

Tag 1

30 Minuten vor dem Frühstück: ½ TL Bentonit und ½ 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	Reispfanne mit Chicorée und Shiitake-Pilzen
Zwischenmahlzeit	Süßkartoffel-Proteinkugeln
Abendessen	Kürbiscreme-Suppe mit Kürbiskernen

Tag 2

30 Minuten vor dem Frühstück: ½ TL Bentonit und ½ 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: ½ TL Bentonit und ½ 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