

Jaterní léčebné pročištění 3:6:9

Nákupní seznam – fáze 6

PŘESNĚ PODLE JÍDELNÍČKU



	Den 4	Den 5	Den 6
 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 	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie	Léčivé smoothie
SAVČINA 	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
OBĚD 	Chřest vařený na páře a léčivý salát	Chřest vařený na páře a léčivý salát	Růžičková kapusta + chřest vařený na páře + léčivý salát
SAVČINA 	Alespoň 2 jablka nebo 2 porce jablečného pyrě, 1–4 datle a několik řapíků celeru	Alespoň 2 jablka nebo 2 porce jablečného pyrě, 1–4 datle a několik řapíků celeru	Alespoň 2 jablka nebo 2 porce jablečného pyrě, 1–4 datle a několik řapíků celeru
VEČEŘE 	Chřest vařený na páře a léčivý salát	Růžičková kapusta na páře a léčivý salát	Růžičková kapusta + chřest vařený na páře + léčivý salát
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



NÁKUPUJTE ČERSTVĚ A KVALITNĚ

Zelenina – ideálně bio: celer, chřest, růžičková kapusta, listová zelenina.
Ovoce: citrony, jablka, banány, datle, bobulové ovoce.
Bylinky a čaje: meduňkový čaj nebo ibiškový čaj.

Zdraví začíná v kuchyni! ♥

