

Szanowni Państwo,

dziękujemy za zakupy w sklepie Alhambry****



Mamy nadzieję, że nasze gotowe dania do podania na ciepło ułatwią Państwu przeprowadzenie postu dr Ewy Dąbrowskiej i pozwolą w pełni cieszyć się jego dobrodziejstwami.

W skład zestawu na 6 dni postu wchodzi 24 porcje ciepłych dań w 12 słoikach oraz zakwas z buraków (można go wymienić na dodatkową zupę).

Każdy zestaw zawiera:

- 7 zup w słoikach (0,540 l) – kremy i klarowne zupy, w każdym słoiku 2 porcje po ok. 250 ml (od 70 do 140 kcal),
- 5 drugich dań w słoikach (0,540 l) – w każdym słoiku 2 porcje po ok. 250 ml (ok. 200 kcal),
- zakwas z buraków (lub dodatkowy słoik wybranej zupy).

Aby w pełni skorzystać z dobrodziejstw postu, doradzamy zjeść podgrzaną porcję zup do każdego głównego posiłku (śniadanie, obiad, kolacja). Na obiad polecamy dodać również ciepłe danie główne.

Do każdego posiłku warto dodać ulubione surówki z dozwolonych warzyw (wielkości dłoni złożonej w pięść) z dekoracyjnym dodatkiem owoców dopuszczonych na poście. W załączeniu znajdują Państwo przepisy na nasze ulubione, alhambrowe surówki oraz przepyszne sosy i dipy, które wzbogacą smak warzyw i sprawią, że dieta nie będzie nudna.

Prosimy o picie zakwasu codziennie rano (mniej niż pół szklanki) po podgrzaniu do ok. 40 stopni, przed śniadaniem. Zakwasu nie podgrzewamy do wyższej temperatury, tym bardziej nie gotujemy.

Do śniadania i obiadu można dodać deser w postaci np. jabłka, śliwki lub innego dozwolonego owocu (pieczonego lub surowego), sałatki owocowej czy koktajlu.

Życzymy Państwu smacznego, wytrwałości, sukcesów oraz przede wszystkim zdrowia!

PS: Może nie wszyscy wiedzą, ale sklep i hotel Alhambra znajdują się w malowniczym Łądku-Zdroju, uzdrowskiej perle Dolnego Śląska. Dzięki Państwa zakupom przetrwaliśmy trudny czas pandemii, kiedy hotel był zamknięty, i mamy nadzieję, że uda nam się przetrwać również czas po powodzi z września 2024 roku. Dziękujemy za to, że jesteście z nami – to dla nas naprawdę wiele znaczy.

Zespół Alhambry