



RECEPTY A JÍDLA 06. 01. 2024

Detox organismu po vánočním obžerství aneb 15 receptů, které vás dostanou do formy

Dopřejte si po vánočních hodech detox organismu! Nastolte ve svém jídelníčku opět rovnováhu, která přispěje k lepšímu trávení a také posílí vaši imunitu. Vybrali jsme pro vás patnáct lehčích receptů s očistným potenciálem, jež oceníte nejen k obědu ale třeba i ke svačině a večeři.

V posledních dnech jste si pochutnávali na vydatném bramborovém salátu, smažených řízkách, pečené kachně s knedlíky a zelím nebo na svíčkové omáčce? Pak si nyní možná nedokážete představit detox organismu s červenou řepou, brokolicí, řeřichou, kysaným zelím, rukolou, artyčokem či fenyklem. Jde to však také chutně! Inspirujte se pokrmy, které jsou nejen zdravé ale i lahodné.

1. Detox organismu s carpacciem z červené řepy

Červená řepa je superpotravinou, která má výrazné účinky v procesu očisty těla. Připravte si ji jako carpaccio s kozím sýrem a vlašskými oříšky! Budete se oblizovat až za ušima. Věřte, že takový detox organismu si nechají líbit i zarytí odpůrci zeleniny. Stačí suroviny dobře ochutit a vynikající pokrm je na světě.

[Recept: Carpaccio z červené řepy](#)



2. Detox organismu s pečeným lilkem

Málokdo ví, že i takový nevýrazný lilek dokáže podpořit detox organismu. Krom jiného umí skvěle nastartovat imunitní a trávicí systém. A v kombinaci s ultra zdravým granátovým jablíčkem, řeřichou a zakysanou smetanou vykouzlíte pochoutku, po které se jen zapráší!

[Recept: Pečený lilek s granátovým jablkem](#)



3. Detox organismu s brokolicovou polévkou

I zeleňoučká brokolice se může častovat přívlastkem „superpotravina“ vhodná pro detox organismu. **Tato zelenina je nabitá minerály a vitamíny, které podporují vyplavování toxinů z těla.** A pokud brokolici neradi vařenou, zkuste ji ve výtečné dietní polévce, jež nastartuje váš metabolismus díky obsahu chilli!

[Recept: Brokolicová polévka bez smetany](#)



4. Detox organismu se salátem z kysaného zelí

Kysané zelí je extrémně zdravou potravinou, které ale všichni s oblibou neholdují. Zkuste ji tedy doplnit o další suroviny, jako je mrkev, kopr či jarní cibulka a chutný salát na detox organismu bude na světě! Vězte, že mu jen tak někdo neodolá. Skvělý bude jak samotný, tak jako příloha k dietnější pokrmům.

[Recept: Salát z kysaného zelí](#)



5. Detox organismu s fenyklovým salátem

Fenyl je známý především svými pozitivními účinky na trávení. Příznivě ale působí také na imunitní systém a vhodný je samozřejmě na detox organismu. Dopřejte si tedy tuto zajímavou zeleninu v křupavém salátu s avokádem, cibulkou, petrželkou, modrým sýrem, semínky a koprem! Tato zdravá lahůdka bude nejlepší odleželá.

[Recept: Fenyklový salát s avokádem](#)



6. Detox organismu s polévkou ramen z kuřecího masa

Po těžkých vánočních pokrmech přijde vhod něco, co nejen podpoří detox organismu, ale pohladí i po žaludku. Tím může být vydatná, a přesto zdravá polévka ramen s kuřecím masem, nudlemi, hlívou, pórkem, mrkví, zázvorem a dalšími skvělými ingrediencemi. Příprava je poněkud delší, ale výsledek rozhodně stojí za to!

[Recept: Polévka ramen z kuřecího masa](#)



7. Detox organismu s polévkou z červené řepy

A opět tu máme sladoučkou a velice zdravou červenou řepu, které z hlediska detoxu organismu není nikdy dost. **V tomto případě si ji můžete připravit v jemné polévce s bramborami, mrkví a cibulí.** Chutí v tomto vydatném pokrmu ale najdete daleko více – objevujte!

