

# DETOKSPLAN



**FIKS &** LINDA KRIEL

**FABULOUS!**

7:00 250 ml rooibostee of kruietee of suiwer water

8:00 Twee porsies vars vrugte, heel of versap: een porsie is gelyk aan 1 appel / 1 peer / 1 perske / 3 x 5 mm skywe pynappel / 10 aarbeie / 2 skywe papaja / 2 skywe spanspek / 5 lietsjies OF 125 ml suiwer of vars gemaakte lemoen - of naartjie - of koejawel - of aarbeiesap

9:00 250 ml suiwer water

10:00 250 ml rooibostee of kruietee of suiwer water

12:00 Twee porsies vars vrugte, heel of versap

13:00 250 ml rooibostee of kruietee of suiwer water

14:00 250 ml rooibostee of kruietee of suiwer water

16:00 Twee porsies vars groente, heel of versap, verkieslik rou: een porsie is gelyk aan: 1 medium wortel / 1 medium tamatie / 1 lemoenpampoentjie / 1 groenrissie / 10 vars sampioene / 'n koppie murgpampoentjie / 1 koppie vars kool (enige tipe) / 1 koppie vars blaarslaai / 1 koppie vars spinasie. Geur die groente slegs met vars knoffel of uie of grasuie

18:00 250 ml rooibostee of kruietee of suiwer water

19:00 Twee porsies vars groente, heel of versap, verkieslik rou

21:00 250 ml rooibostee of kruietee of suiwer water

