

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:

orzeszki 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 kukurydziany.

Produkty dozwolone

Napoje:

napary ziołowe, herbata zielona, woda.

Owoce:

jabłka, gruszki, owoc granatu, cytryna, owoce leśne.

Zboża:

kasza jaglana, kasza gryczana, komosa ryżowa, ryż (basanti, 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.

Słodzidła:

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

Przyprawy i dodatki:

sól morską, himalajską, pasta tahini, ocet balsamiczny.

www.martapelinska.com