

VERMIJD VOORAL DEZE TRIGGERS



STAP 1:

SHAKE voor ONTBIJT

Neem een vloeibaar ontbijt, een smoothie, havermoutpap, LSA porridge enz.



STAP 2:

MIDDAGMAAL Gewone MAALTIJD

EET

- Verse (Bio) groenten, ook deze met veel groene bladeren
- Vers geperste sappen of smoothies
- Quinoa, rijst en aardappelen
- Wild gevangen vis
- Bio-vlees, met hoge voorkeur dieren die gras als voeder kregen en geen mais of soja
- Eieren (bio scharreleieren, of bio-omega 3)
- Vers fruit
- Noten zaden en notenpasta's
- Avocado, kokosnoot
- Kruidenthee
- Zoetmakers: stevia, xylitol, tagatose

EET NIET!

- Zuivel
- Gluten
- Alcohol
- Caffeine (coffee, soda, zwarte thee)
- Gebakken voedsel (gefrituurd, hoog aangebakken)
- Boter
- Suiker of waar suiker in verwerkt is, kunstmatige zoetstof.



STAP 3:

SHAKE voor AVONDMAAL

Drink nogmaals een shake, of een smoothie, of drink soep, als het maar vloeibaar is, om de detox functie van ons lichaam zo snel mogelijk te laten starten.



SUPPLEMENTEN

Dit is niet noodzakelijk, maar ondersteunt het lichaam om de afvalstoffen te verwijderen en een gezonde darmflora te herstellen.

AANBEVOLEN:

- Probiotica: flora-balance of be-munitas
- Verterings enzymen: Inulac (reeds met probiotica bij)
- Natuurlijk antimicrobieel middel : tropolox of candiBactin paracid
- Lever ondersteuning: Hepasim of cyrasil, of

