Program żywieniowe dr Ewy Dąbrowskiej :

- 10-40 dni
-
- korzeniowe (np. marchew, buraki, rzodkiew)
- kapustne (np. kalafior, brokuły)
- cebulowe (np. cebula, por)
- liściaste (np. sałata, wszelkiego rodzaju zioła)
- dyniowate (np. kabaczek, ogórki)
- psiankowate (z wyjątkiem ziemniaków - pomidory, papryka)

oraz NISKOCUKROWE OWOCE:

- jabłka
- jagody
- grejpfruty
- cytryny

Wychodzenie z postu :
Wychodzenie tyle samo czasu co post np 21 dni ... 42 dni ect.

- dzielimy okres na 6 części
- Np 6 tyg : co tydzień dokladamy nowe pokarmy
- np 21 dni : co 3-4 dni

1. Jemy to samo ale mniejsze porcje : wciąż 800 kalorii + Strączkowe, ziemniaki, owoce
2. pestki, nasiona , zboża pełnoziarniste (chleb na zakwasie) orzechy, zdrowe tłuszcze : 1000 kalorii
3. nabiał, jajko na miękko : 1200 kalorii
4. ryby, mięso białe chude : 1400 kalorii
5. 1600 kalorii i można jeść wszystko : 50% porcji warzywa zielone
6. Jemy wszystko na poziomie swojej ilosci kalorii