

Soki warzywno-owocowe z wyciskarki wolnoobrotowej

burak z jabłkiem ok.300ml

2 średnie buraki-obrać ze skórki
2 jabłka ze skórką
1 cytryna obrać ze skórki

kapusta czerwona z pomarańczą ok.300ml

1 średnia kapusta czerwona
2 pomarańcze bez skórki
1 cytryna bez skórki

marchew,seler, pietruszka korzeń,burak ok.350ml

2 średnie szt marchewki
2 średnie buraki bez skórki
1 pietruszka bez skórki
1 średni seler bez skórki
1 cytryna bez skórki
2 średnie jabłka ze skórką

dynia z jabłkiem i pomarańczą ok.300ml

0,3 kg dyni obranej
1szt cytryny bez skórki
2 szt pomarańczy bez skorki
2 średnie jabłka ze skórką

Do soków można dodawać świeży imbir, cynamon, goździki,miód naturalny do smaku lub inne przyprawy typu bazyliia tymianek, oregano wtedy soki będą wytrawne

zakwas buraczany

2-3 kg obranych buraków-pokroić w grube plastry, układać warstwami przekładać przyprawami typu,ząbki czosnku, ziele angielski,liść laurowy w sezonie kwiat kopru,górna warstwa w słoju bez przypraw, zalewamy solanką w proporcji na 1 litr wody przegotowanej letniej 1 łyżka soli niejodowanej. Odstawiamy przykryty gazą lu papierowym ręcznikiem w ciepłe miejsce na 3-4 dni jak spieni się zakwas gotowy ,odcedzamy i przechowujemy w lodówce w szczelnym naczyniu. Można pić codziennie od 150-200ml.-Naturalny probiotyk.

Wskazane jest również picie soku lub spożywanie z kiszonej kapusty własnej roboty (zasalanej solą niejodowaną)

Ograniczyć w znacznym stopniu spożywanie mięsa w szczególności wieprzowiny i mięsa czerwonego. Wskazane jest mięso królika,drobiu z chowu wiejskiego.

Ograniczamy podaż nabiału jedynie wskazane jest w niewielkiej ilości nabiał kozi.

Z jajek jemy tylko żółto.

Zalecane jest ograniczenie wyrobów zbożowych z agresywnym glutenem czyli wszystkie białe mąki, makarony,kasze,ryże.

Spożywamy ciemne kasze, makarony, ryże

Pieczywo wielozbożowe, razowe itp. w znacznym ograniczeniu ,czyli 1-2 kromek dziennie