**Léčivý salát**

**1-2 porce**

3 hrnky nakrájených rajčat

1 okurka nakrájená na plátky

1 hrnek nasekaného řapíkatého celeru

1 hrnek nasekaného koriandru / není nutné/

½ hrnku nasekané petržele / není nutné/

½ hrnku nasekané jarní cibulky / není nutné/

8 hrnků jakékoli listové zeleniny

/špenát, roketa, hlávkový salát atd./

Šťáva z jednoho citronu, limetky, nebo pomeranče

Pomerančový „vinaigrette“ dresink / není nutné/

1 hrnek pomerančové šťávy

1 stroužek česneku

1 polévková lžíce surového medu

¼ hrnku vody

1/8 čajové lžičky mořské soli / není nutné/

1/8 čajové lžičky kajenského pepře

Postup:

Zeleninu vložte do mísy a promíchejte, pokapejte čerstvou citrónovou, limetkovou, nebo pomerančovou šťávou a přidejte pomerančový dresink pokud chcete.

**Léčivé smoothie**

2 banány nebo ½ papáji

½ hrnku čerstvé, nebo zmraženého dračího ovoce, 2 polévkové lžíce v prášku

2 hrnky čerstvých nebo zmražených lesních borůvek, nebo 2 polévkové lžíce v prášku

½ hrnku vody / není nutné

**Špenátová polévka s okurkovými nudlemi**

1 ½ šálku rajčat

1 stonek řapíkatého celeru

1 stroužek česneku

1 pomeranč odšťavněný

4 hrnky špenátu / může být i baby/

2 lístky bazalky, nebo koriandru

Dejte rajčata, celer, česnek, šťávu z pomeranče do vysokorychlostního mixéru a mixujte do hladka. Přidejte špenát a mixujte, dokud vše není pečlivě promícháno.

Spiralizérem, nebo škrabkou julienne vytvořte okurkové nudle.

Můžete si užít raw verzi, nebo si vše ohřát.

**Léčivé jablečné pyré**

1-2 červená jablíčka, nakráhená na kostky

1-4 datle

1 stvol řapíkatého cekleru

¼ skořice / není nutné/

Vše umixujte dohladka na pyré, ihned podávejte.