**🧘 Kategorija: Detoks**

**🥗 Recept: Salata od cikle i rikole**

**Opis:**  
Ova svježa salata idealna je za čišćenje krvi, podršku jetri i povećanje razine željeza. Cikla djeluje detoksikacijski, dok rikola potiče probavu i dodaje laganu gorkastu notu.

**🧪 Sastojci:**

* 1 srednja cikla (kuhana ili sirova, naribana)
* 1 šaka svježe rikole
* 1 žlica maslinovog ulja
* Sok od 1/2 limuna
* Prstohvat soli i papra
* (Opcionalno) malo feta sira ili oraha

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Ako koristiš sirovu ciklu, oguli i naribaj je. Ako je kuhana, nareži na tanke ploške.
2. Pomiješaj s rikolom u zdjeli.
3. Dodaj ulje, limunov sok, sol i papar.
4. Promiješaj i posluži svježe. Po želji dodaj feta sir ili orahe za dodatnu vrijednost.

**✅ Savjet za korištenje:**

Jedna porcija dnevno, uz laganiju prehranu, može poslužiti kao blagi detoks program kroz nekoliko dana. Salata je posebno učinkovita ako se jede prije glavnog obroka jer potiče enzime za probavu.