohladi. Dodajte krompirov skrob. Smesa treba da bude čvrsta. Od te smese formirajte otprilike 1,5 cm debele trake i od njih isecite i formirajte njoke. Stavite dosta vode sa dosta soli (vidi savet) u šerpu da provri. Ubacite njoke i kuvajte 3 minuta. Izvadite ih iz vode i prelijte maslinovim uljem i rukolom, pospite ih permezanom.

Saveti:

- Voda za kuvanje njoka se treba jače posoliti jer u smesu ne ide nimalo soli.
- Zimi umesto rukole možete koristiti cikoriju

Mlaka salata od kinoe

- Za dve osobe
- Priprema oko 40 minuta

Sastojci:

- ½ vezice mladog luka (zeleni deo)
- 1 šargarepa
- ½ tikvice
- 2 velike kašike repicinog ulja
- 125 g kinoe
- 7 dl temeljca od povrća
- ½ limuna
- 2 velike kašike pirinčanog sirćeta
- ½ male kašike šećera u prahu
- So Fleur de Sel

Sitno naseckajte mladi luk, operate šargarepu i naseckajte zajedno sa tikvicom na trakice ili kockice. Pržite mladi luk na ulju od repice. Dodajte kinou i još malo pržite. Dodajte temeljac. Kuvajte kinou još 15 minuta na laganoj vatri. Dodajte šargarepu i tikvicu, po potrebi dodajte još malo temeljca I kuvajte još 15 minuta. Ostavite da se kinoa ohladi tako da bude mlaka. Sitno narendajte limun, istisnite sok. Dodajte ostatak ulja, sirće i šećer u prahu, sjedinite tako da nastane umak. Dodajte kinou i ukrasite morskom solju.

Supa od povrća iz severne Italije

- Za dve osobe
- Priprema oko 30 minuta

Sastojci:

- 1 šargarepa
- 2 mala kuvana krompira
- 50 g belog kupusa
- 2 lista blitve ili kelja
- 1 mala tikvica
- 2 velike kašike maslinovog ulja
- 1 grančica majorana
- 1 velika kašika pirea od paradajza
- 80 g naseckanih pelata ili 2 sveža paradajza
- 750 ml temeljca od povrća
- So
- Biber
- 2 velike kašike parmezana

Oljuštite šargarepu i krompir i isecite na kockice od oko 1cm. Isecite na ploške i ostalo povrće. Zagrejte maslinovo ulje i pržite majoran i povrće na umerenoj temperature oko 10 minuta. Dodajte pire od paradajza, paradajz, temeljac i kuvajte još 10 minuta. Dodajte spanać i začinite ga solju i biberom. Sipajte u duboke tanjire i pospite jelo rendanim parmezanom.

Saveti:

- Kao i kod minestrone možete ukuvati i malo testenine
- Umesto svežeg spanaća možete koristiti i zamrznuti
- Supa se može zamrznuti i kasnije podgrejati

Persijski omlet

- Za 2 osobe
- Priprema oko 20 minuta

Sastojci:

- 50 g mladog spanaća
- 3 grančice mirođije
- ¼ vezice mladog luka (zeleni deo)
- 3 jaja
- 2 kašike heljadinog brašna
- 2 kašike speltinog brašna
- So, biber
- 1-2 kašike repicinog ulja

- 90 g svežeg sira

Grubo naseckati spanać, mirođiju i mladi luk, pomešajte zajedno sa jajima. Umešajte brašno. Zagrejte repicino ulje u teflonskom tiganju i pecite smesu kao palačinku, sa obe strane oko 2 minuta. Napunite svežim sirom.

Saveti:

- Palačinke nasecite u trakice i ukuvajte u supi
- Smesa se alternativno može zapeći i u rerni na 180 stepeni 15 minuta
- Umesto svežeg sira možete koristiti Ricotta sir.

Indijski Curry

- Za dve osobe
- Priprema oko 50 minuta

Sastojci:

- 2 mala krompira
- 1 šargarepa
- ½ patlidžana
- ¼ brokule
- ½ tikvice
- 1 cm đumbira
- 1 stabljika limunske trave
- 100 g tofu sira
- 2 velike kašike kokosovog ulja
- 1 mala kašika mrvljene semenke gorušice
- 1 velika kašika curry listova
- 1 mala kašika kurkume
- 80 g naseckanih pelata
- 4 dl temeljca od povrća
- 1 mala kašika soli

Pripremite povrće i naseckajte na grube komade. Naribajte đumbir. Limunsku travu prepolvite i istisnite. Tofu narežite na kockice. Zagrejte ulje u loncu i dodajte gorušicu, curry listove i limunsku travu da se lagano proprže. Dodajte povrće i kurkumu, kratko pržite uz dolivanje temeljca. Dodajte pelate i đumbir i kuvajte poklopljeno oko 20 minuta dok povrće ne bude kuvano. Posolite po ukusu, izvadite limunsku travu i služite u dubokim tanjirima.

Saveti:

- Đumbir je najbolje oljuštiti pomoću kašike
- Umesto limunske trave mogu se koristiti listovi limete

Gratinirani kukuruz šećerac i fondue od paradajza

- Dve osobe
- Priprema oko 40 minuta

Sastojci:

- 80 gr kukuruza iz limenke
- 1,5 dl mleka bez laktoze
- 80 gr kukuruznog griza
- ½ kašikice soli
- 8 paradajza
- 70 gr Ricotte/Ziger-sir od surutke
- 2 velike kašike crnog Sbrinz sira
- 2-3 grančice origana

Zagrejte rernu na 200 stepeni. Propasirajte kukuruz iz konzerve sa mlekom. Umešajte kukuruzni griz i so i kukuruzno-mlečnu smesu, a zatim prespite u posudu za gratiniranje. Pecite 10 minuta. Prepolovite paradajz, rasporedite ga preko gratiniranog kukuruza zajedno sa Ricottom i origanom i pospite Sbrinz sirom. Pecite još 10 minuta.

Saveti:

- Možete servirati sa zelenom salatnom, endivijom ili salatnom od krastavaca
- Ovo jelo vole i deca koja inače ne vole palentu, jer ima slatki ukus zahvaljujući kukuruzu.

