

Tag 1

Trinken Sie 20 – 30 Minuten vor dem Frühstück ein Glas Wasser oder Basentee.

Frühstück	Fruchtsalat aus frischen Früchten (wenn gewünscht mit einem Klecks vegane Vanillecreme)
Zwischenmahlzeit	Grüner Spinat-Smoothie
30 Minuten vor dem Mittagessen	1 Glas frisch gepresster Orangensaft mit Aronia-Saft (70:30) plus 20 ml Aloe-Vera-Saft
Mittagessen	Romana-Chicorée-Salat mit Minz-Pistazien-DressingBrokkoli mit Tomatensauce, dazu ein Tofuburger und/oder Pasta aus Kichererbsen oder Mungbohnen
Zwischenmahlzeit	Vegane Heidelbeercreme
Abendessen	Süsskartoffel-Rote-Bete-Gemüse mit Kräuterhirse

Tag 2

Trinken Sie 20 – 30 Minuten vor dem Frühstück ein Glas Wasser oder Basentee.

Frühstück	Vanille-Porridge mit heisser Beersauce (Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Beeren, Walnüsse, Aronia getrocknet)
Zwischenmahlzeit	1 bis 2 Scheiben basenüberschüssiges Hirse-Kartoffel-Brot mit Aufstrich nach Wahl, z. B. Erdnussmus, Hummus, Pesto, veganer Aufschnitt oder was immer Sie mögen sowie Gemüsesticks (Radieschen, Paprika, Kohlrabi, Gurken oder auch ein paar Blätter Löwenzahn, Salat oder Spinat)
30 Minuten vor dem Mittagessen	1 Glas Granatapfelsaft
Mittagessen	Spinatsalat mit Orangen-Sesam-Dressing und Gemüse-Pfanne mit Kichererbsen und Hirse
Zwischenmahlzeit	1 Stück Orangen-Schoko-Kuchen
Abendessen	Buchweizen-Gemüse-Suppe mit Kurkuma

Tag 3

Trinken Sie 20 – 30 Minuten vor dem Frühstück ein Glas Wasser oder Basentee.

Frühstück	Warmes Hirse-Frühstück
Zwischenmahlzeit	Kräuter-Smoothie
30 Minuten vor dem Mittagessen	1 Glas frisch gepresster Orangensaft mit Aronia-Saft (70 : 30) plus 20 ml Aloe-Vera-Saft
Mittagessen	Fruchtiger Karotten-Sellerie-Salat mit frischen Sprossen, geben Sie eine Avocado dazu und 3 EL Kürbiskerne pro Person, auch von der Petersilie können Sie ruhig viel mehr nehmen, z. B. pro Person ½ Bund, denn grüne Blattgemüse und Kräuter sind protein- und antioxidantienreich und sättigen gut, wenn sie sorgfältig gekaut werden
Zwischenmahlzeit	Basischer Schoko-Chia-Pudding
Abendessen	Brokkoli-Suppe und eine Scheibe Basenüberschüssiges Hirse-Kartoffel-Brot (Braunhirse, Mandeln, Hanf) mit veganer Margarine oder einem Aufstrich Ihrer Wahl