

- ✓ Z každej uvedenej suroviny MUSÍTE skonzumovať aspoň minimálne množstvo. Napríklad stačí jedna polievková lyžica avokáda, tri mesiačky pomaranča a podobne.
- ✓ Zachovajte stanovené poradie jedál (nesmiete si zameniť večeru s obedom alebo deň 2 za deň 5), nikdy nič nevynechávajte, ani nepridávajte.
- ✓ Ak je pri potravinách ako hrubostenná paprika či jablko uvedená farba, prosím konzumujte túto potravinu len v predpísanej farbe.
- ✓ Pri stravovaní sa podľa NFI protokolu neexistujú žiadne kalorické obmedzenia a ak pocítite hlad, môžete si dať viac desiatej, alebo väčšie porcie hlavných jedál. Je možné konzumovať hlavné jedlá (obed či večeru) aj 2-krát, medzi prvým a posledným sústom však nesmie prejsť viac ako dve hodiny. Ak si dáte prvú ľahkú večeru o 17:00 a potom si pôjdete na hodinku zacvičiť, je v poriadku si dať večeru aj o 18:45.
Ak pri príprave jedla viete, že to bude pre Vás veľká porcia, je v poriadku, ak znížite jej veľkosť.
- ✓ Postup prípravy jedál i spôsob ich tepelného spracovania si môžete upraviť podľa seba, dôležité je použiť vždy všetky uvedené ingrediencie. Napr. baklažán si nemusíte plniť, kľudne ho nakrájajte na kocky.
- ✓ Oleje, používajte pri príprave v minimálnom množstve, ideálne vôbec. Nepoužívajte olivový olej, ak musíte, len repkový alebo kokosový.
Karamelizácie cibulky bez oleja: Hrniec s kovovým dnom zahrievajte na strednom plameni. Správnu teplotu testujte tak, že každých 5 – 8 sekúnd kvapnite do hrnca veľkú kvapku vody. Zo začiatku voda tvorí malé bublinky, až začne prudko bublať a tvorí paru. Potom sa zrazu začne rozprskávať a začne cirkulovať po panvici ako malé guľôčky ortuti. Správna teplota hrnca je, keď sa vytvorí jedna veľká cirkulujúca guľka a len máličko malých. Ak sa veľká guľka rozpadne na množstvo malých guľiek, panvica je príliš vyhriata a treba ju schladiť.
Keď hrniec dosiahne správnu teplotu, utrite testovaciu guľku vody servítkou, karamelizácia totiž nenastane vo vlhkom prostredí. Pridajte nakrájanú cibuľu a dobre miešajte. Na dne hrnca sa začne vytvárať želatelný hnedastý povlak. Miešajte, kým nedosiahnete požadované zafarbenie. V tomto momente pridajte cesnak, ak je súčasťou receptu. Premiešajte len na pár sekúnd a okamžite pridajte vriacu vodu alebo zeleninový vývar v množstve, ako keby ste pražili len na vode. Pokračujte v miešaní, kým cibuľka nebude sklovitá.
- ✓ Na dochucovanie jedál používajte soľ, čierne korenie, zeleninový bujón, medvedí cesnak, koriander, oregano, zeleninový vývar. Nepoužívajte bobkový list, kurkumu a čili.
- ✓ Počas nasledovania protokolu nepite kávu a alkoholické nápoje. Ak sa kávy naozaj neviete vzdať, prosím požiadajte nás e-mailom aby sme Vám ku konkrétnemu NFI protokolu kávu dopočítali. S každým novým NFI protokolom treba prehodnotiť aj dni v ktoré môžete piť kávu.
- ✓ S týmto 3-dňovým protokolom môžete piť každý večer ovocný čaj bez cukru, ak chcete. Odporúčame čaje červenej farby – lesné ovocie, jahoda, malina. V žiadnom prípade nepoužívajte jablkový so škoricou.

Raňajky

Ovsené vločky (prípadne cereálie s nízkym obsahom cukru)

1PL chia semiačok

1PL ľanových semiačok

Sójový nápoj (UNSWEATEN - nesladený)



Desiata (1,5 hodiny a dlhšie po raňajkách)

Hršť malín (10-12 ks)

200 ml vody a viac (medzi desiata a obedom)



Obed (1,5 hodiny a dlhšie za desiata)

Paradajková polievka s celozrnnou žemličkou

Recept nájdete na našej webovej stránke.

Celozrnná žemlička je voliteľná.

Šalát z quino

Quinoa

Zeleninový vývar (voliteľné)

Čerstvé paradajky

Jarná cibuľka

Avokádo

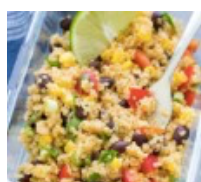
1 PL kukurice (mrazená alebo z konzervy)

Red kidney beans (červená fazuľa z plechovky)

Soľ (voliteľné)

Hršť vlašských orechov

Jablčný ocot alebo šťava z čerstvej limetky (voliteľné)



Postup: V zeleninovom bujóne uvarte quinou a nechajte ju vychladnúť. Vo väčšej nádobe zmiešajte nakrájané paradajky, červené fazuľky, kukuricu, jarnú cibuľku a kúsky avokáda. Pridajte hršť vlašských orechov a dochuťte soľou. Ak chcete pokvapkať jablčným octom alebo limetkovou šťavou.

