

PREHRANSKI NAČRT



AL-KIMIA
ANA PLEŠEC

DOBRODOŠLI

Dobrodošli v 4 tedenskem programu razstrupljanja in reseta črevesja!

V prvem tednu si bomo vzeli čas, da nakupimo vse potrebne pripomočke in uredimo kuhinjske omarice, nakupimo hrano, da se podpremo za naslednjih nekaj tednov. To pomeni, da bomo v naslednjih 21-28 dnevih opustili sladkor, gluten in vse kvašene proizvode (kruh, žita, piškote, peciva), predelano hrano (vse kar lahko v plastiki oz embalaži kupimo zapakirano v trgovinah), mlečne izdelke bomo opustili v prvi fazi in jih kasneje po opravljenem programu celičnega razstrupljanja in črevesnega reseta, nadomestili s kozjimi in ovčjimi (ali kravji protein A2, ki ga v Sloveniji proizvaja samo EKOSIRARNA KUKENBER). Po zelenjavo in določeno sadje bomo hodili na ekološke kmetije kot je Avšič v Ljubljani, ali na trg (Medvode, Domžale, Ljubljana – lahko najdemo ekološke predelovalce). Tudi v Šparu ali Hoferju občasno lahko dobimo ekološko jagodičevje in določeno zelenjavo. Ekološka žita, stročnice in oreščke najdemo v Mokci <https://www.mokca.si/> ali pri kmetih.

Za vse, ki uživate meso vam priporočam, da kupujete ekološko meso oz. ga za 21 dni opustite, da se telo prečisti.



KAKO ZAČETI?

**Kupujemo
organsko in
brez
pesticidov**

Konvencionalni proizvodi so poškopljani s številnimi kemikalijami, ki imajo slabe učinke na naše zdravje, zlasti ko zdravimo kronična bolezenska stanja.

**Osredotočimo se
na polnovredno
hrano/ stran s
predelano hrano**

Osredotočanje na uživanje polnovredne hrane (vsega, kar je še vedno v naravni obliki / vse kar najdemo v naravi) je odličen začetek za izboljšanje zdravja. To je pomembno za povečanje vnosa vitaminov in mineralov, zmanjšanje vnetja in tudi izogibanje dodatkom, konzervansom, semenskim oljem (sončnično...), guar – gumijom in sladkorjem, ki so v večini v pakiranih živilih.

**Če jeste meso in
živalske izdelke,
kupujte ekološke
in proste reje**

Pomembno je, da se izogibate predelanemu mesu, saj običajno vsebuje nitrates in konzervanse. Nekateri organski mesniki izdelujejo izdelke brez nitratov. Če jeste živalske izdelke, je pomembno, da izvirajo od živali, ki so živele v okolju, ki je zanje naravno. To izboljša prehransko kakovost mesa in dobro počutje živali.

**Izogibamo
se glutenu
in mlečnim
izdelkom**

Mnogi ljudje so občutljivi na gluten in mlečne izdelke saj povzročajo vnetja. Priporočam, da v prvi fazi poskusno popolnoma opustite gluten in mlečne izdelke (razen masla), da vidite, kako se počutite.

Stvari, kot so ovčji/kozji sir in starodavna žitna (brez glutena), lahko ponovno uvedete po enem do 3 mesecev.

**Opustimo
sladkor**

Sladkor je na splošno zelo slab za telo, saj povzroča vnetja in celično disfunkcijo. Prav tako ustvarja neravnovesja v krvnem sladkorju in nam daje "visoka" in "nizka" nihanja sladkorja, zaradi česar je težje premišljeno uživati hrano in presoјati, kaj naše telo dejansko potrebuje.

Stvari, kot so ovčji/kozji sir in starodavna žitna, lahko ponovno uvedete po enem do 3 mesecev.

NAPOTKI ZA NAKUPOVANJE

USTVARI NAČRT ZA OBROKE ZA CEL TEDEN

Ustvarjanje načrta obrokov se lahko zdi zastrašujoča naloga! Vendar pa je načrtovanje ključnega pomena za vztrajanje pri prehranskem načrtu in prihrani čas ter med tednom pri dodatnih nakupovalnih izletih in razmišljanju, kaj bo za večerjo!

