



## AUTOIMMUN PROTOKOLL - Wahls Protokoll

### 3as szint:

1. napi + 5 evőkanál egészséges zsiradék hozzáadása az ételekhez, ami lehet kókusz szír vagy kókusz tej, ami nem zsírtalanított vagy zsír csökkentett
2. napi 9 pohár zöldség, gyümölcs fogyasztása  
1 pohár gyümölcs, ami alacsony cukortartalmú (pl.: málna, eper, meggy, áfonya, stb.)  
8 pohár zöldség, amiből 3 pohár zöld leves zöldség, 3 pohár kénben gazdag zöldség: spárga, brokkoli, káposzta, karfiol, gomba hagyma, 2 pohár színes zöldség)
3. napi 2 EK inaktív sörélesztő pehely
4. napi 1 kk alga
5. tilos minden tejtermék és a tojás
6. tilos minden gabona, hüvelyes, krumpli, rizs
7. heti maximum kétszer lehet csak fogyasztani magas keményítő tartalmú zöldségeket, mint például répa, cékla, sütőtök
8. maximum napi 170 g hús fogyasztása
9. tilos az alkohol, kávé, más koffein tartalmú italok
10. tilos minden feldolgozott élelmiszer
11. naponta 2x egyél csak, és az utolsó illetve másnapi első étkezés között teljen el 16 óra

Táplálék kiegészítők Wahls Protokoll ajánlás alapján:

- Reggel felkelés után 1 pohár citromos gyömbéres vízzel 1 probiotikum (javasolt márka progastro) és 1 kelp kapszula és 1 emésztő enzim

- Reggeli után:

- 1) B komplex vitamin kapszula (metilált legyen benne a B12 és a folsav is)
- 2) Coenzyme Q 100mg
- 3) Kalcium citrate 250 mg
- 4) Magnézium 400 mg
- 5) EPA,DHA (omega 3) komplex 950 mg
- 6) D vitamin

- Edzés után:

- 1) L-carnitine
- 2) creatinine
- 3) komplex aminosav

- Vacsora előtt:

- 1) 1 emésztő enzim

- Vacsora után:

- 1) Coenzyme Q 100mg
- 2) 1 probiotikum
- 3) Kalcium citrate 250 mg

**Ez egy tájékoztató jellegű sablon étrend. Jelen formában való használatáért semmilyen felelősséget nem tudunk vállalni. Személyre szabásért keress fel minket. Kérd ki kezelőorvosod tanácsát!**