



## Zasady detoksu

- ✓ Stosujemy 12 godzinną przerwę między kolacją i śniadaniem.
- ✓ Codziennie pijemy na czczo szklankę ciepłej wody z sokiem z ½ cytryny.
- ✓ Pijemy napary ziołowe i co najmniej 1,5 l wody dziennie.
- ✓ Przez 7 dni nie pijemy kawy, czarnej herbaty, alkoholu.
- ✓ Spożywamy tylko produkty objęte jadłospisem.
- ✓ Nie tykamy produktów wykluczonych w jadłospisie.
- ✓ Jemy 3 posiłki dziennie w miarę możliwości o stałych porach.

### Produkty niedozwolone

#### Napoje:

kawa, czarna herbata, alkohol.

#### Owoce:

banany, sok pomarańczowy.

#### Zboża:

pszenica, jęczmień, kuskus, orkisz, żyto, owies.

#### Nabiał:

jajka, mleko, sery, twaróg, jogurt, śmietana, masło, lody.

#### Białko zwierzęce:

ryba, mięso, skorupiaki.

#### Białko roślinne:

produkty sojowe, mleko, sojowe, jogurt sojowy, tofu.

#### Orzechy i nasiona:

orzeczki ziemne, masło orzechowe, pistacje.

#### Warzywa:

ziemniaki.

#### Oleje i tłuszcze:

masło, margaryna, oleje rafinowane, majonez.

#### Cukry:

słodycze wszelkiej postaci, biały, brązowy, trzcinowy cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydzyjny.

### Produkty dozwolone

#### Napoje:

napary ziołowe, herbata zielona, woda.

#### Owoce:

jabłka, gruszki, owoc granatu, cytryna, winogrona ciemne.

#### Zboża:

kasza jaglana, kasza gryczana, komosa ryżowa, ryż pełnoziarnisty (czerwony, brązowy, czarny).

#### Białko roślinne:

cieciorka, soczewica, fasola.

#### Orzechy i nasiona:

słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie, laskowe, sezam, migdały, orzechy pekan, orzechy nerkowca.

#### Warzywa:

świeże, duszone, pieczone, gotowane, smażone.

#### Oleje i tłuszcze:

nierafinowane oleje, oliwa, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej z awokado, olej lniany.

#### Słodzidla:

syrop z daktyli, ksylitol, syrop z agawy, melasa karobowa, stewia, miód (sporadycznie).

#### Przyprawy i dodatki:

sól morską, himalajską, pasta tahini, ocet balsamiczny.