

Nákupní seznam

na jaterní léčebné pročištění 3:6:9

Přehled potravin podle jednotlivých fází

FÁZE 3 – jen povinné potraviny, ostatní si nakupte dle svého uvážení

Potravina	Množství	Jednotka	Koupeno ✓
celer	6–7	ks	☐
citrony	3–4	ks	☐
datle	3–12	ks	☐
jablka	9–12	ks	☐
meduňkový čaj	3	sáčky	☐

FÁZE 6

Potravina	Množství	Jednotka	Koupeno ✓
banány	6	ks	☐
celer	9–10	ks	☐
chřest	1250	g	☐
citrony	9–10	ks	☐
datle	3–12	ks	☐
divoké borůvky	900–1000	g	☐
dračí ovoce	500	g	☐
jablka	6–10	ks	☐
koriandr	1–2	svazky	☐
listová zelenina	1700	g	☐
med	3	lžíce	☐
meduňkový / ibiškový čaj	3	sáčky	☐
mořská sůl	0,5	čajové lžičky	☐
okurka	4	ks	☐
petržel	1–2	svazky	☐
pomeranč (pokud se pro něj rozhodnete)	3–4	ks	☐
rajčata	1400	g	☐
růžičková kapusta	500–1000	g	☐
česnek	3	stroužky	☐

FÁZE 9

Potravina	Množství	Jednotka	Koupeno ✓
banány	4–5	ks	☐
celer	14–15	ks	☐
citrony	9–10	ks	☐
divoké borůvky	600	g	☐
dýně nebo brambory nebo batáty	400	g	☐
jablka	12–18	ks	☐
kajenský pepř	0,5	čajové lžičky	☐
koriandr (není nutné)	1–2	svazky	☐
listová zelenina	1600	g	☐
špenát	400	g	☐
med	3	lžíce	☐
meduňkový / ibiškový čaj	3	sáčky	☐
meloun nebo papája	2–4	ks	☐
mořská sůl	0,5	čajové lžičky	☐
okurka	9–10	ks	☐
pomeranče na šťávu (pokud chcete dělat 9. den)	20	ks	☐
rajčata	1400	g	☐
růžičková kapusta	350	g	☐
česnek	5	stroužků	☐

NAKUPUJTE ČERSTVÉ A KVALITNĚ

Zelenina – ideálně bio: celer, chřest, růžičková kapusta, listová zelenina.

Ovoce: citrony, jablka, banány, meloun, papája, pomeranče.

Bylinky a čaje: meduňkový čaj nebo ibiškový čaj.

Zdraví začíná v kuchyni! ♥