



06:00 hod.>	Váha v kg: <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>
>	8 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
06:30 hod.>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.		
07:00 hod.	Raňajky>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, banán, jahody/maliny, čučoriedky, škoric, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou horúcou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom. Môžete dochutiť medom.		
08:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.		
12:00 hod.	Obed>		<input type="checkbox"/>
12:15 hod.	>		<input type="checkbox"/>
		Cestoviny: 200 g celozrnných cestovín, 1 ČL himalájskej soli, voda. Cestoviny uvaríme v slanej vode. Omáčka: 1 ČL oleja, 1 cibuľka, 1/4 ČL rozmarínu, 1 mrkva, 1/4 zeleru, himalájska soľ, 1 ČL sójovej omáčky, 4 ks šampióny, 100 ml vegánskej smotany na varenie. Na oleji osmahneme nakrájanú cibuľku, rozmarín, nastrúhanú mrkvu a zeler, nakrájané šampióny, osolíme, pridáme sójovú omáčku, podlejeme vodou a restujeme 5 min.. Na záver zahustíme vegánskou smotanou a dochutíme soľou. Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1/2 papriky, 50 g uvareného cíceru, himalájska soľ, olivový olej.		
13:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
		Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, maslo, redkvičky, himalájska soľ, pažitka alebo petržlenová vňať.		
16:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
17:10 hod.	>		<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.		
18:00 hod.	Večera>		<input type="checkbox"/>
18:15 hod.	>		<input type="checkbox"/>
		Zeleninové rizoto: 200 g uvarenej ryže, 1 cibuľka, 1 mrkva, 2 šampióny, 2 PL sterilizovanej kukurice, 1 PL oleja, himalájska soľ. Na panvici na oleji osmahneme cibuľku, nakrájanú mrkvu, šampióny, osolíme, podlejeme vodou a dusíme do mäčka. Potom zmiešame s uvarenou ryžou a kukuricou. Ružičkový kel: 10 kelových ružičiek varíme v slanej vode 2 min., scedíme a polejeme olivovým olejom. Šalát: 1 paradajka, 1 paprika, 1 mrkva, 50 g zeleru, himalájska soľ, olivový olej.		
19:00 hod.	>		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Váha v kg: <input type="text"/>			<input type="checkbox"/>
>	8 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
06:30 hod.>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.			
07:00 hod.	Raňajky>	20 ks Chlorely + 2 dcl čistá voda		<input type="checkbox"/>
	>	Živé raňajky HRYZKA		<input type="checkbox"/>
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, banán, 1/4 manga, čučoriedky, škoricca, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom. Môžete dochutiť medom.			
08:00 hod.	>	2 dcl Zeleného sypaného čaju s citrónom		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
	>	1-2 Pomaranče alebo akékoľvek čerstvé ovocie		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.			
12:00 hod.	Obed>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
12:15 hod.	>	Dusené zemiaky s mrkvou, tempechom a šalátom		<input type="checkbox"/>
		Zemiaky so zeleninou: 200 g zemiakov, 1 mrkva, tempech/tofu, 1 PL oleja, 1 cibulka, 1/4 ČL rozmarínu, himalájska soľ, 1 ČL sójovej omáčky, korenie na pečené zemiaky, voda. Na panvici na oleji osmahneme nakrájanú cibuľku, rozmarín, nakrájanú mrkvu, nakrájané zemiaky, nakrájaný tempech/tofu, osolíme, okoreníme, pridáme sójovú omáčku, podlejeme vodou a dusíme 15 min. do mäkka. Šalát: 1 paradajka, 1 uhorka, 1 paprika, 1 rajčina, 50 g šalátu, 50 g cíceru, himalájska soľ, olivový olej.			
13:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
	>	Celozrnný chlieb s vegánskym syrom a zeleninou		<input type="checkbox"/>
		Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, maslo, vegánsky syr, paradajka, šalát, uhorka, himalájska soľ.			
16:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:10 hod.	>	Beh alebo prechádzka rýchlou chôdzou		<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.			
18:00 hod.	Večera>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
18:15 hod.	>	Zemiaky s opečeným bielym tofu a čerstvou zeleninou		<input type="checkbox"/>
		Pečené zemiaky: 200 g zemiakov, 1 PL oleja, himalájska soľ, mletá červená paprika. Ochutené nakrájané zemiaky dusíme zakryté na oleji na panvici podliate vodou do mäkka cca 25 min.. Tofu: 100 g nakrájaného bieleho tofu alebo tempechu opečieme na oleji a sójovej omáčke na panvici. Čerstvá zelenina: 1 paradajka, 1/2 papriky, uhorka, 50 g nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ, olivový olej.			
19:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Váha v kg: <input type="text"/>			<input type="checkbox"/>
>	8 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
06:30 hod.>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.			
