

Programy 2 Colo-Vada Plus a Colo-Vada Light –

– účinný komplexní program,
napomáhající k očištění organismu*.

Na konci tohoto cíle pocítíte:



✓ zlepšení činnosti trávicího,
vylučovacího, dýchacího
a lymfatického systému
organismu.

✓ zvýšení výkonnosti a chuti
do života;

✓ zlepšení stavu pleti.

* Před začátkem programu se určitě poraďte s lékařem, zejména pokud trpíte nějakým chronickým onemocněním.

Před zahájením programu je důležité vědět, která jídla jsou povolena během jeho průběhu a která je dobré z jídelníčku na nejbližších 14 dnů vyřadit.

Povoleno



Zelenina

Avokádo, brokolice, mořské řasy, bazalka, petržel, řepicha, listový salát, cuketa, cibule, mrkev, paprika, okurka, červená řepa, celer, chřest, dýně, česnek, zázvor.



Čaj

Ibiškový, zázvorový, levandulový, lipový, máťový, heřmánkový, tymiánový, mateřídouškový, šípkový.



Ovoce a bobuloviny

Kdoule, ananas, pomeranč, granátové jablko, grapefruit, kiwi, limetka, citron, mango, mandarinka, nektarinka, broskev, pomelo, švestky, kaki, brusinky, višně, třešně, klikva, vložky bahenní, borůvky, ostružiny, rakytník, rybíz, angrešt.



Sušené ovoce, ořechy, semínka (nesolená a nepražená) a koření

Sušené meruňky, sušené švestky, mandle, dýňová semínka, piniové oříšky, kurkuma, skořice.



Obiloviny

Pohanka, oves, spařená rýže.



Rostlinné oleje

Piniový, sezamový, olivový, dýňový.



Mléčné výrobky

Zakysané produkty (bílý jogurt, kefir, acidofilní mléko, kyška, nízkotučná zakysaná smetana, atd.), tvaroh, bryndza.

Zakázáno

Absolutně zakázaný je alkohol. Nepřijatelné jsou sycené nápoje, smažená jídla, jakékoliv konzervy, konzervované potraviny a polotovary. Všechny druhy masa a drůbeže, sádlo, vnitřnosti (jazyk, srdce, játra a tak dále), masné výrobky, mléko a mléčné výrobky (máslo, sýr, smetana s více než 10% tučností, tvaroh s tučností více než 5%), moučné a cukrářské výrobky, instantní kaše, krupicová kaše. Kakao, káva, černý čaj.

Výrazně omezujeme sůl, cukr a také potraviny vyvolávající v organismu kvašení a tvorbu plynů: luštěniny, čerstvé hlávkové zelí, brambory, kukuřice, ředkev, ředkvičky, špenát, šťovík, banány, dýně, hroznové víno, meruňky, hrušky, jablka.





**Saláty,
předkrmy**



Oranžová nálada

Ingredience

Mrkev, pomeranč, dýňová semínka, olivový olej 1 čaj. lžička, zrnitá hořčice 2 čaj. lžičky, balsamický ocet 1 čaj. lžička, trochu sójové omáčky.

Příprava

Mrkev nakrájíme na tenké hranolky, pomeranč na kostičky. Jako zálivku smícháme olivový olej, sójovou omáčku, hořčici a balsamický ocet. Mrkev a pomeranč promícháme se zálivkou a posypeme semínky.



Salát z červené řepy s rukolou

Ingredience

Rukola, vařená červená řepa, oříšky, přírodní jogurt, sójová omáčka, česnek, citrónová šťáva.

Příprava

Na talíř položíme rukolu, polijeme jogurtem smíchaným s 1 čajovou lžičkou sójové omáčky. Přidáme nakrájenou vařenou červenou řepu, nadrobno nasekaný česnek, vše zakapeme citrónovou šťávou a posypeme oříšky.



Teplý zeleninový salát

Ingredience

Bulharská paprika, střední mrkev, cuketa, lilek, česnek 1 stroužek, cherry rajčata na ozdobení, směs salátů ½ balení, olivový olej 2-3 lžičky, sójová omáčka 1 čaj. lžička, italské bylinky 1 čaj. lžička.

