

[Aktualizacja: 06.2023 r.]

## **Menu tygodniowe**

Poniedziałek – odpoczynek od jedzenia.

Wtorek:

1. Tłuszcz zwierzęcy (jako źródło energii)\* + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

Środa:

1. Jajko/a z warzywem + tran + suplementy + żelatyna w proszku
2. Mięso z warzywami + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

Czwartek:

1. Owoce + warzywa (np. marchewka, kalarepa)
2. Ryba + tran + warzywa + żelatyna w proszku
3. Pełnoziarniste zmielone zboża/niepalona kasza gryczana, soczewica/fasola (kilkanaście godzin moczyć, a przed ugotowaniem dodać sól) z dodatkami + warzywa.

Piątek:

1. Owoce + warzywa (np. marchewka, kalarepa).
2. Jogurt/kefir/zsiadłe mleko/maślanka + warzywo [Produktów mlecznych nie wolno łączyć z pomidorami, owocami!]
3. Nasiona, orzechy (migdały, orzechy brazylijskie)(moczone przez kilkanaście godzin z dodatkiem soli bądź cytryny. Bądź bez moczenia. – Zdania są podzielone) + warzywa.

Sobota:

1. Jajko/a z warzywem + tran + suplementy + żelatyna w proszku
2. Mięso z warzywami + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

Niedziela:

1. Tłuszcz zwierzęcy (jako źródło energii)\* + tran + suplementy + żelatyna w proszku.

-----  
- Do wszystkich produktów można/należy dodawać kiełki.

\*Dodatki: zmielone i ugotowane pełne ziarna siemienia lnianego, sezamu, konopi siewnej, chia - szałwi hiszpańskiej, maku, soczewica/ciecierzycy/groch/fasola. – Przed gotowaniem namoczyć w wodzie, w tym także kasze. Przed gotowaniem dodać sól („Denaturacja białka – zmiany w II, III- i IV-rzędowej strukturze białka natywnego (w przeciwieństwie do wysalania, podczas którego białka wytrącają się bez utraty struktury), które prowadzą do utraty aktywności biologicznej lub innej indywidualnej cechy charakterystycznej przy zachowaniu sekwencji aminokwasów.”).

Bio chlorella + spirulina, młody/zielony jęczmień w proszku (można dodać do wody i pić).

\*Tłuszcz zwierzęcy: tłusty boczek, słonina, szpik kostny, tran.

-----  
Należy pić: rozcieńczony sok z kapusty kiszzonej, ogórków kiszonych, zakwas z kiszonych buraków, ocet jabłkowy, żelatynę w proszku rozpuszczoną w wodzie z dodatkiem soku z cytryny itp.

-----  
Codziennie 12-18 godzin dziennie nic nie jeść, w tym kilka godzin przed snem.

-----  
Wolnyswiat.pl