07:00 hod.	Raňajky>	20 ks Chlorelly + 2 dcl čistá voda		<input type="checkbox"/>
	>	Živé raňajky HRYZKA		<input type="checkbox"/>
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/4 manga, škorica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou horúcou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricom a kakaom. Môžete dochutiť medom.			
08:00 hod.	>	2 dcl Zeleného sypaného čaju s citrónom		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
	>	1-2 Hrušky alebo akékoľvek čerstvé ovocie		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.	>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.			
12:00 hod.	Obed>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
12:15 hod.	>	Pečené zemiaky a zeleninový šalát		<input type="checkbox"/>
		Pečené zemiaky s maslom: 3 ks veľkých zemiakov, himalájska soľ, korenie na pečené zemiaky. Na posolený a okorený plech položíme umyté a rozkrojené zemiaky v šupke rezom na plech a zvrchu ich osolíme a okoreníme. Pečieme v trúbe 25 min. pri teplote 250°C. Po upečení pridáme na zemiaky tenké plátky masla.			
		Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1 paprika, 50 g nakrájanej kapusty, 2 PL sterilizovaného cíceru, 1 nastrúhaná mrkva, 50 g nastrúhaného koreňa zeleru, himalájska soľ, olivový olej.			
13:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
	>	Celozrnný chlieb s rastlinnou pomazánkou a paprikou		<input type="checkbox"/>
		Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, rastlinná pomazánka podľa vlastného výberu, žltá paprika, himalájska soľ.			
16:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.	>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:10 hod.	>	Beh alebo prechádzka rýchlou chôdzou		<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.			
18:00 hod.	Večera>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
18:15 hod.	>	Celozrnné cestoviny so zeleninovou omáčkou a šalátom		<input type="checkbox"/>
		Cestoviny: 200 g celozrnných cestovín uvarených v slanej vode do mäkka.			
		Zeleninová omáčka: 1 nastrúhaná mrkva, 1/4 nastrúhaného zeleru, 1/2 nastrúhaného bieleho tofu, cibulka, 1/2 ČL himalájskej soli, 1 PL oleja, 1 ČL sójovej omáčky, rozmarín, bazalka, 1/2 paradajkového pretlaku, voda. Všetky suroviny dusíme na panvici do mäkka a potom zmiešame s cestovinami.			
		Šalát: paradajka, 50 g kapusty, 50 g nastrúhaného zeleru, himalájska soľ, olivový olej.			
19:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.→	Váha v kg: <input type="text"/>			<input type="checkbox"/>
→	8 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
06:30 hod.→	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.			
07:00 hod.		Raňajky			
→	20 ks Chlorely + 2 dcl čistá voda			<input type="checkbox"/>
→	Živá raňajky HRYZKA			<input type="checkbox"/>
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, banán, kiwi, maliny, kokos, škoric, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou, kokosom a kakaom. Môžete dochutiť medom.			
08:00 hod.→	2 dcl Zeleného sypaného čaju s citrónom			<input type="checkbox"/>
09:00 hod.→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
10:00 hod.		Desiata			
→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
→	1-2 Jablká alebo akékoľvek čerstvé ovocie			<input type="checkbox"/>
11:00 hod.→	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.			
12:00 hod.		Obed			
→	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
12:15 hod.→	Pečené zemiaky, tempech a zeleninový šalát			<input type="checkbox"/>
		Pečené zemiaky: 3 ks nakrájaných zemiakov v šupke, himalájska soľ, korenie na pečené zemiaky. Na naolejovaný plech položíme umyté, nakrájané, nasolené, okorenené zemiaky a pečieme v trúbe 25 min. pri teplote 250°C.			
		Tempech: tempech (marinované sójové bôby) nakrájame na plátky a poukladáme ku zemiakom.			
		Šalát: paradajka, uhorka, paprika, 50 g šalát, 50 g sterilizovanej kukurice, nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ, olivový olej.			
13:00 hod.→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
14:00 hod.→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
15:00 hod.		Olovrant			
→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
→	Celozrnný chlieb s rastlinnou pomazánkou a avokádom			<input type="checkbox"/>
		Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, rastlinná pomazánka, avokádo, himalájska soľ, korenie.			
16:00 hod.→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
17:00 hod.→	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
17:10 hod.→	Beh alebo prechádzka rýchlou chôdzou			<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.			
18:00 hod.		Večera			
→	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
18:15 hod.→	Ryža s kurkumou, kelom a rukolovým šalátom			<input type="checkbox"/>
		Ryža na kurkume: 200 g ryže, 1 ČL oleja, 1/2 ČL himalájska soľ, 1/4 ČL kurkuma, voda. Do hrnca s olejom pridáme prepláchnutú ryžu, soľ, kurkumu a zelejeme vodou 2 cm nad ryžu. Dusíme zakryté na miernom ohni cca 15 min., občas premiešame. 10 kelových ružičiek varíme v osolenej vode 2 min..			