Příprava

Zeleninu nakrájíme na středně velké proužky, položíme na plech vyložený pečicím papírem, zakápneme olivovým olejem a sójovou omáčkou a posypeme nadrobno nasekaným česnekem. Zapékáme při teplotě 180 °C až bude vše hotové. Jako záličku smícháme olivový olej, sójovou omáčku, med a italské bylinky. Do hluboké misky vložíme salátovou směs, přidáme teplou zeleninu a zalijeme omáčkou. Na závěr můžeme vše ozdobit čtvrtinkami čerstvých cherry rajčátek.



Zeleninový salát se sýrem

Ingredience

Cherry rajčata, listy salátu nebo rukola, okurky, brynz, sezamová a lněná semínka, olivový olej, citrónová šťáva.

Příprava

Do hluboké misky nakrájíme okurky, rajčata a brynz, přidáme natrhané listy salátu nebo rukolu. Lehce pokapeme citrónovou šťávou, zakápneme olivovým olejem a ozdobíme lněnými a sezamovými semínky.

Italský salát

Ingredience

Krevety, cherry rajčata, rukola, česnek, olivový olej, provensálské bylinky, sýr tofu, balsamický ocet.



Příprava

Krevety uvaříme v lehce osolené vodě, očistíme a necháme vychladnout. Vezmeme 2 díly olivového oleje, přidáme 1 díl balsamického octa, rozmačkáme stroužek česneku, přidáme čajovou lžičku směsi provensálských bylinek. Vše pečlivě zamícháme a dáme na 15 minut do lednice. Do skleněné mísy vložíme rukolu, nakrájená cherry rajčata, přidáme uvařené a vychladlé krevety. Přidáme na malé kostičky nakrájený sýr tofu. Salát zalijeme omáčkou a opatrně promícháme.

Salát s tvarohem a zeleninou

Ingredience

Bulharská paprika, okurky, rajčata, tvaroh zrnitý netučný, přírodní jogurt, bylinky.



Příprava

Zeleninu nakrájíme na proužky nebo na kostičky a vložíme do salátové mísy. Přidáme tvaroh a dvě lžice jogurtu. Jemně osolíme a promícháme. Před servírováním ozdobíme jemně nasekanými bylinkami. Nejlepší je připravovat takový salát těsně před podáváním, aby zelenina nestihla pustit šťávu a jedinečná chuť salátu tak zůstala zachována.

Salát z červené řepy se sušenými švestkami

Ingredience

Vařená červená řepa,
sušené švestky, ořechy
nebo dýňová semínka,
přírodní jogurt, sůl, pepř.

Příprava

Sušené švestky na 10 minut zalijeme teplou vodou. Uvařenou červenou řepu očistíme a nastrojíme na hrubém struhadle. Sušené švestky nakrájíme najemno. Spojíme obě ingredience, přidáme nasekané ořechy nebo semínka, zalijeme jogurtem, trošku osolíme a opeříme. Promícháme, ozdobíme lístky bylinek a můžeme ihned servírovat na stůl.





Polévky

Zeleninová polévka

Ingredience

Cibule červená, řapíkatý celer, cuketa, mrkev, olivový olej, rajčata, zeleninový bujón, snítka tymiánu, mletý pepř, sůl podle chuti.

Příprava

Cibuli, celer, cuketu a mrkev nakrájíme na kousky ne větší než 1,5 cm. Ve velkém tlustostěnném hrnci při střední teplotě rozehřejeme olivový olej. Do hrnce vložíme nakrájenou zeleninu a za stálého míchání necháme během cca 5 minut lehce změkknout. Přidáme rajčata a větvičku tymiánu, zalijeme bujónem (1,25 litru), přivedeme k varu, zakryjeme poklicí, stáhneme teplotu a vaříme 2-3 minuty do změkknutí zeleniny. Vyndáme tymián, polévku jemně osolíme a opeříme.

Horká polévka z červené řepy

Ingredience

Červená řepa, mrkev, brokolice, rajčata, cibule, sůl, smetana, bylinky.

