

5 nap	5 nap	5 nap	3 nap	3 nap	3 nap	5 nap	5 nap	6 nap
zöldség gyümölcs gabona kenyér margarin olajos mag méz tészta	zöldség gyümölcs gabona kenyér margarin olajos mag méz	zöldség gyümölcs gabona	nyers zöldség	folyadék	nyers zöldség	zöldség gyümölcs gabona	zöldség gyümölcs gabona kenyér margarin olajos mag méz	zöldség gyümölcs gabona kenyér margarin olajos mag méz tészta

Tilos: hús, hal, tojás, alkohol, ecet, fehér cukor (helyette barna), fekete tea, kávé, fehér tészta (helyette tojás nélküli teljes kiörlésű pl. tönköly), zsír, szója, tej, sajt, és más tejtermékek, só (minimálisat, vagy szójasós: Tamari), cukros üdítő italok.

margarin: Provamell, vagy 100% növényi bio, pl. pálmavaj stb...

kenyér: teljes kiörlésű élesztőmentes, legjobb a tönkölybúza

gabona: barnarizs, rozs, zab, búza, tönkölybúza, árpa (hűt), köles. A köles a legjobb, mert nem savasít, mint a többi és egyáltalán nem hízal.

gyümölcs: délelőtt, csak magában, egy félét egyszerre

salátákra lehet tenni hidegen sajtolt olajat és zöldfűszereket

Fontos: A napi utolsó étkezés este 6 körül legyen, ekkor lehet a tészta, gabona, kenyér, de kell mellé kétszer annyi zöldség minden ételt negyvenszer meg kell rágni, a zöldséglevet és a teákat is
étkezés előtt fél órával és utána két órával nem szabad folyadékot inni, helyette van a sok zöldség (90%-a víz)
érdemes a napot valamilyen gyógyteával kezdeni
jó lenne napi 1,5-2 liter szénsavmentes ásványvizet inni

Folyadéknapi: csak akkor szabad három napig (vagy tovább) csinálni, ha elvégezzük a szükséges beöntést. Esténként a gyógyszertárakban kapható irrigátor készülékkel, a következőképpen: a tartájba néhány csepp eukaliptusz olaj, rá a víz, aztán beöntés annyiszor (2-szer-3-szor, min. egyszer), míg tiszta víz nem jön. Utána fecskendővel (2 köbcenti) parafinolajat kell befecskendezni a végbélbe. Ha ezt nem vállalod, csak egy napig tarthatsz lé napot, mert a sok szorból, ami benned van, szilárd tápanyag bevitel hiányában, a mérgek visszaszívódnak a beleken keresztül. Ez komoly. Bocs.