

LEVERSPAARDIET VOOR DE LENTE

U mag 14 dagenlang geen:

- geen vlees
- geen vis
- geen kaas
- geen in vet gebakken spijzen
- geen suiker
- geen melk (producten)
- geen alcohol
- geen koffie / thee
- geen peulvruchten (pinda's)
- geen citrusvruchten

U mag wel:

- alle gekookte producten
- alle volkoren producten
- groente (ook rauwkost)
- fruit, noten
- zure melk producten (kwark, yoghurt)
- kruidenthee / groene thee
- vruchtensappen
- wel roomboter
- gekookt ei

Dit alles is om de lever te klaren.

Na 7 dagen één dag savvasten.

Op de derde dag en vierde dag is de ontlasting lichter.

Op de vijfde dag heeft de ontlasting een stopverfkleur doordat de bilirubine niet meer in de ontlasting wordt geloosd.

Daarna wordt deze donkerder en wordt je helderder in je hoofd.

Dit dieet in de lente als de temperatuur 15 graden wordt