



Przykładowy jadłospis na 3 dni

Dzień 1

- Na czczo: szklanka ciepłej wody
- 7:00 Owsianka na mleku z 3 śliwkami
- 07:30 Kawa z mlekiem i ksylitolem (cukrem brzozywym)
- 09:00 Herbata czerwona
- 10:00 Kapuśniak z kaszą pęczak
- 12:00 Kiwi
- 13:00 Ogórkowa na żółtych
- 14:30 Szklanka kefiru/zsiadłego mleka
- 15:30 Napar z pokrzywy
- 16:00 Ryżanka - **zobacz przepis**
- 19:00 Rosół z makaronem

- Przed snem: szklanka ciepłej wody z łyżeczką miodu

W ciągu dnia pij dodatkowo wodę

Dzień 2

- Na czczo: szklanka ciepłej wody
- 6:30 Zupa mleczna z ryżem
- 09:00 Krupnik z kaszą jaglaną
- 11:00 Jabłko + pół pomarańczy
- 12:00 Żurek z ziemniakami i jajkiem
- 14:00 Napar z kozieradki lub mięty
- 15:00 Pomidorowa z ryżem
- 16:00 Herbata owocowa
- 17:00 Kawa zbożowa
- 18:00 Jarzynowa na maśle
- 19:00 Szklanka kefiru/zsiadłego mleka

- Przed snem: szklanka ciepłej wody z łyżeczką miodu

W ciągu dnia pij dodatkowo wodę

Dzień 3

- Na czczo: szklanka ciepłej wody
- 10:30 Szczawiowa z makaronem i łyżką wieprzową
- 11:00 Kawa czarna lub herbata zielona
- 11:30 Szklanka kefiru/zsiadłego mleka
- 12:00 Napar z czystka
- 13:30 Jarzynowa ze śmietaną i kaszą bulgur
- 16:00 Pomarańcza + garść malin
- 16:30 Kociotkowa - **zobacz przepis**
- 17:30 Napar z rumianku
- 18:30 Imbirowa dynia - **zobacz przepis**
- 21:00 Pomidorowa z ryżem

- Przed snem: szklanka ciepłej wody z łyżeczką miodu

W ciągu dnia pij dodatkowo wodę

