

**PREČIŠŤOVACIA DIÉTA SPOJENÁ S REDUKČNOU DIÉTOU**

**1., 2., 4. a 5. týždeň diéty**

Deň	Raňajky	Obed	Večera	Nápoje	Základné pravidlá
<b>Pondelok</b>	Čierna káva	2 rajčiny, 2 vajcia na tvrdo, 1 celozrnný rožok	1 kurací rezeň (morčací alebo steak), zeleninový šalát, veľa jablkového octu	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju	<p>Absolútne vynechať: cukor, soľ, alkohol, limonády, minimum oleja!!</p> <p>Denne vypiť: 2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju</p> <p>Každý druhý deň vypiť 1 šálku čaju na čistenie krvi</p> <p>Ak presne dodržiavate pravidlá diéty (aj najmenší prehrešok je katastrofa), schudnete za 5 týždňov 8-9 kg. V tele sa uskutoční látková výmena a ďalšie 3 roky nepriberiete.</p>
<b>Utorok</b>	Čierna káva s trochou mlieka, 1 celozrnný rožok	1 kurací rezeň (morčací alebo steak), zeleninový šalát, veľa jablkového octu	1 veľký ananás, 1 nízkotučný jogurt	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju, 1 šálka čaju na čistenie krvi	
<b>Streda</b>	Čierna káva s trochou mlieka, 1 celozrnný rožok	2 vajcia na tvrdo, 1 celozrnný rožok, 1 konzerva tuniaka bez oleja, zeleninový šalát, veľa jablkového octu	10 dkg šunky, 2 rajčiny	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju	
<b>Štvrtok</b>	Čierna káva, 1 celozrnný rožok	1 kurací rezeň (morčací alebo steak), zeleninový šalát, veľa jablkového octu	Zemiaky s kôprom alebo petržlenovou vňaťou, uhorkový šalát	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju, 1 šálka čaju na čistenie krvi	
<b>Piatok</b>	Čierna káva s trochou mlieka, 1 celozrnný rožok	2 vajcia na tvrdo, 1 celozrnný rožok, 1 konzerva tuniaka bez oleja, zeleninový šalát, veľa jablkového octu (alebo dusená ryba a uhorkový šalát)	20 dkg šunky, ovocie (nie banán)	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju	
<b>Sobota</b>	Čaj s citrónom	2 rajčiny, 2 vajcia na tvrdo, 1 celozrnný rožok	JEST!!! Je jedno čo a koľko. (Len potraviny z tabuľky)	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju, 1 šálka čaju na čistenie krvi	
<b>Nedeľa</b>	Čierna káva s trochou mlieka, 1 celozrnný rožok	½ grilovaného kurčaťa, zeleninový šalát	2 špangle a rajčiny, 1 celozrnný rožok, ovocie (nie banány)	2-3 l minerálky, 1 šálka žihľavového čaju	

**3. týždeň diéty**

<b>Pondelok - Piatok</b>	Nezmenené - ako v predchádzajúcej tabuľke	Cestoviny s akoukoľvek zeleninou, môže sa použiť aj syr, kyslá smotana, <b>ale bez mäsa!!!</b>	Nekonzumovať nič, ale piť veľa octovej vody	Nezmenené - ako v predchádzajúcej tabuľke	
--------------------------	---	--	---	---	--

**Na prečistenie organizmu :**

**2 týždne diéty a potom normálne jesť.**

**Na schudnutie:**

**5 týždňová diéta a potom normálne jesť.**

**Poznámka:**

*Jablkový ocot rozrobiť v 2 dcl vody a piť poobede aj vo večerných hodinách - jablkový ocot prečisťuje organizmus.*