



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny: <input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke		<input type="checkbox"/>
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, banán, jahody/maliny, čučoriedky, škoricica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou horúcou 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 Jablká alebo akékoľvek čerstvé ovocie		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.		Obed		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Celozrnné cestoviny so šampiónmi a šalátom		<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.>	2 dcl Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.		
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.		Olovrant		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Celozrnný chlieb s maslom a redkvičkou		<input type="checkbox"/>
		Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, maslo, redkvičky, himalájska soľ, pažitka alebo petržlenová vňať.		
17:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.		Večera		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 mäčka 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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
>	Celotelový zásaditý kúpeľ v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.		<input type="checkbox"/>
		Do plnej vane s horúcou vodou pridajte 3 plné vrchnáky soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania sa masírujte po celom tele v smere od končekov prstov na rukách a nohách až do oblasti pod pupkom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustite horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli sa osprchujte čistou vodou.		
20:30 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny: <input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke		<input type="checkbox"/>
07:00 hod.	Raňajky>	20 ks Chlorelly + 2 dcl čistá voda	<input type="checkbox"/>
	>	Živé raňajky HRYZKA	<input type="checkbox"/>
		<p>Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, banán, 1/4 manga, čučoriedky, škorica, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou teplou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricom a kakaom. Môžete dochutiť medom.</p>		
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.	>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
12:00 hod.	Obed>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
	>	Dusené zemiaky s mrkvou, tempechom a šalátom	<input type="checkbox"/>
		<p>Zemiaky so zeleninou: 200 g zemiakov, 1 mrkva, tempech/tofu, 1 PL oleja, 1 cibuľka, 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.</p>		
13:00 hod.	>	2 dcl Detoxikačného čaju	<input type="checkbox"/>
		<p>Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.</p>		
14:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
15:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
16:00 hod.	Olovrant>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
	>	Celozrnný chlieb s vegánskym syrom a zeleninou	<input type="checkbox"/>
		<p>Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, maslo, vegánsky syr, paradajka, šalát, uhorka, himalájska soľ.</p>		
17:00 hod.	>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
18:00 hod.	Večera>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>
	>	Zeleninové rizoto s ružičkovým kelom a šalátom	<input type="checkbox"/>
		<p>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 mäkka. 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.</p>		
19:00 hod.	>	2 dcl Detoxikačného čaju	<input type="checkbox"/>
	>	Zásaditý kúpeľ nôh v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.	<input type="checkbox"/>
		<p>Do lavóra s horúcou vodou pridajte 1 ČL soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania nôh si masírujte chodidlá hubkou alebo kartáčom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustite horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli si nohy osprchujte čistou vodou.</p>		
20:30 hod.	>	2 dcl Čistej vody	<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny:	<input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody>			<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke>			<input type="checkbox"/>
07:00 hod.		Raňajky>	20 ks Chlorelly + 2 dcl čistá voda		<input type="checkbox"/>
>	Živé raňajky HRYZKA>			<input type="checkbox"/>
		<p>Živá kaša: 3 PL raňajkovej kaše Hryzka, 1/2 banána, 1/4 manga, škoricu, kakao. Suchú zmes Hryzka zalejte prevarenou horúcou vodou, premiešajte, navrch poukladajte ovocie a posypte škoricou a kakaom. Môžete dochutiť medom.</p>				
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.>	2 dcl Čistej vody>			<input type="checkbox"/>
12:00 hod.		Obed>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Pečené zemiaky a zeleninový šalát>			<input type="checkbox"/>
		<p>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.</p> <p>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.</p>				
13:00 hod.>	2 dcl Detoxikačného čaju>			<input type="checkbox"/>
		<p>Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.</p>				
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody>			<input type="checkbox"/>
15:00 hod.>	2 dcl Čistej vody>			<input type="checkbox"/>
16:00 hod.		Olovrant>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Celozrnný chlieb s rastlinnou pomazánkou a paprikou>			<input type="checkbox"/>
		<p>Chlieb: 2 krajce celozrnného ražno-pšeničného chleba, rastlinná pomazánka podľa vlastného výberu, žltá paprika, himalájska soľ.</p>				
17:00 hod.>	2 dcl Čistej vody>			<input type="checkbox"/>
18:00 hod.		Večera>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Celozrnné cestoviny so zeleninovou omáčkou a šalátom>			<input type="checkbox"/>
		<p>Cestoviny: 200 g celozrnných cestovín uvarených v slanej vode do mäkka.</p> <p>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 cestovínami.</p> <p>Šalát: paradajka, 50 g kapusty, 50 g nastrúhaného zeleru, himalájska soľ, olivový olej.</p>				
19:00 hod.>	2 dcl Detoxikačného čaju>			<input type="checkbox"/>
>	Zásaditý kúpeľ nôh v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.>			<input type="checkbox"/>
		<p>Do lavóra s horúcou vodou pridajte 1 ČL soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania nôh si masírujte chodidlá hubkou alebo kartáčom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustíte horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli si nohy osprchujte čistou vodou.</p>				
20:30 hod.>	2 dcl Čistej vody>			<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny: <input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke		<input type="checkbox"/>
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, 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.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.		Obed		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.		
