ЗАХРАНВАНЕ 10 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. х 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. плод
ОБЯД: 100 гр. зеленчукова салата, 150 гр. зеленчукова супа, 100 гр. ориз със зеленчуци, 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

СЕДМИ 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, 100 гр. изпечено във фолио пилешко месо от гърди или бяла риба
СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове
ВЕЧЕРЯ: 100 гр. зеленчуци на пара, 200 гр. зеленчукова супа

ОСМИ ДЕН
ЗАКУСКА: 200 мл. плодов сок или билков чай, 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: 1 бр. варено яйце
ВЕЧЕРЯ: 100 гр. зеленчуци на пара, 200 гр. пилешка супа

ДЕВЕТИ И ДЕСЕТИ 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, 1 филия хляб без мая
СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА: 250 гр. плодове
ВЕЧЕРЯ: 200 гр. ориз със зеленчуци и салата по избор