

dr Sanja Medić,  
spec.nutricionizma



# NUTRIDETOX PLAN



3-dnevni detox plan  
za energiju, ravniji  
stomak i lakši um

## ZAŠTO DETOX?

Većina nas kada čuje riječ „detoksikacija“ odmah pomisli na striktnu dijetu, odricanje i stroga pravila.

Ali ovaj detox nije dijeta.

Ovaj plan nije kazna za tvoje tijelo, već nježan način da mu vratiš ravnotežu.

U savremenom načinu života naše tijelo svakodnevno obrađuje višak stresa, prerađene hrane, šećera, aditiva i toksina iz okoline. Sve to opterećuje probavni sistem, jetru, bubrege i crijeva.

Kada mu damo priliku da odmori, tijelo koristi svoje prirodne sposobnosti čišćenja. Zato je detox zapravo rasterećenje, a ne restrikcija.

Cilj ovog plana je da:

- Podržiš prirodne procese čišćenja organizma.
- Smanjiš osjećaj nadutosti i težine.
- Vratiš energiju i osjetiš lakoću.
- Približiš se osjećaju mira i svjesnosti u tijelu.
- Ojačaš vezu sa sobom — kroz zahvalnost, kretanje i pažljiv unos hrane i tečnosti.

Ovo je vrijeme kada svom tijelu govoriš: „Volim te i želim ti olakšati.“

Nema rigoroznih pravila, nema brojenja kalorija. Sve je osmišljeno da ti bude nježno, podržavajuće i izvodljivo.

Ovaj plan traje samo tri dana, ali može biti početak mnogo veće promjene: vraćanja energije, ravnijeg stomaka i boljeg odnosa prema sebi.

***Draga ženo,***

ako osjećaš umor, nadutost, tromost ili jednostavno želiš osjetiti lakoću u tijelu i glavi — ovaj kratki detox plan je idealan za tebe.

Ova 3 dana posveti sebi.

Osvježi tijelo, umiri misli i napuni baterije.

## **PRIPREMA I PRAVILA**

### **Unos tečnosti**

- Svakog dana ciljaj na 2–2,5 L vode.
- Ujutru popij čašu mlake vode s limunom za pokretanje metabolizma.
- Tokom dana možeš dodati čajeve (npr. zeleni čaj, čaj od mente, čaj od koprive, čaj od korijena maslačka ) ili vodu s listićima nane i krastavcem.

### **Lagane šetnje**

- Svaki dan odvoji barem 30 minuta za laganu šetnju.
- Hodanje pomaže limfnoj drenaži, smanjuje nadutost i doprinosi boljem varenju.
- Šetnju možeš kombinovati s laganim istezanjem ili disanjem na svježem zraku.

### **Mentalni odmor**

- Svakog dana odvoji 10–15 minuta za tišinu ili vođenu meditaciju.
- Možeš zapisivati misli ili jednostavno zatvoriti oči i svjesno disati.
- Ako želiš, napiši tri stvari na kojima si zahvalna svaki dan.

## PRVI DAN

Pravila su jednostavna. U toku dana unosimo tri obroka a između obroka nema grickanja već se pije voda i biljni čajevi.

Svaki dan odvojite vrijeme za šetnju i mentalnu relaksaciju i ne razmišaljajte o detoxu već se punitite pozitivnim mislima i energijom sunca!

## JUTARNJA RUTINA

Svako jutro po buđenju primjenjujemo nekoliko jednostavnih pravila:

