

Tag 1

30 Minuten vor dem Frühstück: $\frac{1}{2}$ TL Bentonit und $\frac{1}{2}$ TL Flohsamenschalenpulver oder – wenn Ihnen Kapseln lieber sind – jeweils zwei Kapseln ein. Dazu trinken Sie 300 – 400 ml Wasser.

Frühstück	Hirse-Früchte-Brei
Zwischenmahlzeit	Kichererbsentaler mit Koriander-Dip
Mittagessen	Reispanne mit Chicorée und Shiitake-Pilzen
Zwischenmahlzeit	Süßkartoffel-Proteinkugeln
Abendessen	Kürbiscreme-Suppe mit Kürbiskernen

Tag 2

30 Minuten vor dem Frühstück: $\frac{1}{2}$ TL Bentonit und $\frac{1}{2}$ TL Flohsamenschalenpulver oder – wenn Ihnen Kapseln lieber sind – jeweils zwei Kapseln ein. Dazu trinken Sie 300 – 400 ml Wasser.

Frühstück	1–2 Scheiben Brot nach Wahl (Vollkorn und weizenfrei oder gerne auch glutenfrei) mit einem Aufstrich nach Wahl
Zwischenmahlzeit	Proteinshake mit Brombeeren
Mittagessen	Weisskohlsalat mit Mandarinen und Walnüssen
Zwischenmahlzeit	Konjak-Milchreis mit Birnen-Quitten-Kompott
Abendessen	Süßkartoffel-Brokkoli-Gemüse

Tag 3

30 Minuten vor dem Frühstück: $\frac{1}{2}$ TL Bentonit und $\frac{1}{2}$ TL Flohsamenschalenpulver oder – wenn Ihnen Kapseln lieber sind – jeweils zwei Kapseln ein. Dazu trinken Sie 300 – 400 ml Wasser.

Frühstück	Wilder Beeren-Smoothie
Zwischenmahlzeit	Karotten-Sellerie-Salat mit Sprossen
Mittagessen	Kürbis-Gnocchi mit Tomaten-Ingwer-Sauce
Zwischenmahlzeit	Gebratene Tofuscheiben mit einer Scheibe Dinkelbrot oder einem weizenfreien oder glutenfreien Brot nach Wahl
Abendessen	Cremige Kokos-Sellerie-Suppe