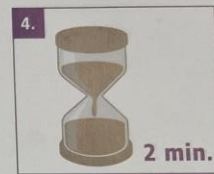
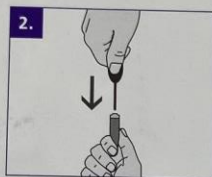
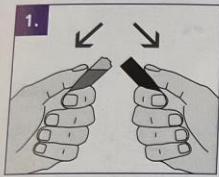


## DAGINDELING



### GEbruiksaanwijzing IBIO INNEMEN

Ampul schudden voor gebruik. Tik de vloeistof uit het dopje zodat alle vloeistof zich in de ampul bevindt. **1.** Breek dan het dopje voorzichtig af. **2.** Plaats een ingeknepen pipet in de ampul. **3.** Vul de pipet en leeg deze onder uw tong. **4.** Na 2 minuten kunt u de vloeistof doorslikken. Daarna 15 minuten niets eten of drinken. Kies een vast tijdstip om IBIO in te nemen, bij voorkeur 's ochtends na een kop groene thee. Pipet vullen met water en goed schoonmaken. Bewaar ampullen nooit in de koelkast of bij een magnetron!

### EETVOORSCHRIFT

**Ontbijt 08.00 - 09.00 uur:** Glas lauwwarm water met toevoeging van een eetlepel verse citroensap (goed voor darmwerking en vetafbraak) en een kop groene thee/koffie (zonder suiker en melk) en, als u écht behoefte heeft aan vast voedsel, een zure appel, grapefruit of sinaasappel.

**Tussendoor:** Groene thee/koffie (zonder melk en suiker) met rijstwafel, stoepstengel, Melbatoast, zure appel, grapefruit of sinaasappel\*.

**Lunch 12.00 - 14.00 uur:** Onbeperkt groenten (vers of uit de diepvries) met 100 gram rundvlees, witte vis of kip. Een heerlijke gevulde groentesoep of maaltijdsalade met kip of carpaccio is altijd een aanrader.

**Tussendoor:** Tuinkruiden bouillon, runderbouillon of groene thee/koffie (zonder suiker of melk) met evt. rijstwafel, soepstengel, Melbatoast of fruit (zure appel, sinaasappel, grapefruit)\*.

**Diner 18.00 - 20.00 uur:** Onbeperkt groenten (vers of uit de diepvries) maar kies andere groenten dan voor de lunch. U laat de koolhydraten (zoals aardappelen, brood en pasta) weg maar kunt gewoon samen met anderen eten. Gebruik geen vet maar evt. een theelepel bouillon en gebruik een antiaanbakpan, grill of oven.

**'s Avonds:** Koffie of groene thee (zonder suiker of melk).

\* U mag verdeeld over de dag twee stuks fruit (zure appel, grapefruit of sinaasappel).

IBIO BRENGT BALANS IN UW LEVEN!