- nakon buđenja potrebno je izložiti lice sunčevoj svjetlosti bez obzira da li je oblačno ili je vedro. Vrijeme izlaganja treba da bude 5-7 min i na taj način potičemo izlučivanje hormona sreće
- Prvo jutarnje piće je voda, obična voda sobne temperature 1 čaša + 1 čaša sa dodatkom limunovog soka (1/2 limuna na 250 ml vode)
- Umjesto kafe pijemo biljni čaj. Ukoiko nemate zdravstvenih problema najbolje je popiti zeleni čaj koji će Vam dati dovoljno energije za početak dana. Umjesto zelenog čaja možete piti čaj od đumbira, nane, koprive, maslačka
- Kafu i napitke na bazi kafe u ova tri dana izbjegavamo
- Ukoliko ste u prilici nakon čaja prošetajte 30 minuta ali ako ne uradite ovu rutinu čim Vam se ukaže prilika
- Nakon toga pristupamo izradi našeg prvog detox obroka
- Idealno bi bilo da je razmak između obroka 4h i da zadnji obrok završite do 20h
- U slučaju da Vam se javi glad između ručka i večere pojedite 10 tak običnih badema



## DAN 1 - ZELENI DETOX DORUČAK

- ½ srednje banane
- ½ šolje svježeg ananasa
- 1 srednji kivi
- 1 šolja baby špinata ili pola šolje smrznutih briketa
- pola šolje jogurta
- 10 badema
- 2 supene kašike chia sjemenki

Svo voće i povrće očistiti, nasjeckati i dodati u blender. Dodati bademe i jogurt sa što manjim procentom mliječne masti i na kraju chia sjemenke. Ostaviti u frižideru da odstoji 10 tak minuta i prvi obrok je spreman!

## DAN 1 - ZELENI DETOX RUČAK

- 1 srednja banana
- ½ šolje svježeg ananasa
- 1 krastavac
- 1 šolja nasjeckanog avokada
- 1/2 šolje jogurta
- 1 zelena jabuka
- 1 kašika lanenih sjemenki
- 1 kašika chia sjemenki

Svo voće i povrće očistiti, nasjeckati i dodati u blender. Dodati jogurt sa što manjim procentom mliječne masti i na kraju chia i lanene sjemenke. Ostaviti u frižideru da odstoji 10 tak minuta i ručak je spreman!

## DAN 1 - VEČERNJA SALATA

Slanutak skuhati u vodi ili koristiti slanutak iz konzerve koji je potrebno dobro isprati pod mlazom vode.

Povrće isjeckati i pomiješati sa slanutkom.

Dodati 100 gr tunjevine iz salamure i preliterati sa dressingom od maslinovog ulja, senfa, jogurta uz dodatak soli, bibera i biljnih začina po želji.

## VEČERNJA SALATA - RECEPT

- 1 šolja kuhanog slanutka
- 3 šolje raznih zelenih salata (zelena, rukola, matovilec, kupus)
- 1 krastavac
- ½ glavice luka
- 100 gr tune iz salamure

### dressing

- 1 supena kašika maslinovog ulja
- 1 čajna kašika jabukovog sirćeta ili limunovog soka
- 1 supena kašika jogurta
- 1 mala kašika senfa
- So, biber, biljni začini po želji



## DAN DRUGI

Sad smo već na pola puta ove male promjene. U staklenu flašu nasjeckajte jedan grejp bez kore i dodajte svjeze mente ili suhog ili svježeg ruzmarina, nekoliko kockica leda i to uzimajte kao napitak tokom dana. Bilo bi dobro pripremiti ga ranije i ostaviti ga preko noći u frižideru.

## JUTARNJA RUTINA

Nastavljamo da primjenjujemo nekoliko jednostavnih pravila:

- nakon buđenja potrebno je izložiti lice sunčevoj svjetlosti bez obzira da li je oblačno ili je vedro. Vrijeme izlaganja treba da bude 5-7 min i na taj način potičemo izlučivanje hormona sreće
- Prvo jutarnje piće je voda, obična voda sobne temperature 1 čaša + 1 čaša sa dodatkom limunovog soka (1/2 limuna na 250 ml vode)
- Umjesto kafe pijemo biljni čaj. Ukoiko nemate zdravstvenih problema najbolje je popiti zeleni čaj koji će Vam dati dovoljno energije za početak dana. Umjesto zelenog čaja možete piti čaj od đumbira, nane, koprive, maslačka
- Kafu i napitke na bazi kafe u ova tri dana izbjegavamo
- Ukoliko ste u prilici nakon čaja prošetajte 30 minuta ali ako ne uradite ovu rutinu čim Vam se ukaže prilika
- Nakon toga pristupamo izradi našeg prvog detox obroka
- Idealno bi bilo da je razmak između obroka 4h i da zadnji obrok završite do 20h
- U slučaju da Vam se javi glad između ručka i večere pojedite 10 tak običnih badema ili 2 svježih krastavca