Příprava

Mrkev a červenou řepu nakrájíme na tenké proužky, cibuli najemno, brokolici rozdělíme na růžičky. Přivedeme k varu 1,5 litru mírně osolené vody, do které vložíme polovinu mrkev, cibuli, brokolici, přidáme polovinu červené řepy, přikryjeme poklicí a udržujeme v mírném varu. Na pánvi rozehřejeme olivový olej, přidáme zbývající mrkev, červenou řepu a zlehka osmahneme. Rajčata spaříme, zbavíme slupky, nadrobno nakrájíme, přidáme k dříve předsmažené kořenové zelenině, promícháme, přikryjeme pokličkou a dusíme dalších 5-7 minut. Poté směs přidáme k vývaru a pod pokličkou při mírné teplotě vaříme ještě 5 minut. Chut' můžeme zvýraznit přidáním citrónové šťávy. Při podávání ozdobíme nízkotučnou smetanou a posypeme bylinkami.

Zeleninová krémová polévka

Ingredience

Cuketa, květák,
mrkev, olivový olej,
sůl, bylinky, piniové
oříšky na ozdobení.

Příprava

Zeleninu nakrájíme na plátky. Vložíme do hrnce s rozehrátým olivovým olejem, zlehka osmahneme a zalijeme vodou (1-1,5 litru). Přivedeme k varu a poté vaříme 5-7 minut. Rozmixujeme ručním mixérem na pyré a ještě pár minut povaříme. Přidáme trochu soli a citrónové šťávy. Polévku servírujeme ozdobenou bylinkami a piniovými oříšky.

Rýžová krémová polévka s brokolicí

Ingredience

Rýže, brokolice, zeleninový
bujón (450 ml), citrónová
šťáva, cibule, česnek,
snítka tymiánu, sůl a pepř
podle chuti, nízkotučná
smetana, olivový olej.

Příprava

Uvaříme rýži, můžeme ji dokonce i lehce rozvařit. Brokolici uvaříme do měkka. Cibuli a česnek osmahneme dozlatova na olivovém oleji. Do hrnce vložíme všechny připravené ingredience, zalijeme zeleninovým bujónem a vaříme 5 minut za stálého míchání při mírné teplotě. Během vaření lehce osolíme, opepříme, přidáme větvičku tymiánu a 2 čajové lžičky citrónové šťávy. Hrnec stáhneme a ručním mixérem vše rozmixujeme, poté přidáme smetanu. Můžeme ještě dochutit citrónovou šťávou nebo kořením, vrátíme zpět a za stálého míchání přivedeme opět k varu. Poté vypneme teplotu a necháme pomalu dojít. Hustotu polévky můžeme dle chuti upravit přidáním bujónu.

Krémová polévka, která pohladí po duši

Ingredience

Dýně, celer, sladká paprika, červená cibule, zeleninový bujón, sůl, mletý černý pepř, mletá paprika, kokosové mléko, olivový olej.

Příprava

Rozehrřejeme troubu na 200°C. Omytou zeleninu očistíme. Všechnu zeleninu s výjimkou celeru nakrájíme na větší kousky, rozložíme na pečící papír, pokapeme olivovým olejem, jemně osolíme a opepříme, přikryjeme listem pečícího papíru a zapékáme v troubě 30–35 minut. Hotovou zeleninu vložíme do mixéru, přidáme česnek a celer a vše rozmixujeme. Vzniklý krém přelijeme do hrnce, do kterého postupně přidáváme horký zeleninový bujón až dosáhneme požadované konzistence. Přivedeme k varu, několik minut povaříme a poté stáhneme. Nalijeme polévku do talířů a ozdobíme nadrobno nasekanými bylinkami a kokosovým mlékem, případně ještě posypeme dýňovými semínky.

Sladký studený boršč

Ingredience

Kefír, čerstvé bobuloviny, nízkotučná smetana, med.

Příprava

Všechny ingredience před přípravou vychladíme. Bobuloviny pebereme, pečlivě promyjeme, odstraníme stopky, vložíme do mixéru (100 g), přidáme smetanu (50 g), kefír (250 ml) a med dle chuti. Rozmíxujeme vše do hladké hmoty, poté propasírujeme přes síto, abychom se zbavili slupek bobulovin. Přelijeme polévku do talířů, ozdobíme zbylými bobulovinami, mátovými lístky a malým množstvím smetany.

Celerová krémová polévka

Ingredience

Rapikátý celer, cibule, mrkev,
sůl, olivový olej, bobkový list.

