

תפריט ניקוי רעלים - אפשרויות סיוע לגוף לשקם איברים ומערכות על מנת שיחזרו לתפקד במיטבם

במהלך תקופת הניקוי יש להימנע לחלוטין מאכילת:
בשר, עוף, דגים, נס קפה, שוקו, משקאות קלים כולל משקאות דייאט, דברי מאפה, לחם לבן, דברי חלב, פסטה, ממתקים,
מזון מטוגן, משומר, כל מזון מעובד. רטבים מוכנים לסלט, מיונז, כמיונז, פיצוחים, אלוהול, פרות יבשים.

לפניכם שלוש ווריאציות של תפריטי ניקוי.

תפריט לבעלי מוטיבציה:

מותר לאכול ללא הגבלה פרות ירקות ואורז מלא או בסמטי.
ניתן להכין את הירקות בכל דרך מרק סלט מאודה ומוקפץ. למי שמעוניין גם לרדת במשקל חשוב להקפיד על כמויות השמן
כפית לארוחה.

למתקשים אך נחושים:

ניתן להוסיף בארוחת ערב: 2 פרוסות לחם שיפון וטחינה בנוסף לירקות.

תפריט ניקוי לסולידיים שבחבורה בהחלט גם הוא עושה עבודה טובה.

בוקר: 2 פירות (רצוי תפוח ואגס קיווי).

צהרים:

- ❖ ירקות חופשי (מרק , סלט , ירקות מאודים) + כפית שמן זית לסלט.
- ❖ דגן + קטנייה ביחס של 2/3 דגן – 1/3 קטנייה.
- ✓ לדוגמא: מג'אדרה , קינואה + שעועית מאש, סושי צמחוני + מרק אפונה, אורז מלא + מרק שעועית.
- ✓ דגנים: אורז , כוסמת, קינואה ועוד
- ✓ קטניות: חומס, עדשים, אפונה, שעועית.
- ✓ ללא תפוחי אדמה ובטטה.

בינים: אחת מהאפשרויות

- ✓ פרי
- ✓ יוגורט ביו
- ✓ גזר מרוסק + מיץ מחצי לימון + 2-3 אגוזי מלך

ערב:

- ❖ 2 פרוסות לחם משיפון.
- ❖ סלט ירקות גדול + כפית שמן. העשירו את הסלט בכל ירקות התבלין.
- ❖ ביצה, ואחת מהאפשרויות הבאות - 2 כפות חומס/טחינה/אבוקדו, גבינת עיזים.

