**Spróbuj specjalnie przygotowanej diety dla zdrowych jelit!**

**DZIEŃ 1**

Śniadanie: pieczywo orkiszowe lub gryczane, mozzarella, pomidor (bez skóry), szczypiorek. Słaby napar herbaty.

II śniadanie: koktajl z banana i napoju roślinnego (ryżowego, migdałowego), łyżeczka mielonego siemienia lnianego.

Obiad: duszony kurczak z marchewką i cukinią, zioła do smaku, komosa ryżowa lub kasza gryczana. Woda z cytryną.

Podwieczorek: grejpfrut.

Kolacja: wafle ryżowe z chudą wędliną, ogórek zielony, kiełki.

**DZIEŃ 2**

Śniadanie: płatki owsiane lub jaglane, napój migdałowy lub ryżowy, kilka orzechów włoskich, cynamon.

II śniadanie: pieczywo orkiszowe z pieczonym indykiem i sałatką z pomidorów (bez skórki) i selera naciowego, skropione oliwą i cytryną.

Obiad: pieczona chuda ryba (dorsz, miruna), ziemniaki, kapusta kiszona z marchewką.

Podwieczorek: kisiel z truskawek lub jagód.

Kolacja: sałatka z kaszy jaglanej, pieczonej dyni i szpinaku, skropione oliwą.

**DZIEŃ 3**

Śniadanie: jajka na miękko lub jajecznica parze ze szczypiorkiem, pieczywo bezglutenowe, sałatka z ogórka i rzodkiewek.

II śniadanie: sałatka owocowa: kiwi, mandarynka, ananas, posypana bazylią i sezamem.

Obiad: leczo warzywne z dyni, cukinii, przecieru pomidorowego, doprawione ziołami. Do tego makaron bezglutenowy i pulpeciki cielęce.

Podwieczorek: szklanka soku z marchewki, łyżka migdałów.

Kolacja: pieczywo orkiszowe z pastą z makreli, kiszony ogórek (bez skóry), kiełki.