



# HARMONOGRAM POSIŁKÓW ŚCISŁEJ DIETY DR BUDWIG

Copyright © Primanatura 2022-

w.1.0

**07:00**

**SOK Z KISZONKI**

najlepiej poprzedzony 1-2 szkl. ciepłej wody

**08:00**

**ŚNIADANIE**

poprzedzone szklanką ciepłej zielonej herbaty

**10:00**

**SOK Z WARZYW KORZENIOWYCH**

1 szklanka + suplementy

**11:00**

**SOK CHLOROFILOWY**

1 szklanka + suplementy

**12:00**

**3-DANIOWY OBIAD**

poprzedzony aperitifem, zakończony herbatą

**15:00**

**SOKI ENZYMATYCZNE**

1 szkl. z ananasa i 1-3 szkl. z papai (sok Fermentgold)

**18:00**

**KOLACJA**

nieduża i lekkostrawna, poprzedzona herbatą

**20:30**

**LAMPKA WINA**

czerwonego wytrawnego lub zamiennik

**NAJWIĘCEJ KONKRETÓW O DIECIĘ DR BUDWIG:**  
[WWW.PRIMANATURA.PL](http://WWW.PRIMANATURA.PL) - Facebook: @Primanatura

**NAJLEPSZY OLEJ LNIANY, SIEMIE I INNE PRODUKTY DO DIETY DR BUDWIG:**  
[WWW.SUPERZDROWE.PL](http://WWW.SUPERZDROWE.PL)