

SPIS TREŚCI

**8 • DETOKS,
czyli droga do równowagi
(nie tylko kwasowo-zasadowej)**

**14 • JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ
DO DETOKSU**

21 • DETOKS AJURWEDYJSKI

- 35 • Oczyszczające kitchari z fasolką mung
- 36 • Oczyszczające kitchari z mung dałem
- 39 • Oczyszczające kitchari z czerwoną soczewicą

43 • DETOKS KRZEMOWY

- 52 • Sok: burak, marchew, jabłko i cytryna
- 55 • Mus z kaszy gryczanej i owoców
- 56 • Kasza gryczana z sałatką z ogórka kiszzonego
- 59 • Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną
- 60 • Kasza jaglana z pieczonymi jabłkami
- 63 • Kasza jaglana z parowanym batatem
- 64 • Indyjska pomidorowa z kaszą jaglaną
- 66 • Owsianka/orkiszanka bez gotowania
- 69 • Kasza z curry i parowanym fenkułem
- 70 • Orientalny krupnik



391431

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K.1. nr 532 / 2023. / 21....

75 • DETOKS CHIŃSKI

- 83 • Przyprawa pięć smaków
- 86 • Congee z brązowego ryżu z fasolką azuki
- 91 • Congee z komosy ryżowej i buraków
- 92 • Congee z płatków orkiszowych/owsianych i gruszek
- 95 • Congee z kaszy jaglanej, szalotek i fenkuła
- 96 • Congee z kaszy jaglanej, jabłek i maku
- 99 • Congee z amarantusa, batatów i szpinaku
- 100 • Congee z białej kaszy gryczanej, czosnku i korzenia pietruszki

103 • DETOKS „W PŁYNIE”

- 112 • Zielony koktajl z banana i awokado
- 115 • Świeżo wyciskany sok z siemieniem lnianym
- 117 • Lekka zupa warzywna z czerwoną soczewicą
- 118 • Migdał z pomarańczą
- 120 • Egipski bulion z komosą
- 123 • Mango z gruszką
- 125 • Krem z selera
- 127 • Marchewkowe pole
- 128 • Zupa z papryki i batatów

133 • DETOKS CHLOROFILOWY

- 142 • Melon z kolendrą i ananasem
- 145 • Zielone błonnikowe oczyszczenie
- 147 • Sałata z pieczonym korzeniem pietruszki i sosem mojo
- 149 • Por(a) na cukinię
- 150 • Prawie jak melon
- 153 • Sałata z pieczonym batatem, cukinią/szparagami i kiełkami

- 154 • Krem z batatów z kolendrą
- 157 • Zielona Krwawa Mary
- 158 • Rukola z pieczoną papryką, pomidorkami i pestkami dyni
- 161 • Szpinak z koperkiem, czyli prawie jak egipski tadżin

165 • DETOKS OWOCOWY

- 175 • Truskawki, maliny i borówki/jagody
- 175 • Mango, winogrona i banany
- 176 • Ananas, pomarańcze i grejpfruty
- 178 • Jabłka, gruszki i śliwki
- 178 • Arbuzy i melony

181 • KURACJA OSUSZAJĄCA I ZWIĘKSZAJĄCA ODPORNOŚĆ

- 185 • Domowa lemoniada z miodem
- 189 • Zakwas żytni
- 190 • Chleb gryczany z amarantusem
- 199 • Kisiel jaglany z gruszką
- 201 • Burgery dyniowo-jaglane
- 203 • Pomidorowa z kluseczkami
- 204 • Gryczane racuchy z jabłkami
- 207 • Pasztet z fasolki azuki i pieczarek
- 210 • Ogórkowa z amarantusem
- 213 • Mus jabłkowy pod gryczano-jaglaną kruszonką
- 216 • Gryczano-amarantusowe chapati z pastami
- 218 • „Hummus” z selera
- 218 • Pasta z dyni
- 221 • Krem z dyni z czerwoną soczewicą