

Tag 1

30 Minuten vor dem Frühstück	1 Glas Wasser mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft
Frühstück	Süßes Buchweizen-Porridge
Zwischenmahlzeit	Brokkoli-Salat mit Walnüssen
30 Minuten vor dem Mittagessen	1 Glas Granatapfelsaft
Mittagessen Vorspeise	Avocado-Champignon-Salat mit rotem Chicoree
Mittagessen Hauptgericht	Rote Bete Gemüse mit Hirsennocken
Zwischenmahlzeit	Schokoladen-Creme
Abendessen	Basische Brunnenkresse-Suppe mit 1 - 2 Scheiben getoastetem Dinkelbrot mit Olivenbutter

Tag 2

Vor dem Frühstück	1 Glas Wasser mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft
Frühstück	Warmes Hirse-Frühstück
Zwischenmahlzeit	Wilder Beeren Smoothie
30 Minuten vor dem Mittagessen	1 Glas Granatapfelsaft
Mittagessen Vorspeise	Basischer Herbstsalat
Mittagessen Hauptgericht	Brokkoli mit Pinienkernen
Zwischenmahlzeit	Basischer Schoko-Chia-Pudding
Abendessen	Rote Bete-Suppe mit Meerrettich

Tag 3

Vor dem Frühstück	1 Glas Wasser mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft
Frühstück	Rührei aus Lupine und Tofu
Zwischenmahlzeit	Nektarinen-Lucuma-Shake mit Reisprotein
30 Minuten vor dem Mittagessen	1 Glas Granatapfelsaft
Mittagessen Vorspeise	Karotten-Sellerie Salat mit frischen Sprossen
Mittagessen Hauptgericht	Buchweizen-Suppe mit Gemüse
Zwischenmahlzeit	Heidelbeercreme
Abendessen	1 Glas Rote Bete-Karotten-Saft mit Wasser verdünnt, z. B. 2/3 Saft und 1/3 Wasser und Kartoffel-Maronen-Suppe mit Sellerie