



Shrnutí 9denního jídelníčku

Jaterní léčebné pročištění 3:6:9



Fáze 3 – zvýrazněné je povinné

	Den 1	Den 2	Den 3
Po probuzení	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy
Snídaně	Snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla)	Snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla)	Snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla)
Svačina	Svačina dle vlastního výběru (viz pravidla)	1 jablko (nebo 1 porce jablečného pyré)	2 jablka (nebo 2 porce jablečného pyré)
Oběd	Oběd dle vlastního výběru (viz pravidla)	Oběd dle vlastního výběru (viz pravidla)	Oběd dle vlastního výběru (viz pravidla)
Svačina	2 jablka (nebo 2 porce jablečného pyré) + 1–4 datle	2 jablka (nebo 2 porce jablečného pyré) + 1–4 datle	2 jablka (nebo 2 porce jablečného pyré) + 1–4 datle
Večere	Večere dle vlastního výběru (viz pravidla)	Večere dle vlastního výběru (viz pravidla)	Večere dle vlastního výběru (viz pravidla)
Druhá večere	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj

Fáze 6 – Přesně podle jídelníčku!

	Den 4	Den 5	Den 6
	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy
	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie
	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie
	Chřest vařený na páře a léčivý salát	Chřest vařený na páře a léčivý salát	Růžičková kapusta + chřest vařený na páře + léčivý salát
	Alespoň 2 jablka nebo 2 porce jablečného pyré, 1–4 datle a několik řepíků celeru	Alespoň 2 jablka nebo 2 porce jablečného pyré, 1–4 datle a několik řepíků celeru	Alespoň 2 jablka nebo 2 porce jablečného pyré, 1–4 datle a několik řepíků celeru
	Chřest vařený na páře a léčivý salát	Růžičková kapusta na páře a léčivý salát	Růžičková kapusta + chřest vařený na páře + léčivý salát
	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj

Fáze 9 – Přesně podle jídelníčku!

	Den 7	Den 8	Den 9
	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy	480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy	Celý den každé 3 hodiny 200 ml vody; 480 ml citronové vody, po 20–30 min. 480 ml celerové šťávy
	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie	Umixovaný meloun nebo papája nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie	480 ml okurkovo-jablečné šťávy
	Špenátová polévka a okurkové nudle	Špenátová polévka a okurkové nudle	Umixovaný meloun nebo papája nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
	480 ml celerové šťávy, alespoň 2 jablka a několik řepíků celeru a plátky okurky	480 ml celerové šťávy, alespoň 2 jablka a několik řepíků celeru a plátky okurky	480 ml okurkovo-jablečné šťávy + 480 ml celerové šťávy
	V páře vařeně brambory nebo batáty s chřestem nebo růžičkovou kapustou a chřest-li léčivý salát	Chřest a/nebo růžičková kapusta v páře a chřest-li léčivý salát	Umixovaný meloun nebo papája nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablo + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Bez jablek! 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj