

JULIJSKI NATUROPATSKI JEDILNIK ZA KREPITEV SRCA

PON	TOR	SR	ČET	PET	SOB	NED
Zajtrk: naj bo vedno do 9h zjutraj Kosilo: naj bo vedno do 13.30 Testenine so lahko tudi iz drugih stročnic. Morajo pa biti samo iz stročnic. Dopoldanska malica Najbolj priporočam breskve, lahko pa jeste tudi kakšno drugo sezonsko sadje. Večerja: naj bo vedno do 19.30					1.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica:</u> hruške. <u>Kosilo:</u> juha iz blitve, graha, stročji fižol, leče, korenja, bučk, kokoš; piščančje meso z gobicami, solata in fižol. <u>Večerja:</u> juha od kosila, solata in fižol in skuša.	2.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica:</u> hruške <u>Kosilo:</u> juha iz blitve, graha, stročjega fižola, leče, korenja, bučk, kokoš; piščančje meso s špinačo, solata in fižol. <u>Večerja:</u> juha od kosila, solata in fižol in jajce
3.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in	4.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz	5.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, 3 palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in	6.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz	7.7. <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, 2 deci soka korenček in	8.7. <u>Zajtrk:</u> : 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz	9.7. POLNA LUNA <u>Zajtrk:</u> 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl

rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz paradižnika (sveže nabran in malo popečen v ponvi), solata in fižol. <u>Večerja</u>: orada ali brancin z blitvo, solata iz paradižnika, fižol.	korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: hruške <u>Kosilo</u>: kokošja juha, bučke gratinirane v pečici z jajcem in čičerikino moko, solata in fižol. <u>Večerja</u>: kokošja juha, sardele, solata in fižol.	rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: hruške <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz jajc, avokado in sojina smetana, solata in fižol <u>Večerja</u>: orada in blitva, solata in fižol	korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: hruške <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha (glej zgoraj za pripravo), piščanec in špinača, solata in fižol <u>Večerja</u>: zelenjavna juha od kosila, solata in fižol	rdeča pesa mix. <u>Dopoldanska malica</u>: hruške <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha, polpeti iz puranjega mesa in čičerike, solata in fižol. <u>Večerja</u>: zelenjavna juha, sardele, solata in fižol.	korenčka in rdeče pese. <u>Dan pred polno luno, uživamo samo surovo korenje celi dan.</u>	soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Polna luna, uživamo samo surovo korenje celi dan.</u>
10.7. <u>Zajtrk</u>: : 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dan po polni luni, uživamo samo surovo korenje celi dan.</u>	11.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz paradižnika sveže nabran in malo popečen v ponvi, solata in fižol <u>Večerja</u>: orada ali brancin z blitvo,	12.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: kokošja juha, bučke gratinirane v pečici z jajcem in čičerikino moko, solata in fižol <u>Večerja</u>: kokošja juha, postrv, solata in fižol	13.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz jajc, avokado in sojina smetana, solata in fižol <u>Večerja</u>: orada in blitva, solata in fižol	14.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha (glej zgoraj za pripravo), piščanec in stročji fižol, solata in fižol <u>Večerja</u>: zelenjavna juha od kosila, sardele, solata in	15.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha, polpeti iz puranjega mesa in čičerike, solata in fižol. <u>Večerja</u>: zelenjavna juha, puran, solata in fižol.	16.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz jajc, avokado in sojina smetana, solata in fižol <u>Večerja</u>: orada in blitva, postrv, stročji fižol, solata in fižol

	solata iz paradižnika, fižola.			fižol		
17.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : hruške <u>Kosilo</u> : juha iz blitve, graha, stročji fižol, leče, korenja, bučk, kokoš; piščančje meso z gobicami, solata in fižol <u>Večerja</u> : juha od kosila, solata in fižol in skuša	18.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : hruške <u>Kosilo</u> : juha iz blitve, graha, stročji fižol, leče, korenja, bučk, kokoš; piščančje meso z gobicami, solata in fižol <u>Večerja</u> : juha od kosila, solata in fižol in sardele	19.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : breskve <u>Kosilo</u> : 100% čičerikine testenine z omako iz paradižnika sveže nabran in malo popečen v ponvi, solata in fižol <u>Večerja</u> : orada ali brancin z blitvo, solata iz paradižnika, fižola.	20.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, sojin jogurt ne- mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : hruške <u>Kosilo</u> : kokošja juha, bučke gratinirane v pečici z jajcem in čičerikino moko, solata in fižol <u>Večerja</u> : kokošja juha, solata in fižol, puran.	21.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : breskve <u>Kosilo</u> : 100% čičerikine testenine z omako iz jajc, avokado in sojina smetana, solata in fižol <u>Večerja</u> : orada in blitva, solata in fižol, sardele.	22.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, sojin jogurt ne- mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : breskve <u>Kosilo</u> : zelenjavna juha (glej zgoraj za pripravo), piščanec in fižoleti, solata in fižol <u>Večerja</u> : zelenjavna juha od kosila, solata in fižol, piščanec.	23.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska</u> <u>malica</u> : hruške <u>Kosilo</u> : zelenjavna juha, polpeti iz puranega mesa in čičerike, solata in fižol. <u>Večerja</u> : zelenjavna juha, solata in fižol, skuša.
24.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, sojin jogurt ne- mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče	25.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese.	26.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, sojin jogurt ne- mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče	27.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese.	28.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, sojin jogurt ne- mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče	29.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese.	30.7. <u>Zajtrk</u> : 1x breskev, 3x palačinke iz čičerikine moke, sojinega mleka in borovničevo marmelado, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese.

pese. <u>Dopoldanska malica</u>: hruške <u>Kosilo</u>: kokošja juha, bučke gratinirane v pečici z jajcem in čičerikino moko, solata in fižol <u>Večerja</u>: kokošja juha, solata in fižol, sardele	<u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha, polpeti iz puranjega mesa in čičerike, solata in fižol. <u>Večerja</u>: zelenjavna juha, solata in fižol, postrv.	pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha (glej zgoraj za pripravo), piščanec in stročji fižol, solata in fižol. <u>Večerja</u>: zelenjavna juha od kosila, solata in fižol, tuna.	<u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz jajc, avokado in sojina smetana, solata in fižol <u>Večerja</u>: orada in blitva, solata in fižol	pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha (glej zgoraj za pripravo), piščanec in špinača, solata in fižol <u>Večerja</u>: zelenjavna juha od kosila, solata in fižol, skuša.	<u>Dopoldanska malica</u>: hruške <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha, polpeti iz puranjega mesa in čičerike, solata in fižol. <u>Večerja</u>: zelenjavna juha, stročji fižol, puran, solata in fižol.	<u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: 100% čičerikine testenine z omako iz jajc, avokado in sojina smetana, solata in fižol <u>Večerja</u>: orada in blitva, solata in fižol.
31.7. <u>Zajtrk</u>: 1x breskev, sojin jogurt ne-mrzel sezam, lan, mak, maline in jagode, cimet, agavin sirup, datlji, mix 2 dl soka iz korenčka in rdeče pese. <u>Dopoldanska malica</u>: breskve <u>Kosilo</u>: zelenjavna juha (glej zgoraj za pripravo), piščanec in stročji fižol, solata in fižol <u>Večerja</u>: zelenjavna juha od kosila, solata in fižol, sardele.	Čestitke, vaše telo vam je hvaležno. 😊					

