

# Chia detox



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Am avut o dualitate in ceea ce priveste produsele cu care organismul meu nu a interactionat, pe care nu le cunoaste, gandind ca le va elimina direct, fara a le procesa; insa acum, consider ca daca incerci ceva si iti prieste, este o confirmare!

Am tot auzit de "Chia water" insa nu am bagat de seama; asta pana cand am simtit ca digestia mea nu era cea mai raw si vazusem recent niste documentare in care vorbeau despre stomac si intestine si cat de importante sunt ele in starea ta de bine (*totul porneste din intestine/boli*).

Toate astea m-au determinat sa incerc, in fiecare inceput de luna, 3 zile consecutiv, sa beau, pe stomacul gol acest "**chia water detox**".

Si bine am facut! Fac acest detox de mai bine de jumatate de an si ma simt grozav: are un gust bun (*ca de limonada*), imi inlocuieste micul dejun si are multe vitamine si minerale!

Unde mai pui ca ajuta eliminarea grasimii?!

Pentru 1 cana de "chia detox water" ai nevoie de:

- 2 linguri [seminte de chia](#)
- 1/2 zeama de la o lamaie
- 1 lingurita [miere cruda poliflora](#)
- apa plata

Pui chia in cana, peste care pui apa pana la jumatatea canii, amesteci bine cu o lingurita si o lasi asa 30-45 minute (*timp in care chia se hidrateaza*), apoi adaugi zeama de la lamaie, lingurita de miere, amesteci bine, umplii restul de cana cu apa si aia e!

**\*Bonus:** Daca te grabesti dimineata, poti sa pui chia in apa de cu seara! :)