

# 3. dan

## Zajtrk

- Takoj ko se zbudite, spijte kozarec ali dva vode in vzemite eno kapsulo vitamina E.
- Umijte si zobe in se uredite.
- Zaužijte 2 žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- Pojejte en sadež po izbiri.
- Preden nadaljujete z zajtrkom, počakajte 15 minut. V tem času lahko opravite nekaj preprostih vaj ob odprtem oknu. Nato pa je čas, da si pripravite zajtrk:
- 2-3 jedilne žlice polnozrnatih mšljev v 125 g puste skute, pomešane s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger
- Skodelica Bambuja
- Skodelica čaja iz zlate rozge ali kopriv

## Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Pripravite si zeleno količino juhe iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja

## Kosilo

- Kozarec ali dva vode in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode.
- 50 g polnovrednega riža (namočite ga v vodo že prejšnji večer, pred kuhanjem vodo zamenjajte) z 250 g zelenjave po želji (surove ali dušene)
- 150 g navadnega jogurta, pomešanega s 50 ml bio korenčkovega soka Dr. Steinberger.
- Skodelica regratovega čaja.

## Malica

- Kozarec ali dva vode.
- Juha iz naravne zelenjavne osnove z manj natrija Plantaforce.
- Skodelica Bambuja ali zeliščnega čaja.

## Večerja

- Skodelica regratovega čaja in ena kapsula vitamina E.
- 2 čajni žlički Molkosana Vitality v 2 dcl vode
- 50 g predhodno namočenega polnovrednega riža z 250 g dušene zelenjave po izbiri in s svežimi zelišči in kalčki.

### Nasvet za tretji dan:

S prsti s krožnimi gibi nežno masirajte trebuh od popka navzgor. Na prste pred masažo nanesite nekaj toplega masažnega olja. Masaža dobrodejno deluje na morebitne prebavne težave in prijetno ogreje trebuh.

