



Jaterní léčebné pročištění 3:6:9

Fáze 3 – zvýrazněné je povinné

ZAPIŠ SI ZDE DEN, KDY ZAČNEŠ ➡

Den 1

Den 2

Den 3

	Den 1	Den 2	Den 3
Po probuzení 	480 ml citronové vody po 20–30 min. 480 ml celerová šťáva	480 ml citronové vody po 20–30 min. 480 ml celerová šťáva	480 ml citronové vody po 20–30 min. 480 ml celerová šťáva
Snídaně 	Snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla dole)	Snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla)	Snídaně dle vlastního výběru (viz pravidla)
Svačina 	Svačina dle vlastního výběru (viz pravidla dole)	1 jablko (nebo 1 porce jablečného pyré)	2 jablka (nebo 2 porce jablečného pyré)
Oběd 	Oběd dle vlastního výběru (viz pravidla dole)	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
Večeře 	Večeře dle vlastního výběru (viz pravidla dole)	Večeře dle vlastního výběru (viz pravidla)	Večeře dle vlastního výběru (viz pravidla)
Druhá večeře 	Pokud chcete jablko + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablko + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Pokud chcete jablko + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj