

Jaterní léčebné pročištění 3:6:9

FÁZE 9

Přesně podle jídelníčku



ČÁST DNE	DEN 7	DEN 8	DEN 9
 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	Umixovaný meloun nebo papája nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
 Svačina	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie	Pokud máte hlad, tak si připravte druhou porci smoothie	480 ml okurkovo- jablečné šťávy
 Oběd	Špenátová polévka a okurkové nudle	Špenátová polévka a okurkové nudle	Umixovaný meloun nebo papája nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
 Svačina	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
 Večeře	V páře vařené brambory nebo batáty s chřestem nebo růžičkovou kapustou a chcete-li léčivý salát	Chřest a/nebo růžičková kapusta v páře a chcete-li léčivý salát	Umixovaný meloun nebo papája nebo čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva
 Druhá večeře	Jablko chcete-li + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Jablko chcete-li + 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj	Není jablko! 480 ml citronové vody + meduňkový čaj nebo ibiškový čaj



NAKUPUJTE ČERSTVÉ A KVALITNÍ

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

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

Bylinky a čaje: meduňkový čaj nebo ibiškový čaj.

