

Jaterní očista 3:6:9

Fáze 3 - první 3 dny

DEN 1

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

snídaně a svačina dle
vlastního výběru
s ohledem na celková pravidla
(viz poslední kolonka)

oběd

dle vlastního výběru
s ohledem na celková pravidla
(viz poslední kolonka)

odpoledne

2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
1-4 datle (nebo jejich náhrada
viz pravidla)

večeře

jídlo dle vlastního výběru
(viz pravidla)

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

DEN 2

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

snídaně a svačina dle
vlastního výběru
s ohledem na celková pravidla
(viz poslední kolonka)
1 jablko nebo 1 porce
jablečného pyré

oběd

dle vlastního výběru
s ohledem na celková pravidla
(viz poslední kolonka)

odpoledne

2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
1-4 datle (nebo jejich náhrada
viz pravidla)

večeře

jídlo dle vlastního výběru
(viz pravidla)

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

DEN 3

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

snídaně a svačina dle
vlastního výběru
s ohledem na celková pravidla
(viz poslední kolonka)
2 jablka nebo 2 porce
jablečného pyré

oběd

dle vlastního výběru
s ohledem na celková pravidla
(viz poslední kolonka)

odpoledne

2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
1-4 datle (nebo jejich náhrada
viz pravidla)

večeře

jídlo dle vlastního výběru
(viz pravidla)

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

PRAVIDLA:

- do oběda nekonzumovat tuky
- vynechat lepek, mléčné produkty, vepřové a skopové maso
- snížit příjem tuků (ořechů, semínek, olejů, ořechových másel, živočišných proteinů apod.) o 50% a pokud je budete konzumovat, tak až v době večeře
- živočišné produkty - pouze 1 porci denně a pouze k večeři
- datle je možné nahradit morušemi, hrozinkami, hroznovým vínem nebo fíky
- každý den zařaďte víc ovoce a zeleniny a listové zeleniny, pokud nejste zvyklí je konzumovat běžně

Jaterní očista 3:6:9

Fáze 6 - druhé 3 dny

DEN 4

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

400 ml šťávy z řapíkatého
celeru

Smoothie

oběd

Chřest (šetrně tepelně
upravený)

Salát

odpoledne

min.2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
1-4 datle (nebo jejich náhrada
viz pravidla)
několik řapíků celeru

večeře

Chřest (šetrně tepelně
upravený)

Salát

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

DEN 5

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

400 ml šťávy z řapíkatého
celeru

Smoothie

oběd

Chřest (šetrně tepelně
upravený)

Salát

odpoledne

min.2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
1-4 datle (nebo jejich náhrada
viz pravidla)
několik řapíků celeru

večeře

Růžičková kapusta (šetrně
tepelně upravená)

Salát

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

DEN 6

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

400 ml šťávy z řapíkatého
celeru

Smoothie

oběd

Chřest a růžičková kapusta
(šetrně tepelně upravené)

Salát

odpoledne

min.2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
1-4 datle (nebo jejich náhrada
viz pravidla)
několik řapíků celeru

večeře

Chřest a růžičková kapusta
(šetrně tepelně upravené)

Salát

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

PRAVIDLA:

- vynechat lepek, mléčné produkty, maso kromě ryb
- nekonzumovat tuky (ořechy, semínka, oleje, ořechová másla atd.)
- jíst pouze potraviny uvedené v tabulce, nebo jejich alternativy
- jíst tolik, abychom se cítili nasycení
- datle je možné nahradit morušemi, hrozkami, hroznovým vínem nebo fíky
- každý den zařadte víc ovoce a zeleniny a listové zeleniny, pokud nejste zvyklí je konzumovat běžně

Jaterní očista 3:6:9

Fáze 9 - třetí 3 dny

DEN 7

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

400 ml šťávy z řapíkatého
celeru

Smoothie

oběd

Špenátová polévka
a okurkové nudle

odpoledne

400 ml celerové šťávy
min.2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
několik plátků okurky a
několik řapíků celeru

večeře

Dýně, batáty, nebo brambory
s chřestem a/nebo
růžičkovou kapustou (šetrně
tepelně upravenými),
můžeme přidat i salát

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

DEN 8

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

dopoledne

400 ml šťávy z řapíkatého
celeru

Smoothie

oběd

Špenátová polévka
a okurkové nudle

odpoledne

400 ml celerové šťávy
min.2 jablka (nebo 2 porce
jablečného pyré)
několik plátků okurky a
několik řapíků celeru

večeře

Chřest a/nebo růžičková
kapusta (šetrně tepelně
upravená)
můžete přidat salát

2. večeře

jablko (pokud chcete)
400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

DEN 9

na úvod dne

400 ml citronové
(limetkové) vody

během dne

2x 400-500ml řapíkaté
šťávy (ráno a v podvečer)

2x 400-500ml okurkovo-
jablečné šťávy (kdykoli
během dne)

Umixovaný meloun nebo
papája, nebo šťáva z čerstvě
vymačkaných pomerančů
(jak často chcete)

Voda (každé 3 hodiny aspoň
200ml)

2. večeře

400ml citronové nebo
limetkové vody
ibiškový nebo meduňkový čaj

PRAVIDLA:

- nekonzumovat tuky (ořechy, semínka, oleje, ořechová másla atd.)
- jíst pouze potraviny uvedené v tabulce, nebo jejich alternativy
- jíst tolik, abychom se cítili nasycení