

- 以下のメニューの他に1日目～3日目は1日20～30m lのファスティングドリンクを飲んで、強い乳酸菌ポリフェノール、ビタミン・ミネラルを補い、最高の腸内環境にしましょう。
- 水分は1日1.5ℓ～2ℓ摂るようにしましょう。
- 3日目からは亜麻仁油を大さじ1～2杯飲まれると良いでしょう。
- リバウンドを避ける為にも咀嚼(30回以上)しましょう。

3日間のメニュー例 A

	1日目	2日目	3日目
朝	重湯又はとろとろのお粥	お粥 ごま塩(最低限の味付け)	玄米ご飯(柔らか目) 大豆と根菜の煮物 ぬか漬け
昼	お粥 ごま塩(最低限の味付け)	お粥 とろろいものお吸い物	玄米ご飯(柔らか目) 青菜のごまあえ 亜麻仁油オクラ納豆
夜	さつまいものお粥 塩分控えめ梅干し (梅干しは酸の力が消化を助けます)	お粥 人参と大根の煮物	玄米ご飯(柔らか目) じゃがいものおみそ汁 (具材を細かく切る) 胡瓜の酢の物

※梅干しはすっぱい方が唾液の分泌を促してくれますので、ハチミツなどに漬けた甘いものより
※シソ梅などのすっぱいものがおすすです。

3日間のメニュー例 B

	1日目	2日目	3日目
朝	宿便スッキリ大根 (別途記載)	ファスティングドリンクのみ 又は ドリンク+野菜 フルーツなど	玄米ご飯(柔らか目) 大豆と根菜の煮物 ぬか漬け
昼	サラダやスムージー (人参、リンゴ等) すりおろし野菜 (大根、キュウリ、人参)	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 味噌汁(野菜、海藻、きのこ) ぬか漬け	玄米ご飯(柔らか目) 青菜のごまあえ 亜麻仁油オクラ納豆
夜	野菜スープ、 サラダ、フルーツ 海藻類やぬか漬けなど	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 味噌汁 根菜の煮物(薄い味付け) ぬか漬け	マゴワヤサシイ +玄米を基本に 回復食メニュー(別途記載) を参考にして下さい

※ダイエットを目的とした場合、炭水化物は2日目以降がおすすです。

3日間のメニュー例 C

	1日目	2日目	3日目
朝	大根やりんごのすりおろし 野菜フルーツのスムージー	ファスティングドリンクのみ 又は 野菜、フルーツなどサラダやスムージー	
昼	サラダやスムージー すりおろし野菜 又はざる蕎麦	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 味噌汁(野菜、海藻、きのこ) ぬか漬け	マゴワヤサシイ +玄米を基本に 回復食メニュー(別途記載) を参考にして下さい
夜	野菜具だくさんの味噌汁 (芋や大根、人参、玉葱、海藻など) サラダ、ぬか漬け	ご飯(発芽玄米や雑穀入り)、漬物 味噌汁 (野菜、海藻、きのこ) 煮物 (大根、人参、椎茸、きぬさや、インゲン)	

※かけそばや、ざるそばは汁がしょっぱく感じます。水やお湯で味を調整して下さい。