

## 復食期(2日間)

### 1日目

朝、スッキリ大根で復食開始→宿便排泄

味付けなしのお粥・重湯から、徐々に味をつけていく

間食に季節のフルーツも OK(摂らなくても OK)

### 2日目

梅干しお粥、味の薄い味噌汁、漬物、煮物を少しずつ

朝食・間食に季節のフルーツも OK(ファスティングドリンクの余りでも OK)

**※復食期はファスティング期間中で最も大事な期間！**

**ファスティングでリセットした腸内環境を改善する期間**

**アルコール・カフェイン・コンビニ食・肉・魚・油(揚げ物)**

**固形物(ご飯やパン)は禁止！**

**※よく噛んで食べる！食べ過ぎず、腹8分目で！！**

### 3日目以降

柔らかめのご飯、味噌汁、「マゴワヤサシイ」食事+亜麻仁油

※アルコール・カフェイン、肉、魚、揚げ物などは4日目から