Olovrant (1,5 hodiny a dlhšie za obedom)

Jedno červené jablko



Večera (1,5 hodiny a dlhšie za olovrantom)

Zmiešaná restovaná zelenina so šalátom

Ružičkový kel (listy hlávkového kelu)

1 sladký zemiak (batat)

1 zemiak

1 mrkva

Červená cibuľa

Brokolica

Červená a žltá hrubostenná paprika

Cesnak (nakrájajte na pásiky)

Soľ a čierne korenie podľa chuti



Postup: Všetky uvedené ingrediencie zmiešajte dohromady a môžete ich pripraviť buď na woku (s pokrievkou) alebo restovať v rúre. V žiadnom prípade nepoužívajte olej, namiesto toho podlievajte vodou alebo zeleninovým vývarom.

Poznámka: ak nezoženiete ružičkový kel, môžete použiť aj hlávkový kel.

Šalát

Svetlé a tmavé šalátové listy, jarná cibuľka, šalátová uhorka, pár vlašských orechov

Soľ, čierne korenie, citrón

Za večerou:

Hršť malín (10 – 12 ks) a jeden pomaranč



Raňajky

Ovsené vločky (prípadne cereálie s nízkym obsahom cukru)

1PL chia semiačok

1PL ľanových semiačok

Sójový nápoj (UNSWEATEN - nesladený)



Desiata (1,5 hodiny a dlhšie po raňajkách)

Prúžky zelenej hrubostennej papriky



Obed (1,5 hodiny a dlhšie za desiatou)

Čierne fazuľky s paradajkovou omáčkou

Čierne fazuľky (kludne z konzervy)

Cibuľa

Cesnak

Paradajky (môžu byť aj krájané z konzervy)

Soľ, čierne korenie, zeleninový vývar (voliteľné)

¼ ČL repkového oleja (voliteľné)

Hnedá ryže (max 80g v surovom stave)

50 – 60 g brokolice

50 – 60 g karfiolu



Poznámka: čierne fazuľky kúpate v obchodoch so zdravou výživou, alebo cez internet. Ak nedostanete, nahraďte s červenou fazuľou z konzervy.



Ak chcete, vypite jeden pohár teplej vody s citrónom.

Olovrant (1,5 hodiny a dlhšie za obedom)

Jedno červené jablko



Večera (1,5 hodiny a dlhšie za olovrantom)

Zeleninová polievka

Žltá cibuľa

Mrkva

Pohánka

Zemiak

¼ ČL repkového oleja (voliteľné)

Dochutenie je voliteľné, napr. zeleninový vývar, soľ, čierne korenie



Postup: Skaramelizujte cibuľku. Popraďte mrkvu, pridajte zemiaky a pohánku. Dochutíte. Varte kým zemiaky nezmäknú. Pohánka dôjde aj v odstavenej polievke (20-30 min).

Šalát s avokádom

½ avokáda

Tmavozelené šalátové listy

Šalátová uhorka

Jarná cibuľka

Zelená hrubostenná paprika

Čerstvý špenát

2ks vlašských orechov

Šťava z citróna (voliteľné)



Postup: Zmiešajte kúsky avokáda, tmavozelené listy šalátu, šalátovú uhorku, jarnú cibuľku, prúžky papriky, čerstvý špenát a posypte vlašskými orechmi. Ak chcete, pokvapkajte šťavou z citróna.

Poznámka: Tmavozelené šalátové listy sú tie s červenými až fialovými koncami.

Ak chcete, môžete vypiť jeden pohár teplej vody s citrónom.

Počas celého dňa vypite aspoň 2 litre vody.

Počas celého dňa

Ak budete chcieť, môžete kedykoľvek behom tohto dňa piť teplú vodu s vyžmýkaným citrónom.

Raňajky

Ovsené vločky (prípadne cereálie s nízkym obsahom cukru)

1PL chia semiačok

1PL ľanových semiačok

Sójový nápoj (UNSWEATEN – nesladený)



Ak chcete, môžete vypiť pohár teplej vody s citrónom.

Desiata (1,5 hodiny a dlhšie po raňajkách)

Prúžky zelenej a žltej hrubostennej papriky

Minimálne jeden pohár teplej vody s vyžmýkaným citrónom



Obed (1,5 hodiny a dlhšie za desiatou)

Hummus s paprikami

Hummus akejkoľvek príchuť

Prúžky žltej hrubostennej papriky

Prúžky zelenej hrubostennej papriky

Pečivo (nesmie byť z bielej múky) (voliteľné)

Pečivo je len voliteľné, kludne ho vynechajte a dajte si viac prúžkov žltej a zelenej papriky.



Asi 150 g uvarenej brokolice (ideálne nad parou)



Olovrant (1,5 hodiny a dlhšie za obedom)

Hrst čučoriedok

a ak máte, hrst červených ríbezlí (voliteľné)



Večera (1,5 hodiny a dlhšie za olovrantom)

Baklažán s cícerom a hnedou ryžou

Baklažán

Červená hrubostenná paprika

Cícer (aj z plechovky - Chick peas)

Petržlenová vňať

Soľ a čierne korenie

Sušené bylinky (voliteľné)

Šťava z citróna (voliteľné)



Hnedá ryža

Max. 250g sladkých zemiakov (bataty)

Postup: Baklažán a červenú papriku nakrájame na kocky, posolíme, pokoreníme a restujeme v rúre (podlievame vodou alebo zeleninovým vývarom – nie olej). Alternatívne orestujeme na woku. Ku koncu pridajte uvarený cícer. Zmes premiešajte s čerstvou petržlenovou vňaťou a môžete pokvapkať citrónom.

Podávajte s hnedou ryžou a sladkými zemiakmi (môžete ich upiecť v rúre, ale podlievajte ich zeleninovým vývarom, v žiadnom prípade nepoužívajte olej).

Tip: Bataty môžete tiež nakrájať na kocky a pridať k baklažánovo-cícerovej zmesi.

Hrst malín (10 – 12 ks)



Ak ste stále hladný, jedzte prúžky zelenej a žltej hrubostennej papriky.

