**Nákupní lístek na 2. týden**

Během protokolu 3:6:9 je důležité přijímat dostatek kalorií a nemít hlad. Proto i nákup na další týden bude pro každého vypadat jinak. Níže jsem sepsala, co budu kupovat přibližně já a kolikrát jsou porce začleněné do protokolu. Kdyžtak si to prosím přizpůsobte na míru. Před následujícím týdnem si udělám větší nákup a pak jen budu vždy kontrolovat, zda mám vše na následující 3 dny. Doporučila bych vám udělat to samé.

Úplné kompletní menu potom najdete v modulu č. 2. Detox 3:6:9

**10 Banánů:** budou v 2x v 5 smoothie

**Lesní borůvky:** **Pozor musí být lesní!!!**Já nakupuji v Albertu, jedno balení mi vydrží na 3 porce smoothie. V protokolu jsou 5x ve smoothie

**Dračí ovoce:** v protokulu je 5x ve smoothie v množství ½ hrnku čerstvého, nebo mraženého, nebo 2 polévkové lžíce prášku. Doporučuji pořídit v prášku ☺.

**Svazek řapíkatého celeru:** 8 x bude potřeba udělat 7x 400 ml šťáv z řapíkatého celeru. Můj odšťavňovač udělá tohle množství z jednoho svazku. A je důležité i mít navíc pár stonků na svačiny.

**Jablka:** 21x

**Citróny nebo limetky:** 9 x

**Svazek chřestu:** 4x , součástí 7 hlavních jídel

**Růžičková kapusta:** 2 balení , součástí5 hlavních jídel

**Datle:** 6- 24datlí, součástí 6 svačin /ve svačinách je můžete nahradit i jiným ovocem/

**Špenát:** cca 500 g čerstvého

**Okurka:** 3x

**Dýně:** 1x

**Sladké brambory:** 2x větší velikost

**Meloun:** 2x menší velikost vodního, 1x canteloupu

**Pomeranč:** 6x nebo více, pokud byste poslední den chtěli zařadit šťávu z pomeranče. Jinak bude potřeba 2x 1 pomeranč do špenátové polévky.

**Papája** – pořiďte dobrovolně, pokud byste ji rádi ve smoothie místo banánu a poslední den byste si ji chtěli rozmixovat

**V protokolu je také 8x tzv. Léčivý salát**

Na salát nakupte podle svých potřeb. Mě tento recept většinou vyjde na 2 porce.

**Recept:**

1-2 porce

3 hrnky nakrájených rajčat

1 okurka nakrájená na plátky

1 hrnek nasekaného řapíkatého celeru

1 hrnek nasekaného koriandru / není nutné/

½ hrnku nasekané petržele / není nutné/

½ hrnku nasekané jarní cibulky / není nutné/

8 hrnků jakékoli listové zeleniny

/špenát, roketa, hlávkový salát atd./

Šťáva z jednoho citronu, limetky, nebo pomeranče

Pomerančový „vinaigrette“ dresink / není nutné/

1 hrnek pomerančové šťávy

1 stroužek česneku

1 polévková lžíce surového medu

¼ hrnku vody

1/8 čajové lžičky mořské soli / není nutné/

1/8 čajové lžičky kajenského pepře

Pokud jste zatím nepořídili budete potřebovat ibiškový nebo meduňkový čaj, doporučuji sypaný.