

## ZALECENIA NA NAJBLIŻSZE 14 DNI

- proszę odstawić produkty z listy:

- \* cukier
- \* pszenica
- \* alkohol
- \* kawa (max 1 dziennie)

- chleb – dozwolony jedynie żytni 100% na zakwasie (z piekarni, nie z Lidla lub Biedronki)

- na kolację można spożywać jedynie congee – szczegółowy opis w pliku KOLACJE. Jeśli okaże się, że nie lubisz/nie możesz go spożywać – zamień ryż na kaszę jaglaną lub kaszę gryczaną.

- nie zalecam korzystać z dużej ilości produktów mrożonych – raz w tygodniu mogą się pojawić, ale nie więcej

- proszę zakupić OSTROPEST PLASMISTY – przyda się do kilku potraw, a ja od trzeciego dnia oczyszczenia będę zachęcała do codziennego dodawania go do potraw. 1 łyżeczka dziennie. Ostropest (100g) powinien kosztować około 4-5 zł, do kupienia na allegro, w sklepach BIO i sklepach zielarskich

- wybierz posiłki, które Ci odpowiadają. Nie kaloryczność jest tu najważniejsza. Np. jedna kolacja ma 250 kcal, druga 400. Wierz tą, która danego dnia bardziej Ci odpowiada.

### CO PIĆ?

Wodę (min 1,5-2l dziennie). Herbaty zielone, białe, czerwone (max 2 dziennie), czarną kawę (max 1 dziennie). Czystek, mięta, rumianek, herbaty ziołowe – nie więcej niż 1 na dzień, chyba, że organizm jest już do nich przyzwyczajony – wtedy max 1-2 herbaty ziołowe dziennie.

### JAKIE PRZYPRAWY?

Oregano, bazylia, sól (morska, magnezowa, wapniowa) zmniejszać w posiłkach, pieprz, cząber, czerwona papryka ostra i łagodna, kminek, liść laurowy, majeranek, tymianek, zioła prowansalskie, curry, imbir, cynamon, kardamon, ocet winny, musztarda, czosnek

\*jeśli decydujesz się na gotowe mieszanki przypraw pamiętaj o czytaniu składu – bez żadnych konserwantów i zbędnych dodatków, a sól ew. na końcu opakowania (nie na pierwszym miejscu)

### JAKIE TŁUSZCZE?

Oliwa z oliwek, masło klarowane, nierafinowany olej kokosowy, olej lniany (tylko na zimno), z wiesiołka (tylko na zimno)

Pozdrawiam,

Kamila