## DAN 2 - NARANDŽASTI DETOX DORUČAK

- ½ srednje banane
- 1 šolja naribane mrkve
- 1 veća narandža
- 1 breskva ili nektarina
- kašikica kurkume
- kašikica đumbira u prahu ili 1 cm naribanog
- 2 supene kašike chia sjemenki

Sve sastojke nasjeckati i staviti u blender. Na kraju dodati dvije supene kašike chia sjemenki. Ostaviti u frižideru da odstoji 10 tak minuta i prvi obrok drugog dana je spreman!

## DAN 2 - NARANDŽASTI DETOX RUČAK

- 1 šolja naribane mrkve
- 1 narandža
- 1 grejp
- 1 crvena jabuka
- 1/2 šolje biljnog mlijeka
- kašikica cimeta
- 2 supene kašike lanenih sjemenki

Sve sastojke nasjeckati i staviti u blender. Na karju dodati dvije supene kašike lanenih sjemenki i cimet u prahu i malu kašičicu meda ili biljnog zaslađivača (agava, javor, datulja). Ostaviti u frižideru da odstoji 10 tak minuta i ručak drugog dana je spreman!

## DAN 2 - VEČERNJA SALATA

Integralnu tjesteninu skuhati u posoljenoj vodi i ostaviti da se ohladi. Povrće isjeckati i pomiješati sa dressingom od maslinovog ulja i jabukovog sirćeta ili limuna. Dodati so, biber i biljne začine po želji

Preko nasjeckati dvije supene kašike mozzarele.

### VEČERNJA SALATA DAN 2 - RECEPT

- 1 šolja skuhane integralne tjestenine
- 2 šolje raznih zelenih salata (zelena, rukola, matovilec, kupus)
- 1 krastavac
- 1 paradajz
- 4-5 nasjeckanih maslina
- 50 gr mozzarele za

#### **dressing**

- 1 supena kašika maslinovog ulja
- 1 čajna kašika jabukovog sirćeta ili limunovog soka
- So, biber, biljni začini po želji



## DAN TREĆI

Evo nas na kraju ovog trodnevnog detoxa. Nije bilo tako teško a sigurno se i bolje osjećaš. Ova promjena za organizam donosi i novi navike pa nastaj da zadržiš nove jutarnje rutine, da unosiš dovoljno tečnosti i da šetnja i meditacija postanu dio tvoje svakodnevnice.

## JUTARNJA RUTINA

Nastavljamo da primjenjujemo nekoliko jednostavnih pravila:

- nakon buđenja potrebno je izložiti lice sunčevoj svjetlosti bez obzira da li je oblačno ili je vedro. Vrijeme izlaganja treba da bude 5-7 min i na taj način potičemo izlučivanje hormona sreće
- Prvo jutarnje piće je voda, obična voda sobne temperature 1 čaša + 1 čaša sa dodatkom limunovog soka (1/2 limuna na 250 ml vode)
- Umjesto kafe pijemo biljni čaj. Ukoiko nemate zdravstvenih problema najbolje je popiti zeleni čaj koji će Vam dati dovoljno energije za početak dana. Umjesto zelenog čaja možete piti čaj od đumbira, nane, koprive, maslačka
- Kafu i napitke na bazi kafe u ova tri dana izbjegavamo
- Ukoliko ste u prilici nakon čaja prošetajte 30 minuta ali ako ne uradite ovu rutinu čim Vam se ukaže prilika
- Nakon toga pristupamo izradi našeg prvog detox obroka
- Idealno bi bilo da je razmak između obroka 4h i da zadnji obrok završite do 20h
- U slučaju da Vam se javi glad između ručka i večere pojedite 10 tak običnih badema ili 2 svježa krastavca