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
16:00 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.		
17:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.		Večera		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
>	Celotelový zásaditý kúpeľ v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.		<input type="checkbox"/>
		Do plnej vane s horúcou vodou pridajte 3 plné vrchnáky soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania sa masírujte po celom tele v smere od končekov prstov na rukách a nohách až do oblasti pod pupkom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustite horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli sa osprchujte čistou vodou.		
20:30 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny: <input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke		<input type="checkbox"/>
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, banán, čuriedky, nektarinka, škoric, 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 Strapce modrého hrozna alebo akékoľvek čerstvé ovocie		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.		Obed		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.		
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.		Olovrant		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Píniové oriešky		<input type="checkbox"/>
		Oriešky: 50 g surových píniových orieškov (zo sibírskeho cédra/borovice). Píniové oriešky rýchlo zasýtia a podporujú chudnutie.		
17:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.		Večera		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
>	Zásaditý kúpeľ nôh v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.		<input type="checkbox"/>
		Do lavóra s horúcou vodou pridajte 1 ČL soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania nôh si masírujte chodidlá hubkou alebo kartáčom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustite horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli si nohy osprchujte čistou vodou.		
20:30 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny: <input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke		<input type="checkbox"/>
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, 1/2 jablka, jahoda, 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"/>
>	200 g Čučoriedok alebo akékoľvek čerstvé ovocie		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.		Obed		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.		
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.		Olovrant		
>	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.		
17:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.		Večera		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	Granadír s kyslou uhorkou a zeleninovým šalátom		<input type="checkbox"/>
		Paprikové zemiaky: 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 a pridáme 1 ČL mletej sladkej papriky a himalájsku soľ. Naklíčená mungo fazuľka: 1 PL 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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
>	Zásaditý kúpeľ nôh v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.		<input type="checkbox"/>
		Do lavóra s horúcou vodou pridajte 1 ČL soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania nôh si masírujte chodidlá hubkou alebo kartáčom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustite horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli si nohy osprchujte čistou vodou.		
20:30 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>



06:00 hod.>	Hodnota pH - ranné sliny: <input type="text"/>	Hodnota pH - ranný moč: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
>	4 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	10 min. Horúca sprcha + masírovanie chodidiel na masážnej protišmykovej podložke		<input type="checkbox"/>
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 ďatlovým 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 bieleho hrozna alebo akékoľvek čerstvé ovocie		<input type="checkbox"/>
11:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
12:00 hod.		Obed		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 koreniny a vodu a dusíme 15 min.. Potom vyberieme 2 ks nového 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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
		Byliny v rovnakom pomere: Koreň púpavy, ľubovník bodkovaný (trezalka), rebríček obyčajný (miší chvost), nechtík lekársky, rumanček kamilkový, lastovičník väčší, kvet bazy čiernej, lipový kvet, praslička roľná. 1 ČL čaju zalejeme 2 dcl prevarenou vodou a lúhujeme 10 min.		
14:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
15:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
16:00 hod.		Olovrant		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	1-2 Mladé kaleráby		<input type="checkbox"/>
		Mladý kaleráb: Surový kaleráb zbavíme šupy, nakrájame na tenké plátky a môžeme posoliť himalájskou soľou.		
17:00 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
18:00 hod.		Večera		
>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>
>	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 Detoxikačného čaju		<input type="checkbox"/>
>	Celotelový zásaditý kúpeľ v soli MeineBase 8,5 pH na min. 1,5 hod.		<input type="checkbox"/>
		Do plnej vane s horúcou vodou pridajte 3 plné vrchnáky soli MeineBase, kúpeľ premiešajte a zmerajte pH kúpeľa lakmusovým papierikom - podľa potreby pridajte soľ alebo vodu tak, aby ste dosiahli pH 8,5. Počas kúpania sa masírujte po celom tele v smere od končekov prstov na rukách a nohách až do oblasti pod pupkom. V zásaditom kúpeli zostaňte min. 1,5 hod. (max. 3 hod.). V prípade potreby si dopustite horúcu vodu, aby ste v kúpeli neprechladli. Po kúpeli sa osprchujte čistou vodou.		
20:30 hod.>	2 dcl Čistej vody		<input type="checkbox"/>