

Post pozorowany

- Czas trwania 5 dni (od 6. dnia wzrost, ale nadal wegański)
- Ograniczenie kalorii do 800 kcal dziennie
- 2 posiłki, 1 przekąska (najlepiej rozłożyć na 8 godzin)
- Nocna przerwa na posiłek między 12-16 godzin (optymalnie 16 godzin)
- Czysta dieta wegańska

Zalecane/dozwolone pokarmy:

- Sałata - Jabłko - Orzechy włoskie.
- Brokuły - Banan - Nerkowiec
- Marchew (mała) - Maliny
- Grzyby -
- Pomidory - Truskawki
- kalafior
- papryka
- Szpinak - Oliwa z oliwek
- Ogórek - olej kokosowy
- olej lniany
- awokado
- oliwki
- pietruszka
- kurkuma
- kakao
- cebula
- czosnek

Zalecane/dozwolone napoje:

- Woda

- Zielona herbata

- Mleko migdałowe bez dodatku cukru

Zabronione produkty spożywcze:

- Kawa

- Napoje alkoholowe

- Mięso

- Mleko

- Masło

- Zboża (chleb, makaron, ryż, mąka)

- Ziemniaki