



REGENERUJ SIĘ

DZIEŃ  
PRÓBNY

# OdNowa Jesień

*Detoks i odchudzanie z Medycyną Chińską*



*Ludmiła Gumula*



DZIEŃ  
1



ŚNIADANIE



CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 MINUT



589 KCAL

### *Cynamonowa owsianka z prażonym słonecznikiem i jabłkiem*

#### **DZIAŁANIE WEDŁUG MEDYCYNY ZACHODNIEJ:**

Owies to cenne źródło beta-glukanu, rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, który oczyszcza żyły ze złogów cholesterolowych. Wytwarza ochronny śluz, który chroni układ pokarmowy, leczy podrażnienia błony śluzowej i przyspiesza przemianę materii. Spowalnia także proces przyswajania cukrów. Kora cynamonowca poprawia trawienie i rozgrzewa układ pokarmowy. Przyspiesza odzyskanie energii w ciele. Nasiona słonecznika usprawniają pracę jelit, a zawarte w pestkach żelazo chroni przed niedokrwistością. Błonnik, występujący w jabłku "karmi" bakterie probiotyczne i wspomaga ich namnażanie, co wpływa na wzmocnienie odporności i polepszenie stanu jelit. Dzięki pektynie zawartej w miąższu, wraz z kałem wydalane zostają substancje toksyczne. Mięta ma właściwości przeciwbakteryjne, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego, pobudza wytwarzanie żółci. Oleje lniany i z lnianki alkalizują organizm. Są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6.

#### **DZIAŁANIE WEDŁUG TCM:**

Danie regeneruje qi. Wskazane dla osób wyczerpanych i po chorobach. Wzmacnia śledzionę, żołądek, płuca, serce i nerki. Transformuje i usuwa śluz.

# Cynamonowa owsianka z prażonym sonecznikiem i jabłkiem

## Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych górskich\* (55 g)
- łyżeczka skórki dojrzałej mandarynki (5 g)
- plaster imbiru (5 g)\*\*
- kawałek kory cynamonowca\*\* (1 g)
- łyżka nasion sonecznika (15 g)
- niewielkie jabłko (180 g)
- czubata łyżeczka masła klarowanego lub oleju kokosowego (8 g)
- 1/2 łyżki miodu (12 g)
- 2 listki mięty
- łyżka oleju lnianego/z lnianki (10 g)
- łyżeczka siemienia lnianego (5 g)



## Wykonanie:

1. Do garnka wsyp płatki górskie\*, skórę dojrzałej mandarynki, imbir oraz korę cynamonowca\*\*. Całość zalej szklanką wody. Gotuj na małym ogniu około 3 minut (do momentu, aż płatki zmiękną).
2. Na suchej patelni upraż nasiona sonecznika, aż nabiorą złotego koloru. Dorzuć je do gotującej się owsianki.
3. Pokrój jabłko na małą kostkę wraz ze skórą. Na patelni rozpuść masło klarowane lub olej kokosowy i podduś jabłko przez około minutę (co chwilę mieszając).
4. Wyciągnij z owsianki korę cynamonowca i imbir\*\*. Przetóż owsiankę do miski. Na wierzch dodaj prażone jabłko, łyżeczkę miodu i listki mięty. Polej olejem lnianym/z lnianki i posyp siemieniem lnianym zmielonym bezpośrednio przed posiłkiem w domowym młynku.



## Wskazówki szefa kuchni:

\*Płatki owsiane możesz najpierw wyprażyć kilka minut na suchej patelni. Zwiększy to ich potencjał ciepła i działanie terapeutyczne. Pomoże to również w usuwaniu kataru, śluzu i innych złogów z organizmu.

\*\* Kora cynamonowca oraz imbir jest za twardy i nie nadaje się do spożycia.

Przyprawy są dodawane nie tylko ze względu na aromat, lecz przede wszystkim ze względu na działanie lecznicze. Pamiętaj, aby je wyciągnąć z potrawy przed podaniem.



DZIEŃ  
1



**OBIAD**



**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

**35 MINUT**



**601 KCAL**

## *Odżywczy gulasz marchewkowo - batatowy z kaszą gryczaną*

### **DZIAŁANIE WEDŁUG MEDYCyny ZACHODNIEJ:**

Bataty zawierają potas, sód, magnez, witaminy z grupy B, witaminę C, E oraz kwas foliowy. Marchew, a zwłaszcza gotowana, jest świetnym prebiotykiem, który karmi naszą dobrą mikroflorę jelit. Marchew to źródło cennych składników, takich jak: witamina A, B1, B2, B3, B6, C, E, H, K, wapń, żelazo, miedź, fosfor oraz pektyny. Kasza gryczana odkwasza organizm. Jest bogata w błonnik, przeciwdziała niedokrwistości dzięki dużej zawartości żelaza, kwasu foliowego i witaminy E. Czerwona soczewica poprawia przemianę materii, obniża poziom cholesterolu. Kolendra ma właściwości bakteriobójcze, pomaga w problemach z niestrawnością. Wspiera proces usuwania z organizmu metali ciężkich. Czosnek jest naturalnym remedium w walce z pasożytami. Wątroba dzięki kurkumie lepiej metabolizuje tłuszcze i łatwiej się regeneruje. Kardamon zwiększa wydzielanie soków żołądkowych, ma działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe. Wspomaga usuwanie nadmiaru soli z organizmu.

