**Léčebné pročištění FÁZE 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DEN 1** | **DEN 2**  | **DEN 3**  |
| **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 | 400 ml celerové šťávyLéčivé smoothie |
| **Oběd** | Chřest vařený v páře. +Léčivý salát | Chřest vařený v páře. +Léčivý salát | Chřest a růžičková kapusta vařený v páře. +Léčivý salát |
| **Odpoledne** | Aspoň dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/1 až 4 datle A několik řapíků celeru | Dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/1 až 4 datleA několik řapíků celeru | Dvě jablka/nebo 2 porce jablečného pyré/1 až 4 datleA několik řapíků celeru |
| **Večeře** | Chřest vařený v páře. +Léčivý salát | Růžičková kapusta vařená v páře +Léčivý salát | Chřest a růžičková kapusta věřená v páře+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 | Jablko /chcete-li/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 tolik, abyste se cítili sytí
 |