

Программа питания для оздоровления пищеварительной системы

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Блюда можно заменять и менять местами. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

***При повышенной кислотности:** стакан теплого отвара льна за 30-60 минут до завтрака и до ужина

***При пониженной кислотности:** к завтраку и ужину добавить стакан воды с 1 ч.л. органического яблочного уксуса

День 1

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Отваренное яйцо или яйцо пашот с овощами и маслинами (3-5 штук) + запеченное яблоко

До обеда 1 ч.л. семян расторопши, запить водой

12:00 - 14:00
ОБЕД Птица с зеленым салатом и овощными котлетами [\[Рецепт №1\]](#)

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Запеченные овощи + гречневая каша

20:00-21:00 Вечерний ритуал «ванночка для ног»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды, ромашковый чай или ройбуш (при повышенной кислотности: сок свежей капусты)



День 2

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Каша из пшена с овощами + салат с рукколой и чайной ложкой семян расторопши [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда 1 ч.л. семян расторопши, запить водой

12:00 - 14:00
ОБЕД Гречневая паста с тушенными овощами [\[Рецепт №3\]](#)

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши
Овощной суп. [\[Рецепт №4\]](#) Салат из коричневого риса, соленой капусты, отварной свеклы и моркови

18:00 - 20:00
УЖИН

20:00-21:00 Расслабляющий рефлексологический самомассаж стоп «формула от бессонницы»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды, ромашковый чай или ройбуш (при повышенной кислотности: сок свежей капусты)



День 3

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Каша кокко с ягодами [\[Рецепт №5\]](#) запеченные яблоки (*При пониженной кислотности: добавить умебоши)

До обеда 1 ч.л. семян расторопши, запить водой

12:00 - 14:00
ОБЕД Овощной суп с безглютеновой булочкой [\[Рецепт №4 и №6\]](#)

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Рыба с овощами + 2 столовые ложки домашней соленой капусты

20:00-21:00 Вечерний ритуал «ванночка для ног»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды, ромашковый чай или ройбуш (при повышенной кислотности: сок свежей капусты)



Программа питания для оздоровления пищеварительной системы

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Блюда можно заменять и менять местами. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

***При повышенной кислотности:** стакан теплого отвара льна за 30-60 минут до завтрака и до ужина

***При пониженной кислотности:** к завтраку и ужину добавить стакан воды с 1 ч.л. органического яблочного уксуса

День 4

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Отваренное яйцо с овощами и маслинами (3-5 штук) + запеченное яблоко

До обеда 1 ч.л. семян расторопши

12:00 - 14:00
ОБЕД Холодный огуречно-арбузный суп. Рис из цветной капусты с запеченной брокколи [Рецепт №25 и №7]

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Птица с овощами, рукколой и оливками + 2 ст.л. соленой капусты

20:00-21:00 Вечерняя расслабляющая медитация
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды, ромашковый чай или ройбуш (при повышенной кислотности: сок свежей капусты)



День 5

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Смузи для пищеварительной системы + безглютеновая булочка [Рецепт №6 и №8]

До обеда 1 ч.л. семян расторопши, запить водой

12:00 - 14:00
ОБЕД Чечевичный суп с конжаком [Рецепт №9]

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Овощная паелья + 2 ст.л. соленой капусты [Рецепт №10]

20:00-21:00 Расслабляющий рефлексологический самомассаж стоп «формула от бессонницы»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды, бодрящий напиток с какао и мака на основе кокоса [Рецепт №11]



День 6

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Смузи для пищеварительной системы + безглютеновая булочка [Рецепт №6 и №8]

До обеда 1 ч.л. семян расторопши

12:00 - 14:00
ОБЕД Томатный суп. [Рецепт №12]
Овощная запеканка с мукой и спельтой + 2 ст.л. соленой капусты

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Котлетки из киноа с капустой кале [Рецепт №13]

20:00-21:00 Вечерний ритуал «ванночка для ног»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



Программа питания для оздоровления пищеварительной системы

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Блюда можно заменять и менять местами. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

***При повышенной кислотности:** стакан теплого отвара льна за 30-60 минут до завтрака и до ужина **через день**

***При пониженной кислотности:** к завтраку и ужину добавить стакан воды с 1 ч.л. органического яблочного уксуса **через день**

День 7

06:00-07:00	Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения
07:00 - 09:00 ЗАВТРАК	Смузи для пищеварительной системы + безглютеновая булочка [Рецепт №6 и №8]
До обеда	1 ч.л. семян расторопши
12:00 - 14:00 ОБЕД	Суп «Гаспачо». [Рецепт №14] Маш с овощами по-китайски [Рецепт №14]
17:00-18:00	Прогулка 20 - 60 минут 1 ч.л. семян расторопши
18:00 - 20:00 УЖИН	Овощи с красной пастой карри
20:00-21:00 Подготовка ко сну	Расслабляющий рефлексологический самомассаж стоп «формула от бессонницы»

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



День 8

06:00-07:00	Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения
07:00 - 09:00 ЗАВТРАК	Ореховый гамбургер [Рецепт №16] + запеченное яблоко
До обеда	-
12:00 - 14:00 ОБЕД	Красный чечевичный суп [Рецепт №17] + 1 ст.л. топиоки на 1 л. жидкости в начале варки
17:00-18:00	Прогулка 20 - 60 минут
18:00 - 20:00 УЖИН	Запеченная рыба + Нешиме [Рецепт №18]
20:00-21:00 Подготовка ко сну	Вечерняя расслабляющая медитация