### **DZIAŁANIE WEDŁUG TCM:**

Danie wzmacnia śledzionę, żołądek i jelita. Usuwa zimną wilgoć. Wzmacnia krążenie, serce i nerki. Danie yin przygotowane na sposób yang.



# Odżywczy gulasz marchewkowo - - batatowy z kaszą gryczaną

## Składniki:



- 1/2 batata (100 g)
- 1/2 marchewki (25 g)
- 1/2 małej cebuli (50 g)
- łyżka masła klarowanego (15 g)
- plasterki imbiru (5 g)
- 1/2 ząbka czosnku (2,5 g)
- 2 szczypty curry
- goździk
- szczypta mielonego kardamonu
- szczypta kminu rzymskiego
- 1/4 łyżeczki kurkumy (1 g)
- 1/4 łyżeczki słodkiej papryki (1 g)
- szczypta pieprzu
- 1/3 płaskiej łyżeczki soli kłodawskiej\* (1,5 g)
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny (1,5 ml)
- 1/5 szklanki surowej czerwonej soczewicy (35 g)
- łyżka passaty pomidorowej\*\* (10 g)
- 1/2 małego pomidora (60 g)
- zupa mocy wege (60 ml)
- łyżka posiekanej świeżej kolendry\*\*\* (1 g)
- 1/5 szklanki kaszy gryczanej niepalonej (40 g)
- 1/2 łyżki oleju lnianego/z lnianki (5 g)



## Wskazówki szefa kuchni:

\* Możesz dodać pół łyżeczki soli, lub więcej w zależności od preferencji smakowych.

\*\* Najlepiej użyć domowej passaty pomidorowej. Jeśli takiej nie posiadasz, sprawdź skład tej, którą kupujesz. Powinna zawierać jedynie pomidory i przyprawy.

\*\*\* Świeżą kolendrę możesz zastąpić zieloną pietruszką.

\*\*\*\* Danie dobrze komponuje się z surówką z rzodkwi i jabłka. Przepis na nią znajdziesz w przewodniku z działaniami i przepisami przygotowawczymi.

## Wykonanie:

1. Umyj dokładnie batata i marchewkę, obierz ze skórki i zetrzyj na grubej tarce. Obierz cebulę i pokrój w drobne piórka.
2. Rozpuść masło na głębokiej patelni i podduś cebulę oraz starty świeży imbir do zarumienienia. Następnie dorzuć marchewkę. Duś kolejne kilka minut. Dorzuć batata i przeciśnięty przez praskę czosnek, duś kolejne 2 minuty.
3. Dodaj wszystkie przyprawy oraz sok z cytryny i wymieszaj. Dodaj surową soczewicę i passatę oraz pomidora. Podlej zupą mocy wege około 50 ml (jeśli to nie wystarczająca ilość, dodaj kolejne 50 ml).
4. Całość duś około 15-20 minut pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu (do momentu, aż soczewica będzie miękka).
5. Na koniec drobno pokrój świeżą kolendrę.
6. Osobno ugotuj kaszę gryczaną w proporcji 1 porcja kaszy : 2 porcje wody.
7. Gotowe danie podawaj z kaszą i posyp kolendrą. Danie polej olejem lnianym/z lnianki.





DZIEŃ  
1



**KOLACJA**



**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

**25 MINUT**



**304 KCAL**

### *Krem cebulowy ze świeżym tymiankiem*

#### **DZIAŁANIE WEDŁUG MEDYCYN Y ZACHODNIEJ:**

Cebula posiada cenne substancje bakteriobójcze. Dzięki zawartości enzymów, przyspiesza metabolizm i usprawnia trawienie. Znajdują się w niej minerały takie jak krzem, siarka, cynk, wapń, potas i fosfor. Marchew, a zwłaszcza gotowana, jest świetnym prebiotykiem, który karmi dobrą mikroflorę jelit. Czosnek pomaga w utrzymaniu równowagi mikrobiologicznej jelit. Działa antybakteryjnie i antywirusowo, oczyszcza żyły z cholesterolu, jest naturalnym remedium w walce z pasożytami. Kwas masłowy zawarty w maśle klarowanym odżywia komórki jelitowe i usprawnia usuwanie toksyn. Gałka muszkatołowa, pieprz oraz tymianek, korzystnie wpływają na układ trawienny, wzmagają apetyt, a dzięki swoim właściwościom antybakteryjnym, skutecznie łagodzą infekcje i pomagają w walce z przeziębieniem. Oleje lniane i z lnianki alkalizują organizm. Są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6.