NE KUPUJ PAKIRANIH IN PREDELANIH ŽIVIL

V svoji shrambi pogledajte vsa pakirana in predelana živila, ki jih morda imate. Vprašajte se: "Je to nekaj, kar res potrebujem?". Če je odgovor ne, potem je to enostavno! Če je odgovor pritrdilen, vsak teden izberite drug izdelek in raziščite oznake in možnosti sestavin. Običajno obstaja možnost, ki je bolj zdrava od drugih

NAUČI SE BRATI NALEPKE SESTAVIN

Toplo priporočam, da preberete vsako etiketo sestavine na vsem, kar kupite! Na sprednji strani embalaže so pogosto navedbe "brez" ali "brez dodanega ...", vendar so tu pogosto tudi druge skrite strupene sestavine. Splošno pravilo je, da če to ni sestavina, ki bi jo lahko imeli v shrambi, jo vaše telo ne bo prepoznalo kot hrano. Vaše telo mora nato to predelati kot toksin in ga bodisi izločiti ali shraniti v telesu. To je še posebej pomembno pri vnetnih stanjih in tudi biotoksinskih boleznih, kot so bolezni, ki jih povzročajo klopi, in bolezni, povezane s plesnijo, saj telo že poskuša predelati preobremenitev toksinov.

NASVETI ZA ZMANJŠANJE STROŠKOV UŽIVANJA POLNOVREDNE HRANE



NAKUPUJTE NA KMEČKIH TRŽNICAH,
NAROČITE BIO ZELENJAVNI ZABOJ ALI NAROČI
PREKO [HTTPS://ZELENI-ZABOJCEK.SI/ZA/](https://zeleeni-zabojcek.si/za/)



ZMANJŠAJTE KOLIČINO ODPADKOV –
NAČRTUJTE OBROKE, VENDAR PUSTITE 1 DAN
NA TEDEN KOT REZERVO, DA PORABITE
MOREBITNE OSTANKE V HLADILNIKU



BREZ ŠKROPIL JE LAHKO ODLIČNA
ALTERNATIVA EKOLOŠKEMU – POKLEPETAJTE
S KMETOM ALI IMETNIKOM STOJNICE, DA
PREVERITE, ALI KMETUJEJO PO EKOLOŠKIH
NAČELIH



JEJTE SEZONSKO IN
PRIDELAJTE SI SAMI HRANO – LONČEK Z
NEKAJ ZELIŠČI JE ODLIČEN ZAČETEK!



UPORABITE FIŽOL IN LEČO ZA POCENI
VEGETARIJANSKO MOŽNOST!

FAZE PREHRANJEVALNEGA NAČRTA

Upoštevajte, da bomo začeli s fazo 1A in kasneje dodali več žit in živil. Prve 4 tedne se striktno držimo napisanega spodaj.

FAZA 1A: OČISTITE IN OBNOVITE

Ta stopnja se osredotoča na izločanje alergenov, vnetnih živil in biotoksinov, vključno z vsemi žiti, kar telesu omogoča razstrupljanje in ozdravitev. Faza 1 vam pomaga vzpostaviti izhodišče za to, kako se počutite brez določenih živil, ter poveča gostoto hranil v vaši prehrani.

FAZA 1B: OČISTITE IN OBNOVITE

Ta stopnja se osredotoča tudi na izločanje alergenov, vnetnih živil in biotoksinov, kar telesu omogoča razstrupljanje in ozdravitev. Vendar so v tej fazi dovoljene nekatere polnozrnat žitarice.

FAZA 2: PONOVA UVEDBA IN RAVNOVESJE (S TEM NADALJUJEMO)

V tej fazi postopoma ponovno uvajate nekatera prej izločena živila, da ocenite toleranco in ponovno vzpostavite ravnovesje v vaši prehrani.

Ta faza se osredotoča na dolgoročno ohranjanje zdravega življenjskega sloga in zagotavljanje trajnostnih navad, ki podpirajo splošno dobro počutje.

