**Zjednodušený 3:6:9**

**Zjednodušená FÁZE 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DEN 1** | **DEN 2** | **DEN 3** |
| **Po probuzení** | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody |
| **Ráno** | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru v rámci pravidel | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru v rámci pravidel | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru v rámci pravidel |
| **Oběd** | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel |
| **Odpoledne** | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  S 1-4 datlemi  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  S 1-4 datlemi  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  S 1-4 datlemi  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku |
| **Večeře** | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel |
| **Druhá večeře** | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy |
| **Pravidla:**   * Vyhněte se úplně radikálním tukům /ořechy, semínka, oleje, olivy, kokos, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny/ a také fazolím. * Vyhněte se těmto potravinám: vajíčka, mléčné výrobky, lepek, limonády, sůl a směsi koření, kukuřice, sója, krůtí, tuňák a všechny další ryby a mořské plody, ocet včetně jablečného, kofein / včetně kávy, matchy a kakaa, obilnin / jáhly a oves jsou v pořádku/, alkohol, přírodní příchutě, fermentované jídlo / včetně kombuchy, kysaného zelí a omáčky amino/, lahůdkového droždí, kyselina citrónové, glutamát, aspartam, umělá sladidla, formaldehyd, konzervanty. * Místo toho konzumujte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu a pokud chcete, tak jáhly a oves. * Pokud budete smažit, nebo péct, bude to zpomalovat detox. Doporučuje se jídlo připravovat na páře. * Jezte porce, tak abyste byli sytí. * Dbejte na hydrataci. Během dne vypijte aspoň liter vody, kromě vaší vody s citrónem, nebo limetkou. | | | |

**Zjednodušená fáze 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DEN 4** | **DEN 5** | **DEN 6** |
| **Po probuzení** | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody |
| **Ráno** | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru založená na ovoci a v rámci pravidel  Pokud chcete, tak 1 jablko, nebo jablečné pyré | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru založená na ovoci a v rámci pravidel  Pokud chcete, tak 1 jablko, nebo jablečné pyré | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru založená na ovoci a v rámci pravidel  Pokud chcete, tak 1 jablko, nebo jablečné pyré |
| **Oběd** | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel |
| **Odpoledne** | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku |
| **Večeře** | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel |
| **Druhá večeře** | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy |
| **Pravidla:**   * Ve fázi celé 6 ráno jezte stravu založenou na ovoci, můžete i přidat listovou zeleninu, celer, okurku, sušené mango, fíky a datle jsou také v pořádku. * Pokračujte ve vyhýbání se radikálním tukům /ořechy, semínka, oleje, olivy, kokos, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny/ a také fazolím. * Pokračujte ve vyhýbání se těchto potravin: Vyhněte se těmto potravinám: vajíčka, mléčné výrobky, lepek, limonády, sůl a směsi koření, kukuřice, sója, krůtí, tuňák a všechny další ryby a mořské plody, ocet včetně jablečného, kofein / včetně kávy, matchy a kakaa, obilnin / jáhly a oves jsou v pořádku/, alkohol, přírodní příchutě, fermentované jídlo / včetně kombuchy, kysaného zelí a omáčky amino/, lahůdkového droždí, kyselina citrónové, glutamát, aspartam, umělá sladidla, formaldehyd, konzervanty. * Místo toho konzumujte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu a pokud chcete, tak jáhly a oves. * Pokud budete smažit, nebo péct, bude to zpomalovat detox. Doporučuje se jídlo připravovat na páře. * Jezte porce, tak abyste byli sytí. * Dbejte na hydrataci. Během dne vypijte aspoň litr vody, kromě vaší vody s citrónem, nebo limetkou. | | | |

**Zjednodušená fáze 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DEN 7** | **DEN 8** | **DEN 9** |
| **Po probuzení** | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody | 400 ml citrónové, nebo limetkové. vody |
| **Ráno** | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru založená na ovoci a v rámci pravidel  Pokud chcete, tak 1 jablko, nebo jablečné pyré | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Snídaně vašeho výběru založená na ovoci a v rámci pravidel  Pokud chcete, tak 1 jablko, nebo jablečné pyré | Po 15-30 min.  400 ml celerové šťávy  Pak počkejte 15-30 min a dejte si umixovaný meloun, nebo papáju, nebo zralou hrušku nebo pomerančový džus, tak jak potřebujete s pauzami mezi jednotlivými ovoci. |
| **Oběd** | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel | Jídlo podle vašeho výběru  v rámci pravidel | Špenátová polévka |
| **Odpoledne** | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku | Volitelně:  Jablka nebo jablečné pyré  +  Plátky okurky a tyčinky řapíku | Počkejte aspoň 60 min. a dejte si 400 ml šťávy z řapíkatého celeru  Počkejte aspoň 15-30 min a dejte si umixovaný meloun, nebo papáju, nebo zralou hrušku nebo pomerančový džus, tak jak potřebujete s pauzami mezi jednotlivými ovoci. |
| **Večeře** | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel a zařaďte do něj chřest, nebo růžičkovou kapustu z páry | Jídlo podle vašeho výběru v rámci pravidel a zařaďte do něj chřest, nebo růžičkovou kapustu z páry | Polévka z chřestu nebo polévku z cukety s bazalkou |
| **Druhá večeře** | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy | Jablko, nebo jablečné pyré  400 ml citrónové šťávy  Ibiškový, nebo meduňkový čaj, nebo čaj z čagy |
| **Pravidla:**   * Snídaně: Den 7 a 8 dejte si čerstvé nebo mražené ovoce, Ve fázi celé 6 s listovou zeleninou pokud chcete. Celer a okurka jsou v pořádku. Den 9 následujte co je v tabulce. Strava bude během celého dne tekutá. * Pokračujte ve vyhýbání se radikálním tukům /ořechy, semínka, oleje, olivy, kokos, avokádo, kakao, vývar z kostí, živočišné proteiny/ a také fazolím. * Pokračujte ve vyhýbání se těchto potravin: Vyhněte se těmto potravinám: vajíčka, mléčné výrobky, lepek, limonády, sůl a směsi koření, kukuřice, sója, krůtí, tuňák a všechny další ryby a mořské plody, ocet včetně jablečného, kofein / včetně kávy, matchy a kakaa, obilnin / jáhly a oves jsou v pořádku/, alkohol, přírodní příchutě, fermentované jídlo / včetně kombuchy, kysaného zelí a omáčky amino/, lahůdkového droždí, kyselina citrónové, glutamát, aspartam, umělá sladidla, formaldehyd, konzervanty. * Místo toho konzumujte ovoce, zeleninu, listovou zeleninu a pokud chcete, tak jáhly a oves. * Pokud budete smažit, nebo péct, bude to zpomalovat detox. Doporučuje se jídlo připravovat na páře. * Jezte porce, tak abyste byli sytí. * Dbejte na hydrataci. Během dne vypijte aspoň litr vody, kromě vaší vody s citrónem, nebo limetkou. | | | |