



www.niupki.wordpress.com

Przygotowałam dla Was kluczowe informacje na temat wychodzenia z diety dr Dąbrowskiej: Jak prawidłowo wyjść z postu trwającego 14 dni, jak prawidłowo wyjść z postu trwającego 42 dni oraz o jakich produktach już na zawsze powinno się zapomnieć, jeśli chcemy wprowadzić 100% zdrowe i świadome żywienie.

POST DR DĄBROWSKIEJ

WYCHODZENIE Z DIETY – CZEGO UNIKAĆ NA ZAWSZE?

1. Słodziki lub inne substytuty słodkiego (aspartam, fruktoza), zatruwają wątrobę i niszczą kości
2. Ciasta, ciastka, wafelki z fabryki (biała mąka, cukier, margaryna i chemia)
3. Mleko skondensowane, śmietanka UHT, mleko w proszku
4. Chipsy, krakersy, chrupki, paluszki słone, popcorn, gotowe frytki, pizza
5. Kiełbasy mielone, batony mięsne, parówki, wędliny drobiowe (bardzo dużo tłuszczu, masa mięsopodobna), mięso wędzone, wędliny wędzone, ryby wędzone (wędzone jest ciężko strawne), jedzenie mięsa bez warzyw przyspiesza miażdżycę naczyń krwionośnych
6. Biała mąka i jej wyroby (makaron, bagietki, tosty, bułeczki, chleb), biały ryż, oczyszczone kasze
7. Konserwy rybne i mięsne, paszety drobiowe i inne, pasty w puszcze
8. Mrożonki warzywne (gniją w jelitach), warzywa konserwowe
9. Gazowane napoje: cola, sprite, pepsi i inne (słodkie i gazowane)
10. Niedojrzałe owoce (zwłaszcza cytrusy)
11. Nadużywanie wody mineralnej, herbaty czarnej i zielonej (wypłukują wapń i żelazo), najlepiej pić różne herbaty na zmianę
12. Sól oczyszczona, drobna (lepsza himalajska, kamienna i morska)
13. Sztuczne witaminy i minerały w tabletkach (wchłania się 5%, zaśmiecają wątrobę i nerki)
14. Nadużywania grilla (neutralizacja surówkami, czosnkiem, cebulą i ziołami)
15. Margaryna w produktach mix (np. mix z masłem, nie piec na margarynie)
16. Oleje rafinowane (unikać oleju kukurydzianego, słonecznikowego, z pestek winogron)

POST DR DĄBROWSKIEJ

WYCHODZENIE Z DIETY 42-DNIOWEJ

Warzywa i owoce stanowią większość tego, co jemy w ciągu dnia

Czas od zakończenia postu	Nowe wprowadzone produkty	Maksymalna dobowa kaloryczność
I TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ wszystkie zakazane warzywa (w tym strączkowe)✓ wszystkie owoce (również suszone, ale w małych ilościach)✓ zdrowe tłuszcze (olej lniany, olej z wiesiołka, oliwa z oliwek, w małych ilościach)	800 kcal
II TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ zboża i pseudozboża (wszystko pełnoziarniste)✓ pestki i nasiona✓ orzechy	1000 kcal
III TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ jaja i nabiał (najlepiej fermentowany)	1200 kcal
IV TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ chude ryby i białe mięso (1-2 razy w tygodniu)	1400 kcal
V TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ pełnowartościowe zdrowe żywienie	1600 kcal
VI TYDZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ pełnowartościowe zdrowe żywienie	zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem

Już na zawsze unikamy cukru, białej mąki, produktów przetworzonych oraz potraw smażonych na niezdrowym tłuszczu!

POST DR DĄBROWSKIEJ

WYCHODZENIE Z DIETY 14-DNIOWEJ

Warzywa i owoce stanowią większość tego, co jemy w ciągu dnia

Czas od zakończenia postu	Nowe wprowadzone produkty	Maksymalna dobowa kaloryczność
1, 2, 3 DZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ wszystkie zakazane warzywa (w tym strączkowe)✓ wszystkie owoce (również suszone, ale w małych ilościach)✓ zdrowe tłuszcze (olej lniany, olej z wiesiołka, oliwa z oliwek, w małych ilościach)	800 kcal
4, 5, 6 DZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ zboża i pseudozboża (wszystko pełnoziarniste)✓ pestki i nasiona✓ orzechy	1000 kcal
7, 8, 9 DZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ jaja i nabiał (najlepiej fermentowany)	1200 kcal
10, 11 DZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ chude ryby i białe mięso (1-2 razy w tygodniu)	1400 kcal
12, 13 DZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ pełnowartościowe zdrowe żywienie	1600 kcal
14 DZIEŃ	<ul style="list-style-type: none">✓ pełnowartościowe zdrowe żywienie	zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem

Już na zawsze unikamy cukru, białej mąki, produktów przetworzonych oraz potraw smażonych na niezdrowym tłuszczu!