		Šalát: 1 paradajka, 1 paprika, 50 g rukoly, 50 g nakrájané zelerové stonky, 2 PL sterilizovaný cícer, himalájska soľ, olivový olej.			
19:00 hod.→	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Váha v kg: <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>
>	8 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
06:30 hod.>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.		
07:00 hod.	Raňajky>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
	>		
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, banán, čuriedky, nektarinka, škoric, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom. Môžete dochutiť d'atlovým sirupom.		
08:00 hod.>	2 dcl Zeleného sypaného čaju s citrónom		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.		
12:00 hod.	Obed>		<input type="checkbox"/>
12:15 hod.>	Zemiaková kaša, dusené šampióny, šalát		<input type="checkbox"/>
		Zemiaková kaša: 3 ks uvarených zemiakov rozmixujeme so 100 ml mandľového mlieka a osolíme. Dusené šampióny: 10 šampiónov, 1/2 bieleho nastrúhaného tofu, 1 cibuľka, 1/2 ČL himalájskej soli, 1 PL oleja, 1 ČL sójovej omáčky, rozmarín, tymián, mletá sladká paprika. Všetky suroviny zmiešame, podlejeme vodou a dusíme 10 min. na panvici. Podľa potreby zahustíme celozrnnou ražnou múkou. Šalát: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1 paprika, 50 g šalát, 50 g cíceru, nastrúhaná mrkva, nakrájané zelerové stonky, himalájska soľ, olivový olej.		
13:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
	>		<input type="checkbox"/>
		Oriešky: 50 g surových píniových orieškov (zo sibírskeho cédra/borovice). Píniové oriešky rýchlo zasýtia a podporujú chudnutie.		
16:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:10 hod.>	Beh alebo prechádzka rýchlou chôdzou		<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.		
18:00 hod.	Večera>		<input type="checkbox"/>
18:15 hod.>	Paprikové zemiaky s pečenou cviklou a šalátom		<input type="checkbox"/>
		Paprikové zemiaky: 200 g v slanej vode uvarených zemiakov zmiešame s paprikovým omastkom: 20 g masla rozpustíme na panvici a pridáme 1 ČL mletej papriky a himalájsku soľ. Pečená cvikla: 2 cvikle ošúpeme, nakrájame na 0,5 cm hrubé plátky, osolíme korením na pečenú zeleninu, poukladáme na naolejovaný plech a pečieme 25 min. pri teplote 250°C. Šalát: paradajka, paprika, 50 g kapusty, 50 g zelerových stoniek, himalájska soľ, olivový olej.		
19:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Váha v kg: <input type="text"/>			<input type="checkbox"/>
>	8 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
06:30 hod.>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.			
07:00 hod.		Raňajky			<input type="checkbox"/>
>	20 ks Chlorelly + 2 dcl čistá voda			<input type="checkbox"/>
>	Živé raňajky HRYZKA			<input type="checkbox"/>
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/2 jablka, jahoda, škoric, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom. Môžete dochutiť medom alebo datľovým sirupom.			
08:00 hod.>	2 dcl Zeleného sypaného čaju s citrónom			<input type="checkbox"/>
09:00 hod.>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
10:00 hod.		Desiata			<input type="checkbox"/>
>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
>	200 g čučoriedok alebo akékoľvek čerstvé ovocie			<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.			
12:00 hod.		Obed			<input type="checkbox"/>
>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
12:15 hod.>	Strapačky s kyslou kapustou a zeleninou			<input type="checkbox"/>
		Zemiakové halušky: 200 g zemiakových halušiek (dajú sa kúpiť ako hotový čerstvý produkt) ohrejeme v hrnci na oleji. Dusená kyslá kapusta: 100 g kyslej kapusty, 1 cibuľka, 1/2 ČL himalájskej soli, 1/2 ČL cukru, 1 PL oleja, 1 ČL sójovej omáčky, rozmarín, tymián, mletá sladká paprika. Všetky suroviny zmiešame, podlejeme vodou a dusíme 10 min. v hrnci. Potom zmiešame s teplými haluškami a dochutíme soľou. Zelenina: 1 paradajka, 1/4 uhorky, 1 paprika, himalájska soľ, olivový olej.			
13:00 hod.>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
15:00 hod.		Olovrant			<input type="checkbox"/>
>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
>	Celozrnná bageta s maslom, rajčinami a olivami			<input type="checkbox"/>
		Celozrnná bageta: Na bagetu natrieme maslo, nakrájame rajčiny, ozdobíme olivami a bazalkou a posolíme himalájskou soľou.			
16:00 hod.>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
17:00 hod.>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>
17:10 hod.>	Beh alebo prechádzka rýchlou chôdzou			<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.			
18:00 hod.		Večera			<input type="checkbox"/>
>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev			<input type="checkbox"/>
18:15 hod.>	Granadír s kyslou uhorkou a zeleninovým šalátom			<input type="checkbox"/>
		Granadír: 150 g v slanej vode uvarených zemiakov a 150 g v slanej vode uvarených celozrnných cestovín zmiešame s paprikovým omastkom: 20 g masla rozpustíme na panvici, na masle osmahneme nakrájanú cibuľu, rozmarín a pridáme 1 ČL mletej sladkej papriky, himalájsku soľ a 1 ČL sójovej omáčky. Naklíčená mungo fazuľka: 1 PL suchej fazuľky necháme naklíčiť 2 dni, alebo kúpime hotové klíčky. Šalát: paradajka, paprika, 50 g šalát, 50 g naklíčenej mungo fazuľky, himalájska soľ, olivový olej.			
19:00 hod.>	2 dcl Čistej vody			<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Váha v kg: <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>
>	8 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
06:30 hod.>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: 1 PL žihľava dvojdomá, 1 PL koreň púpavy lekárskej, 1 PL hloh obyčajný, 1 PL ginkgo biloba, 1 PL srdcovník obyčajný - zalejeme 0,6 L vriacej vody a vylúhujeme 15 min.. Potom precedíme a pijeme ráno, na obed a večer 2 dcl - 15 min. pred jedlom.		
07:00 hod.	Raňajky>	20 ks Chlorelly + 2 dcl čistá voda	<input type="checkbox"/>
	>	Živé raňajky HRYZKA	<input type="checkbox"/>
		Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, žlté kiwi, maliny, granátové jablko, kokos. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte kokosom. Môžete dochutiť d'atlovým sirupom alebo medom.		
08:00 hod.>	2 dcl Zeleného sypaného čaju s citrónom		<input type="checkbox"/>
09:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
10:00 hod.	Desiata>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
	>	1-2 Strapce hrozna alebo akékoľvek čerstvé ovocie	<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
		Výživový doplnok Garnicia Cambogia: zabraňuje tvorbe nových tukových zásob v tele, zlepšuje náladu, znižuje chuť do jedla a rozpúšťa existujúce tukové usadeniny. Užíva sa hodinu pred jedlom.		
12:00 hod.	Obed>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev	<input type="checkbox"/>
12:15 hod.	>	Vegánska sviečková na smotane s knedľou	<input type="checkbox"/>
		Vegánska sviečková omáčka: 2 mrkvy, 1/4 zeleru, 1 cibuľa, 1/4 bio citrónu so šupou, 1/2 ČL himalájskej soli, 1 ČL sójovej omáčky, 2 ks nové korenie, 200 ml vody, 100 ml vegánskej smotany. Zeleninu nakrájame, pridáme všetky ostatné suroviny a dusíme 15 min.. Potom vyberieme 2 ks korenia, pridáme smotanu a ponorným mixérom rozmixujeme na jemnú omáčku. Dochutíme soľou. Vegánsky rezeň: Rezeň opečieme na oleji panvici z oboch strán (rezeň kúpime ako hotový produkt). Parená knedľa: Rezeň podávame s omáčkou a knedľou (knedľu kúpime ako hotový produkt).		
13:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	Olovrant>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
	>	1 ks Mladý kaleráb	<input type="checkbox"/>
		Mladý kaleráb: Surový kaleráb zbavíme šupy, nakrájame na tenké plátky a môžeme posoliť himalájskou soľou.		
16:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:00 hod.>	1 kapsula Garnicia + 2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
17:10 hod.>	Beh alebo prechádzka rýchlou chôdzou		<input type="checkbox"/>
		Pohyb: 30 min. beh alebo 50 min. prechádzka rýchlou chôdzou v prírode na čerstvom vzduchu.		
18:00 hod.	Večera>	2 dcl Čaju na čistenie krvi a ciev	<input type="checkbox"/>
18:15 hod.	>	Fazuľový prívarok s chlebom a čerstvou zeleninou	<input type="checkbox"/>
		Fazuľový prívarok: 200 g uvarenej fazule, 1 mrkva, 1/4 zeleru, rozmarín, tymián, 1/2 ČL himalájskej soli, 1 ČL sójovej omáčky, paradajkový pretlak, voda, 1 ČL oleja. Na oleji opražíme nastrúhanú mrkvu, zeler, koreniny a podliate vodou dusíme 5 min. Potom pridáme uvarenú červenú fazuľu, paradajkový pretlak, premiešame a dochutíme himalájskou soľou. Chlieb s maslom: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba a maslom, 1 paradajka, 2 uhorky.		
19:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>