

ЗАХРАНВАНЕ 14 ДЕНА

ПРЕПОРЪКИ

1. Соковете се изпиват до 7 мин. след изцеждането.
2. Една хапка се дъвче 32 пъти, преди да се преглътне.
3. Пие се чиста вода, по 30 гр. / на килограм тегло. Например ако теглото Ви е 80 кг. x 0.03 л. = 2.400 литра вода за ден. Желателно е водата да бъде преварена.
4. Вода и плодове, не е желателно да се срещат в стомаха. Трябва да има интервал от 30 мин. между консумацията на плодовете и водата.
5. Вода се пие до 30 мин. преди хранене и 1 час след хранене
6. Важно е за стомаха да има почивка от минимум 3 часа, след всяко хранене.
7. По време на захранването избягвайте пържени храни, газирани напитки, захарни изделия, алкохол - **СТРОГО ЗАБРАНЕНО!** Преждевременната консумация на алкохол, кафе, месо, риба, гъби и яйца е изключително опасна за организма Ви и води до интоксикация!
8. Важно е вечерята да приключи до 19.30 часа
9. Бъдете здрави, позитивни и постоянни, за да се радвате на живота!
10. За да задържите постигнатото тегло и за да продължите да отслабвате са важни две неща: правилно захранване и един ден седмично разтоварване със сиропа Мадал Бал.

Захранването продължава, толкова дни, колкото дни е приложена програмата със сиропа Мадал Бал.

МЕЖДИНЕН ДЕН

50 гр. бял ориз се вари в 0,500 л. вода. Водата, в която се е варил ориза и самия ориз се разпределят на три равни части, съответно за закуска, обяд и вечеря. Оризът може да се овкуси със свеж лимонов сок или сироп Мадал Бал. Ако имате желание през този ден може да приемате и коктейл с Мадал Бал.

ПЪРВИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. прясно изцеден плодов сок

ОБЯД: 400 мл. пресен плодов сок.

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок

ВЕЧЕРЯ: 200 мл. плодов сок или 200 мл. коктейл със сиропа Мадал Бал

Препоръчваме между консумацията на плодовите сокове да приемате по ваше желание и вкус от коктейла със сироп Мадал Бал, пресен лимонов сок и лют червен пипер.

ВТОРИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 мл. зеленчуков сок, 150 гр. зеленчукова супа

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 200 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 200 мл. зеленчуков сок или може да заместите вечерята с коктейл Мадал Бал

ТРЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 2-3 обезсолени маслини, 150 гр. зеленчукова супа, 50 гр. обезсолено сирене

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 200 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 200 мл. зеленчуков сок или коктейл с Мадал Бал

ЧЕТВЪРТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 200 гр. пилешка супа

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 200 гр. кисело мляко

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчуци на пара, 1 филия хляб без мая или коктейл с Мадал Бал

ПЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 2-3 обезсолени маслини, 150 гр. зеленчукова супа (може леща и боб), 50 гр. обезсолено сирене

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 200 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчукова супа с 1 филия хляб без мая

ШЕСТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 30 минути по-късно 150 гр. сварени овесени ядки

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 150 мл. зеленчукова супа

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 100 гр. зеленчуци на пара, 200 гр. зеленчукова супа

СЕДМИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 2-3 обезсолени маслини и 150 гр. зеленчукова супа

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 200 гр. кисело мляко

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчукова супа (може леща и боб)

ОСМИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок, 30 минути по-късно 200 гр. кисело мляко с една супена лъжица овесени трици

ОБЯД: 100 гр. салата и 150 гр. зеленчукова супа

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчукова супа и 1 филия хляб без мая

ДЕВЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 150 гр. зеленчукова супа, 100 гр. пилешко месо или риба, 1 филия хляб без мая

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчуци на пара, 1 филия хляб без мая или коктейл с Мадал Бал

ДЕСЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 200 гр. пилешка супа

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 100 гр. зеленчуци на пара и 200 гр. супа по избор

ЕДИНАДЕСЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 100 мл. зеленчукова супа, 100 гр. изпечено във фолио пилешко месо от гърди или бяла риба

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 100 гр. зеленчуци на пара и 200 гр. супа по избор

ДВНАДЕСЕТИ И ТРИНАДЕСЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 30 минути по-късно варени овесени ядки

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 150 мл. зеленчукова супа, 100 гр. изпечено във фолио пилешко месо от гърди или бяла риба

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 1 бр. варено яйце

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчукова супа

ЧЕТИРИНАДЕСЕТИ ДЕН

ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 30 минути по-късно 150 гр. плод

ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 200 гр. супа по избор, 150 гр. месо или риба по избор

СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове

ВЕЧЕРЯ: 200 гр. зеленчукова супа