[Recept: Polévka z červené řepy](#)



8. Detox organismu s rukolovým salátem

Další potravinou podporující detox organismu je rukola. Ta je oblíbená zejména v létě, kdy si ji lidé doprávají ve zdravých zeleninových salátech. Zanevřít na tuto listovou zeleninu ale nemusíte ani v zimě po svátcích. Právě tehdy ji uplatníte nejvíce! Očistěte své tělo a pochutnejte si na jednoduchém, a přesto vynikajícím rukolovém salátku s rajčátky!

[Recept: Rukolový salát](#)



9. Detox organismu s řeřichovým krémem

Řeřicha je často opomíjená v českém jídelníčku. Přitom má z hlediska přínosu pro zdraví co nabídnout! **Je nabitá antioxidanty, vitamínem C i betakaroteny.** Při detoxu organismu ji tedy velmi dobře využijete. Připravte si řeřichu třeba v lahodném krému s hráškem a budete zas plni sil!

[Recept: Řeřichový krém s hráškem](#)



10. Detox organismu s mrkvovou polévkou

V detoxu organismu hraje prim také štiplavý zázvor, který se perfektně hodí do polévek. Pokud jste jej vyzkoušeli jen do té dýňové, zkuste i tuto mrkvovou! Je snadná na přípravu a chutná přímo královsky! Krom jiného se dokonale hodí na zahřátí v dlouhé a studené zimě.

[Recept: Mrkvová polévka se zázvorem](#)



11. Detox organismu s kedlubnovým salátem

Máte rádi kedlubny v jakémkoliv stavu? Potom se budete moct doslova ujíst tímto osvěžujícím salátem, který krom kedlubny obsahuje i mrkev, pažitku, petrželku a další dobroty. **Jde o lehký pokrm, který je vhodný pro detox organismu jak po vánočním obžerství, tak i v období jara!**

[Recept: Kedlubnový salát](#)



12. Detox organismu s ratatouille

Jednoduché, a přesto mimořádně lahodné jídlo - to je zeleninové ratatouille. Tento typicky francouzský pokrm si oblíbili i leckteří Češi! Tedy, pokud jste jej ještě neochutnali, vzhůru do jeho přípravy - též svým zdravým složením podpoří detox organismu. Vhodný je i pro vegetariány.

[Recept: Ratatouille](#)



13. Detox organismu se zeleninovým bulgurem

Říkáte, že jste ještě nikdy nejedli bulgur? Pak byste měli této celozrnné obilovině dát rozhodně šanci! **Má vysoký obsah vlákniny a nízký obsah tuku, je tedy vhodná do všech dietních jídelníčků.** A pokud ji doplníte o zdravá rajčata, jarní cibulku, feta sýr, okurku a bylinky, získáte výtečnou a lehkou večeři, která podpoří vaši imunitu i detox organismu.

[Recept: Bulgur se zeleninou](#)



14. Detox organismu s artyčokovým salátem

Artyčoky jsou přirozenými ochránci jater i žlučníku. Pro detox organismu jsou tedy jako stvořené. Dopřejte si tento výborný artyčokový salát, který je doplněný o kešu oříšky, rukolu, česnek a petrželku! Až ochutnáte, jistě si ho zamilujete. Podávat jej můžete jak samotný, tak třeba s vařenými těstovinami či quinoou.

[Recept: Detoxikační artyčokový salát s kešu](#)



15. Detox organismu se středomořským petrželovým salátem

Tento svěží salát lahodí nejen chuťovým pohárkům, ale také očím. Jeho zeleň je doslova nabíjející, stejně jako jeho účinky. **Zásadní ingrediencí podporující detox organismu je koriandr.** A když se k této zdravé bylince přidá ještě močopudná petrželka, je o očistu těla opravdu zodpovědně postaráno.

[Recept: Středomořský petrželový salát](#)



Další výtečné recepty, které ozdraví váš organismus:

[Chutné a zdravé recepty z luštěnin](#)

[Recepty z hlívy ústříčné](#)

[30 receptů na rychlý bezmasý oběd](#)

[Recepty z cukety 27x jinak pro každý den](#)

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)