**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 šťávy  Léčivé smoothie | 400 ml celerové šťávy  Léčivé smoothie | 400 ml celerové šťávy  Léčivé 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 datle  A několik řapíků celeru | Dvě jablka  /nebo 2 porce jablečného pyré/  1 až 4 datle  A 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 vody  Ibiškový nebo meduňkový čaj | 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 |

|  |
| --- |
| **Pravidla:**   * Nekonzumujte radikální tuky / ořechy, semínka, oleje, kokosový ořech, živočišné proteiny atd./ * Jezte potraviny uvedené v tabulce * Snězte tolik, abyste se cítili sytí |