PRVA FAZA



PRIPOROČENO



IZLOČIMO

Sladkor in sladila



✓ **stevia,
ksilitol,
menihovo sadje**

✗ **Izključite vsa
druga, vključno
z naravnimi
sladili, kot je
med**

Sadje



✓ **Jagode, češnje,
granatna jabolka,
kokosovi orehi,
zelena jabolka,
avokado, grenivke,
limone, limete**

✗ **Vse ostalo,
vključno s
sadnimi sokovi,
ker vsebujejo
preveč sladkorja**

Zelenjava



✓ **Vse razen
izključenih**

✗ **Koruzna, gobe
(zaradi plesni).**

Mlečni izdelki



✓ **Ghee maslo
in ekološko
maslo**

✗ **Izključite vse
druge, vključno
z mlekom,
jogurtom,
smetano, sirom**

Žita



✓ **Nobeno žito.**

✗ **V tej fazi
izključite
vsa žita,
vključno z
glutenom**

Semena



✓ **Vsa semena
so v redu,
vključno s
kvinojo,
ajdo,
bučnimi,
chia, in
sončničnimi
semeni**

FAZA 1

Oreški



**Vsi, razen
našteti
spodaj.**



**Izključite
arašide in
pistacije
(mikotoksini)**

Kvasni proizvodi



Noben



**Izogibamo
se vseh**

Kis



**Samo majhna
količina
domačega
jabolčnega kisa
je dovoljena**



Vsi ostali

Olje



**Kokos, laneno
seme, avokado,
ghee, loj, olivno
(ni za cvrtje pri
visokih
temperaturah).**



**Rastlinska olja,
koruzno olje,
arašidovo olje**

Stročnice



**Bio leča, čičerika,
mung fižol, fižol v
zrnju in drugi
fižol (najbolje
kuhan doma). Če
nas stročnice
napenjajo jih za 21
dni odstranimo iz
jedilnika.**



**Izključite kalčke,
kupljene v
trgovini**

Jajca



**Jajca so
primerna za
večino ljudi,
morajo biti iz
proste reje, po
možnosti
organska. Če po
jajcih čutite
napihnenost jih
prosim za 21 dni
odstranite iz
jedilnika.**

FAZA 1

Čaj/kava



✓ za tiste, ki ne morete brez kave. 1 kava na dan – bodisi črna ali pripravljena z ghee maslom brez dodatkov. Zeliščni čaji

✗ Izogibajte se kavi, kupljeni v kavarni, ali z mlekom

Napitki



✓ Filtrirana voda, zeliščni čaji, zelenjavni sokovi (100% čisti ali doma narejeni npr iz zelene ali korenja), kefir če je narejen doma

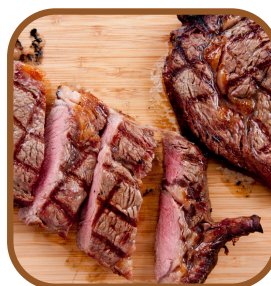
✗ Izogibajte se vsem drugim, vključno z alkoholom

Superhrana



✓ Poudarite uživanje superživil, kot so spirulina/klorela, goji jagode, chia semena in maca

Meso



✓ Če ne morete brez mesa potem uživajte samo ekološko. Vendar bi v pred velikonočnim časom priporočala, da za 21 dni naredite post (brez mesa)

✗ Konvencionalen, hranjen z žiti, paniran

Morska hrana



✓ Divji ulovljeni losos, sardele, mol, kozice, ostrige, lignji.

✗ Karkoli pohano, kot tudi morski pes, mečarica, ali konzervirano

Opombe o morski hrani

Pomembno je, da se izogibate ribam z visoko vsebnostjo živega srebra (nad 0,5 ppm). Splošno pravilo je, da večja ko je riba, več živega srebra vsebuje. Poiščite ulovljene slovenske ribe v naravi.

Če jeste ribo, ki lahko vsebuje visoko vsebnost živega srebra, je priporočljivo, da z obrokom zaužijete nekaj klorela.