

# Der Ernährungsplan während der Darm- und Leberreinigung - 3 Tage



Ein Ernährungsplan während der beschriebenen Darm- und Leberreinigung könnte beispielsweise so aussehen:

## Tag 1

Frühstück	<u>Vanille-Porridge mit heisser Beeren-Sauce</u> (mit Chiasamen, Walnüssen und vielen Beeren)
Zwischenmahlzeit/Saft/ Gewürzdrink	<u>Ananas-Grünkohl-Proteinshake</u> (mit Avocado, Ingwer und antioxidantien- und chlorophyllreichem Grünkohl)
Mittagessen	<u>Gemüsepfanne mit Tofu</u>
Zwischenmahlzeit	Avocadofleisch zerdrücken, Zwiebelwürfelchen dazu, 1 TL Zitronensaft, Kräutersalz, etwas Olivenöl und verschiedene Sprossen (Radieschen-, Rettich- und Brokkolisprossen)
Abendessen	<u>Kürbissuppe mit Ingwer</u>

## Tag 2

Frühstück	1 Scheibe vom <u>darmfreundlichen Brot</u> (mit Lein- und Chiasamen) mit pflanzlichem Aufstrich/Aufschnitt (z. B. <u>Rote-Bete-Aufstrich</u> ) und Gemüsesticks
Zwischenmahlzeit/Saft/ Gewürzdrink	<u>Gewürztee zur Stoffwechselaktivierung</u> mit Ingwer und Kurkuma
Mittagessen	<u>Bunter Gemüseeintopf</u>
Zwischenmahlzeit	1 Handvoll Walnüsse (ca. 10 Walnusshälften)
Abendessen	<u>Basische Brokkolisuppe</u>

## Tag 3

Frühstück	<u>Hirsebrei</u>
Zwischenmahlzeit/Saft/ Gewürzdrink	<u>Immunbooster Gewürztee</u> mit Ingwer und Kurkuma
Mittagessen	<u>Vitalkost aus Rote Bete, Rettich und Meeresalgen und Walnüssen</u> mit <u>Avocado-Dip</u> und - wenn gewünscht - <u>Bio-Cräckern</u> oder 1 Scheibe darmfreundliches Brot (siehe Frühstück Tag 2)
Zwischenmahlzeit	<u>Artischockensalat mit Kirschtomaten</u>
Abendessen	<u>Karotten-Tomaten-Gemüse</u> mit Ingwer mit z. B. Vollwertreis oder Kartoffelpüree