

## KOKTEL NARMIRNICA, program Jahići,

1.uzeti po 2 supene kašike žitarica : ječam,integralni pirinač, heljda, raž i proso ovas, prokuvati 5-8 min i ostaviti na toploj ringli 2 sata dok se ne upije voda.Čuva se poklopljeno u frižideru može i da stoji preko 7 dana. U koktel se stavi 1,5 velika kašika ove smeše.

2.Isecka se jedan oljušten limun, jedna srednja šargarepa i jedna sezonska voćka( jabuka, kruška, breskva,ananasa,grožđe grejpfrut, šta ima) ,i kelerabe ako ima sve na kockice i doda u blender.Iz limuna izvaditi semenke

3. Dve suve smokve i 2 suve šljive, 2 suve kajsije se iseckaju i dodaju

4. Bundeveno seme, orah, badem, lešnik, susamovo seme, suncokretovo seme, laneno seme, za A grupu i kikiriki, po jedna kafena kašičica

5.Bosiljak, kopriava,šipak suvi , kamilica, nana, matičnjak po 1 kašičica ovih biljki se doda

6.Pivski kvasac pola kašičice

7.maslinovo ulje 1 kašika

8.Vode pola do jedne čaše

9. med po ukusu, jedna kašika

Sve ovo se stavi u blender izmelje,izmiksa, dobije se oko 2 šolje.Svaka šolja može da zameni jedan obrok, doručak ili večeru.

Mesni obroci: dozvoljeno jesti krto meso bez hemikalija 3-5porcija dnevno po 100-200gr.

Krta govedina, teletina, Srce, Ćuretina, Riba, jagnjetina, Džigerica, Divljač, piletina, Meso jesti ili obareno ili dinstano, roštilj ili mikrotalasna, .Mogu sendviči komad mesa u paprici umesto hleba i li listovima zelene salate ilidruge povrće.

Od hleba isključivo ražani

Od povrća izbegavati : kukuruz, kupus, karfiol, plavi patlidžan, prokelj, pečurke, masline, beli krompir

Voće vrlo korisno smokve i šljive sveže ili sušene.

Izvod vodiča sastavioA.Spajić