## DAN 3 - CRVENI DETOX DORUČAK

- ½ srednje banane
- 1 šolja svježih ili smrznutih borovnica
- 1 šolja špinata
- 1-2 datulje
- malo crnog bibera
- 1/2 šolje jogurta
- 2 supene kašike chia sjemenki

Sve sastojke nasjeckati i staviti u blender. Na kraju dodati dvije supene kašike chia sjemenki. Ostaviti u frižideru da odstoji 10 tak minuta i prvi obrok trećeg dana je spreman!

## DAN 3 - CRVENI DETOX RUČAK

- 1 narandža
- 1,5 šolja bobičastog voća po izboru
- 1 manja banana
- 1/4 šolje zobenih pahuljica
- 1/2 šolje biljnog mlijeka
- 2 supene kašike lanenih sjemenki

Zobene pahuljice preliti sa 50 ml vruće vode i ostaviti da odstoje. Sve ostale čvrste sastojke staviti u blender. Dodati zobene pahuljice, ½ šolje biljnog mlijeka i lanene sjemenke. Ostaviti u frižideru da odstoji 10 tak minuta i ručak trećeg dana je spreman!

## DAN 3 - VEČERNJA SALATA

Piletinu ili puretinu grilovati na tavi bez dodatka masnoće ili peći na vrući zrak ili rerni.

Povrće po želji kratko skuhati ili grilovati bez masnoće i pomiješati sa zelenim salatama. Dodati paradajz, so, biber, biljne začine po želji i dressing. Odozgo poredati grilovanu i nasječenu piletinu ili puretinu.

### VEČERNJA SALATA DAN 3 - RECEPT

- 1 šolja skuhanog povrća po želji
- 1 šolja zelenih salata
- 1 komad grilovane piletine ili puretine
- 1 paradajz ili 3-4 cherry paradjaza

#### dressing

- 1 supena kašika maslinovog ulja
- 1 supena kašika jogurta
- malo bijelog luka
- So, biber, biljni začini po želji





# ČESTITAM! USPJEŠNO SI ZAVRŠILA SVOJ 3-DNEVNI DETOX

**Tvoje tijelo ti je zahvalno.**

**U samo tri dana napravila si veliki korak prema boljem osjećaju, lakšem tijelu i jasnijem umu.**

**Svaka čaša vode, svaki obrok pun mikronutrijenata i svaki trenutak svjesnosti – sve to je tvoja investicija u zdravlje, snažniju sebe.**

**Ovaj mini detox je tek početak. Ako si osjetila više energije, manje nadutosti i jasniji fokus – zamisli što možeš postići uz plan koji je potpuno prilagođen tebi.**

## **Spremna za sljedeći korak?**

**Ako želiš:**

- ✓ Trajno smršaviti bez gladovanja
- ✓ Stabilizirati hormone i poboljšati raspoloženje
- ✓ Smanjiti inzulinsku rezistenciju
- ✓ Imati ravan stomak i više energije kroz dan
- ✓ Naučiti kako jesti s lakoćom i bez osjećaja krivnje
- 

**...onda je vrijeme za individualni plan koji radi za tvoje tijelo, tvoje ciljeve i tvoj ritam života.**

**✉ Javi mi se i zajedno ćemo kreirati strategiju koja ti donosi rezultate – bez stresa, bez dijeta, s puno podrške i jasnoće.**

**Tvoje zdravlje zaslužuje pažnju. Tvoje tijelo zna put. A ja sam tu da ti pomognem da ga slijediš. ❤️**

**ZA VIŠE INFORMACIJA O TVOM INDIVIDULANOM PLANU  
PIŠI MI U DM NA INSTAGRAMU ILI FB @NUTRIDENTIST.DRSANJA  
ILI NA MAIL [info@nutridentist.ba](mailto:info@nutridentist.ba)**