#### **DZIAŁANIE WEDŁUG TCM:**

Danie porusza qi, rozrzedza śluz i złoży, usuwając je z organizmu. Yangizuje.



# Krem cebulowy ze świeżym tymiankiem

## Składniki:

- 1/3 marchewki (15 g)
- 2 cebule (200 g)
- ząbek czosnku (5 g)
- czubata łyżeczka masła klarowanego (7 g)
- 1/3 łyżeczki miodu (8 g)
- szczypta gałki muskatowej
- liść laurowy (1 g)
- szczypta pieprzu białego
- szczypta soli kłodawskiej
- szczypta tymianku
- zupa mocy wege (250 ml)
- 2/3 łyżeczki czarnego sezamu (3 g)
- łyżka oleju lnianego/z lnianki (10 g)
- 1/2 gałązki świeżego tymianku (2 g)

## Wykonanie:

1. Umyj i obierz marchewkę, cebulę oraz czosnek. Cebulę pokrój na małe piórka. Czosnek przeciśnij przez praskę. Marchewkę zetrzyj na tarce.
2. Na patelni rozpuść masło i dodaj cebulę. Polej ją miodem. Podduś około 2 minut, aż będzie szklista.
3. Dodaj marchewkę, czosnek oraz przyprawy. Podduś kolejne 2-3 minuty.
4. Dodaj zupę mocy wege i gotuj jeszcze przez 10 minut.
5. Całość zblenduj na gęsty krem. Podawaj z gałązką tymianku i czarnym sezamem. Polej również olejem lnianym/z z lnianki.





# W PROGRAMIE ŻYWIENIOWYM ODNOWA ZNAJDZIESZ:



## PONAD 60 REGENERACYJNYCH PRZEPISÓW

63 pyszne przepisy, stworzone przez szefów kuchni pod okiem specjalisty dietetyka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Efekt terapeutyczny i smakowy gwarantowany.

## PRZEWODNIK PO PROGRAMIE ODNOWA

Przewodnik, który poprowadzi Cię za rękę, pomoże Ci mądrze i strategicznie przygotować się do wyzwania, jakim jest dieta Odnowa.






# W PROGRAMIE ŻYWIENIOWYM ENERGETYZUJĄCY KOP ZNAJDZIESZ:

## PLAN TYGODNIOWY

To plan podsumowujący w zwięzły sposób każdy tydzień. Stworzony z myślą o osobach, które lubią mieć jasno wytyczony cel i ścieżkę. Dzięki niemu nie będziesz mieć wątpliwości co dokładnie jeść i pić w danym dniu. Możesz go sobie również powiesić na lodówce.



		TYDZIEŃ 1	
00001	Śniadanie: jogurt z owocami i orzechami z dodatkiem miodu. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.	00002	Śniadanie: omeleta z kurczakiem i warzywami. Kolacja: ryż z kurczakiem i warzywami. Napój: woda z cytryną.
00003	Śniadanie: płatki owsiane z owocami i miodem. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.	00004	Śniadanie: jogurt z owocami i orzechami z dodatkiem miodu. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.
00005	Śniadanie: omeleta z kurczakiem i warzywami. Kolacja: ryż z kurczakiem i warzywami. Napój: woda z cytryną.	00006	Śniadanie: płatki owsiane z owocami i miodem. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.
00007	Śniadanie: jogurt z owocami i orzechami z dodatkiem miodu. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.	00008	Śniadanie: omeleta z kurczakiem i warzywami. Kolacja: ryż z kurczakiem i warzywami. Napój: woda z cytryną.
00009	Śniadanie: płatki owsiane z owocami i miodem. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.	00010	Śniadanie: jogurt z owocami i orzechami z dodatkiem miodu. Kolacja: kurczak z ziemniakami i brokołem. Napój: herbata z cytryną i miodem.

## COTYGODNIOWĄ LISTĘ ZAKUPÓW

To poręczny zestaw wszystkich produktów w PDF, wraz z ich ilością, które należy nabyć, aby na spokojnie zacząć plan żywieniowy OdNowa. Wystarczy, że go wydrukujesz i pojedziesz do sklepu po duże zakupy.





**Dla Twojej wygody**

Nie musisz błądzić na stronie.



**KLIKNIJ TUTAJ**  
**W BEZPOŚREDNI**  
**LINK DO**  
**PROGRAMU**

Program OdNowa jest doskonały dla osób, które:

- czują, że jest im potrzebny detoks i chciałyby go przeprowadzić bezpiecznie i w systemowy sposób, zgodnie z aktualną wiedzą dietetyczną
- chcą w bezpieczny dla siebie sposób zredukować nadwagę, bez efektu jojo
- w ostatnim czasie być może spożywały za dużo białka zwierzęcego, tłuszczów, produktów wysokokalorycznych, potraw smażonych, pikantnych, lub piły często alkohol
- poważnie podchodzą do swojego detoksu, są gotowe skupić się na tym przez 21 dni i poświęcić czas na przygotowywanie odpowiedniego pożywienia

