**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 šťávyLéčivé smoothie | 400 ml celerové šťávyLéčivé smoothie |  |
| **Oběd** | Špenátová polévka+okurkové nudle | Špenátová polévka+okurkové nudle |  |
| **Odpoledne** | 400 ml celerové šťávyAspoň dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/Několik plátků okurkyA několik řapíků celeru | 400 ml celerové šťávyAspoň dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/Několik plátků okurkyA 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 vodyIbiškový nebo meduňkový čaj | Jablko /chcete-li/400 ml citrónové nebo limetkové vodyIbiškový nebo meduňkový čaj | 400 ml citrónové nebo limetkové vodyIbiškový 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
 |