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



День 9

06:00-07:00	Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения
07:00 - 09:00 ЗАВТРАК	Каша из семян льна и чиа с проросшей зеленью [Рецепт №19]
До обеда	1 ч.л. семян расторопши
12:00 - 14:00 ОБЕД	Тыквенный суп со шпинатом с гречневым хлебом [Рецепт №20, 21] Печеные овощи с киноа.
17:00-18:00	Прогулка 20 - 60 минут 1 ч.л. семян расторопши
18:00 - 20:00 УЖИН	Птица + рис из цветной капусты с запеченной брокколи [Рецепт №7]
20:00-21:00 Подготовка ко сну	Расслабляющий рефлексологический самомассаж стоп «формула от бессонницы»

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



Программа питания для оздоровления пищеварительной системы

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Блюда можно заменять и менять местами. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

***При повышенной кислотности:** стакан теплого отвара льна за 30-60 минут до завтрака и до ужина **через день**

***При пониженной кислотности:** к завтраку и ужину добавить стакан воды с 1 ч.л. органического яблочного уксуса **через день**

День 10

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Варенное яйцо с овощами и рукколой + запеченное яблоко

До обеда -

12:00 - 14:00
ОБЕД Луковый суп-пюре с грибами.
[Рецепт №22] и гречневый хлеб
[Рецепт №21]

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут

18:00 - 20:00
УЖИН Запеченные овощи + гречневая каша + 2 ст.л. соленой капусты

20:00-21:00
Подготовка ко сну
Вечерний ритуал «ванночка для ног»

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



День 11

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Смузи для пищеварительной системы + безглютеновая булочка
[Рецепт №6 и №8]

До обеда 1 ч.л. семян расторопши

12:00 - 14:00
ОБЕД Овощной суп. Гречневая паста с тушенными овощами

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Птица с овощами, рукколой и оливками

20:00-21:00
Подготовка ко сну
Вечерняя расслабляющая медитация

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



День 12

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Каша киноа с овощным салатом с рукколой и чайной ложкой шелухи семян расторопши

До обеда -

12:00 - 14:00
ОБЕД Суп из шпината и топинамбура + безглютеновая булочка
[Рецепт №22, 6]

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут

18:00 - 20:00
УЖИН Рыба с овощами + 2 ст.л. домашней соленой капусты

20:00-21:00
Подготовка ко сну
Расслабляющий рефлексологический самомассаж стоп «формула от бессонницы»

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



Программа питания для оздоровления пищеварительной системы

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Блюда можно заменять и менять местами. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

***При повышенной кислотности:** стакан теплого отвара льна за 30-60 минут до завтрака и до ужина **через день**

***При пониженной кислотности:** к завтраку и ужину добавить стакан воды с 1 ч.л. органического яблочного уксуса **через день**

День 13

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Каша кокко с ягодами
[Рецепт №5] + запеченное яблоко

До обеда 1 ч.л. семян расторопши

12:00 - 14:00
ОБЕД Овощной суп. Маш с овощами по-китайски + 2 ст.л. соленой капусты [Рецепт №15]

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Котлетки из киноа с капустой кале [Рецепт №13]

20:00-21:00 Вечерний ритуал «ванночка для ног»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00



День 14

06:00-07:00 Стакан теплой воды с каплей лимонного сока после пробуждения

07:00 - 09:00
ЗАВТРАК Каша из семян льна и чиа с проросшей зеленью

До обеда -

12:00 - 14:00
ОБЕД Суп из зеленой чечевицы с обжаренными баклажанами и томатной сальсой [Рецепт №23]

17:00-18:00 Прогулка 20 - 60 минут
1 ч.л. семян расторопши

18:00 - 20:00
УЖИН Птица с зеленым салатом и овощными котлетами [Рецепт №1]

20:00-21:00 Расслабляющий рефлексологический самомассаж стоп «формула от бессонницы»
Подготовка ко сну

Напитки на день 1,5 литра чистой воды
черный чай со спирулиной до 14:00

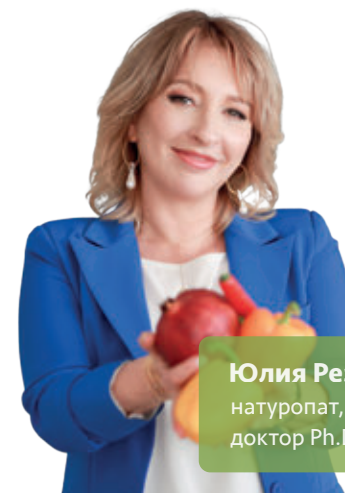


VitaTeva

центр альтернативной медицины

- Израиль, г. Герцлия
- Учебный центр: +972 33751909
- WhatsApp: +972 515003325
- info@vitateva.com

*Благодарю за участие в программе!
Не останавливайтесь, продолжайте внедрять
здоровые привычки питания в вашу жизнь*



Юлия Резников
натуропат, рефлексолог
доктор Ph.D