Příprava

Omyjeme a očistíme mrkev a cibuli. Mrkev nakrájíme na kolečka, cibuli na malé kostičky. V hlubokém hrnci rozehejeme olivový olej a mrkev s cibulí na něm osmahneme. Omytý a očištěný celer (350-400 g) nakrájíme na malé kostičky, vložíme do hrnce s mrkví a cibulí, opět krátce osmahneme a zalijeme vodou. Přidáme bobkový list a jemně osolíme. Jakmile dojde k varu, snížíme teplotu na minimum. Vaříme, dokud celer úplně nezměkne. Stáhneme, necháme trochu vychladnout, vyndáme bobkový list. Tyčovým mixérem vše rozmixujeme na hladké pyré. V případě potřeby můžeme zředit vroucí vodou nebo zeleninovým bujónem. Přidáme koření nebo bylinky, ozdobíme kouskem syrového celeru.



**Hlavní
jídla**

Pohankové rizoto se zeleninou

Ingredience

Pohanka, zelenina podle chuti
– cuketa, rajčata, paprika, sůl,
koření, olivový olej

Příprava

Do vroucí, jemně osolené vody nasypeme pohanku. Na středním ohni vaříme 5-7 minut. Hotovou pohanku scedíme a propláchneme vroucí vodou. Zeleninu nakrájíme na kostičky. Na pánvi rozehejeme olivový olej, na který vložíme zeleninu, osmahneme, přidáme podle chuti koření a za občasného míchání dusíme při střední teplotě, dokud není zelenina hotová (přibližně 5-7 minut). Hotovou zeleninu smícháme s pohankou. Před servírováním ozdobíme nadrobno nasekanými bylinkami.

Zapékaná zelenina

Ingredience

Dýně, cuketa, lilek, květák,
mrkev, paprika, rajče,
olivový olej, sůl podle chuti,
provensálské bylinky

Příprava

Zeleninu nakrájíme na dílky nebo na kolečka. Na plech položíme pečicí papír a pokapeme ho olivovým olejem. Zeleninu poskládáme na plech, jemně osolíme, posypeme provensálskými bylinkami a dáme na 30 minut zapékat do trouby předehřáté na 180 °C. Při podávání můžeme pokapat sójovou omáčkou a citrónovou šťávou.

Zapečená ryba „Minutka“

Ingredience

Ryba (ideálně filety z lososa keta), citrónová šťáva, česnek, olivový olej, sůl, pepř.



Příprava

Rybu nakrájíme na jednotlivé porce, jemně osolíme a opepríme. Připravíme si marinádu – smícháme olivový olej a citrónovou šťávu v poměru 1:1, přidáme rozmačkaný česnek dle chuti. Marinádou potřeme kousky ryby a dáme na 15 minut do lednice. Do zapékací nádoby položíme pečící papír, naskládáme kousky marinované ryby a vložíme do trouby předehřáté na 180 °C. Pečeme 15 minut. Jako přílohu lze použít čerstvý salát nebo vařenou zeleninu.

Plov s dýní

Ingredience

Rýže, dýně, sušená jablka, hrozinky, dýňový olej, římský kmín, sůl podle chuti.



Příprava

Sušená jablka umyjeme, nakrájíme na malé kousky a smícháme s promytými hrozinkami. Do hrnce nalijeme trochu dýňového oleje, na dno položíme plátky dýně zbavené jader a slupky a jemně osmahneme. Přidáme 100 g promyté rýže, na ni položíme vrstvu ovocné směsi, opět 100 g rýže a vrstvu ovocné směsi a takto opakujeme ještě jednou. Nakonec pokapeme dýňovým olejem. Přidáme římský kmín a jemně osolíme. Zalijeme vodou tak, aby zlehka zakryla horní vrstvu rýže. Přikryjeme poklicí a vaříme hodinu při nízké teplotě. Před podáváním promícháme. Pokrm se servíruje horký.

Rizoto s krevetami

Ingredience

Rýže, krevety, bílá cibule, 2 stroužky česneku, vinný ocet zředěný vodou 1:1 (50 ml), strouhaný parmazán, svazeček bylinek – petržel, bazalka, kopr, olivový olej, sůl, černý pepř.

