**Léčebné pročištění FÁZE 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DEN 7** | **DEN 8** | **DEN 9** |
| **Časně ráno** | 400 ml citrónové nebo limetkové vody | 400 ml citrónové nebo limetkové vody | 400 ml citrónové nebo limetkové vody |
| **Dopoledne** | 400 ml celerové šťávy  Léčivé smoothie | 400 ml celerové šťávy  Léčivé smoothie |  |
| **Oběd** | Špenátová polévka  +okurkové nudle | Špenátová polévka  +okurkové nudle |  |
| **Odpoledne** | 400 ml celerové šťávy  Aspoň dvě jablka  /nebo 2 porce jablečného pyré/  Několik plátků okurky  A několik řapíků celeru | 400 ml celerové šťávy  Aspoň dvě jablka  /nebo 2 porce jablečného pyré/  Několik plátků okurky  A několik řapíků celeru | **Během celého dne:**  2x400-500ml celerové šťávy  / ráno a časně zvečera/  2x 400-500 okurkovo- jablečné šťávy  /kdykoli/  Umixovaný meloun, umixovaná papája nebo čerstvě vymačkaná šťáva z pomeranče  /libovolné množství porcí a jak často chcete/  Voda alespoň 200ml každé 3 hodiny |
| **Večeře** | V páře vařená dýně, sladké brambory s chřestem a/nebo růžičkovou kapustou vařenou v páře a chcete-li léčivý salát | Chřest a/nebo růžičková kapusta vařená v páře a chcete-li léčivý salát |  |
| **Druhá večeře** | Jablko /chcete-li/  400 ml citrónové nebo limetkové vody  Ibiškový nebo meduňkový čaj | Jablko /chcete-li/  400 ml citrónové nebo limetkové vody  Ibiškový nebo meduňkový čaj | 400 ml citrónové nebo limetkové vody  Ibiškový nebo meduňkový čaj |

|  |
| --- |
| **Pravidla:**   * Nekonzumujte radikální tuky / ořechy, semínka, oleje, kokosový ořech, živočišné proteiny atd./ * Jezte potraviny uvedené v tabulce, snězte a vypijte tolik, abyste byli sytí |