Příprava

Krevety očistíme, hlavy a krunýře vložíme do hrnce a osmahneme do červena. Zalijeme 1,5 litrem vody, jemně osolíme a vaříme 20 minut. Bujón scedíme a udržujeme stále horký. Česnek rozdrtíme nadrobno, smícháme s olivovým olejem a v získané směsi marinujeme po dobu 20 minut očištěné krevety. Z bylinek odstraníme stébka, lístečky rozdrtíme. V hrnci rozejdeme olivový olej, na kterém osmahneme na drobno nakrájenou cibuli dozlatova. Přidáme rýži a za stálého míchání ji rovněž osmahneme. Přilijeme vinný ocet rozředěný vodou v poměru 1:1 a stále mícháme. Za minutu začneme po troškách přilévát bujón, občas promícháme. Vaříme přibližně 20 minut. Poté přidáme krevety a bylinky, jemně osolíme, opepříme a vaříme ještě dalších 5 minut. Přidáme strouhaný parmazán, promícháme a necháme 2-3 minuty dojít. Podáváme ozdobené bazalkou.



Pohankový náryp s rybou

Ingredience

Pohanka, rybí filé (například tilápie nebo pangas), přírodní jogurt, nízkotučný sýr, čtvrt sklenice mletých ovesných vloček, sůl, pepř, olivový olej.

Příprava

Uvaříme pohanku v jemně osolené vodě. Do talíře nasypeme mleté ovesné vločky, trochu soli a pepře, promícháme a kousky rybiho filé v této směsi obalíme a ponecháme zatím stranou. Zbývající obalovou hmotu osmahneme na pánvi, do chvíle, kdy začne lehce měnit barvu. Poté přidáme jogurt, promícháme a dobře vše prohřejeme. Dno zapékačích nádob vymažeme olivovým olejem, rozložíme pohanku, navrch naskládáme kousky ryb, vše zalijeme připravenou jogurtovou omáčkou. Zapékáme 25 minut v troubě předehřáté na 250 °C. Nakonec posypeme strouhaným nízkotučným sýrem (100 g) a vrátíme ještě na 2 minuty do horké trouby.



Makrela se zeleninou

Ingredience

Makrela, cibule, rajče, přírodní jogurt, sůl, pepř podle chuti.

Příprava

Rozmraženou makrelu očistíme, propláchneme vodou a nakrájíme na porce. Jemně ji osolíme a opepříme, nebo ji můžeme marinovat 5-10 minut v sójové omáčce. Cibuli a rajčata nakrájíme na kolečka. Kousky ryby prostrádané s cibulí a rajčaty položíme do zapékačích nádob. Zakápneme olejem a zalijeme jogurtem. Zapékáme 30 minut v troubě předehřáté na 200 °C. Před podáváním ozdobíme nadrobno nasekanými bylinkami.



Dezerty

Jahodové smoothie



Ingredience
Přírodní jogurt,
čerstvé nebo
zmražené jahody, med,
citrónová šťáva.

Příprava
V mixéru rozmixujeme
jahody s medem a jogurtem,
přidáme podle chuti
citrónovou šťávu, přelijeme
do sklenic a ozdobíme
mátovými lístečky.

Tvarohová snídaneň



Ingredience
Tvaroh, nízkotučná
smetana, sušené ovoce,
ořechy, pomeranč, kiwi,
máta.

Příprava
Do nádob po vrstvách vkládáme nakrájené sušené ovoce,
smetanu, nasekané ořechy, nakrájené čerstvé ovoce a tvaroh,
přičemž každou vrstvu vždy zakápneme pomerančovou šťávou.
Nakonec ozdobíme lístkem máty a kouskem ovoce a můžeme
podávat.

Ovocný salát s medem

Jakékoliv povolené ovoce nakrájíme na kostičky, smícháme s přírodním jogurtem a přidáme med podle chuti.



Koktejl s rakytníkem

Plody rakytníku (200 g) rozmixujeme v mixéru, propasírujeme přes jemné sítko, přidáme med dle chuti a promícháme. Samostatně v mixéru vyšleháme kefir (250 ml), přidáme do něj rakytníkovou šťávu, vyšleháme ještě jednou, rozlijeme do sklenic a můžeme servírovat. Ozdobíme mátou, skořicí nebo bobulovinami.

