

## Die Saft-Woche mit der ZDG-Saftkur

### 1. Tag zur Erhöhung des Antioxidantien-Status

---

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Orangen-Saft              | aus 4 - 5 Orangen                                  |
| Orangen-Apfel-Ingwer-Saft | aus 3 Orangen, 3 Äpfeln und einem Stückchen Ingwer |

### 2. Tag für die Augen

---

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Karotten-Orangen-Zitronen-Saft | aus 400 Gramm Karotten, 2 Orangen,<br>½ Zitrone, etwas Zitronenschale |
| Karotten-Apfel-Saft            | aus 400 Gramm Karotten und 2 Äpfeln                                   |

### 3. Tag für das Blut

---

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Karotten-Apfel-Spinat-Sellerie-Saft  | aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln, 150 Gramm<br>Spinat und 50 Gramm Knollensellerie oder einer<br>Stange Staudensellerie |
| Karotten-Spinat-Alfalfasprossen-Saft | aus 400 Gramm Karotten, 100 Gramm Sprossen<br>und 100 Gramm Spinat  |

### 4. Tag für den Blutdruck

---

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Karotten-Rote-Bete-Apfel-Saft | aus 300 Gramm Karotten, 200 Gramm Rote Beten<br>und 2 Äpfeln         |
| Karotten-Spinat-Birnen-Saft   | aus 350 Gramm Karotten, 150 Gramm Spinat und<br>2 sehr festen Birnen |

### 5. Tag für die Entzündungshemmung

---

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Karotten-Orangen-Ananas-Ingwer-Saft | aus 300 Gramm Karotten, 3 Orangen, 250 Gramm<br>Ananas und einem Stückchen Ingwer |
| Karotten-Fenchel-Ananas-Saft        | aus 300 Gramm Karotten, 150 Gramm Fenchel<br>und 250 Gramm Ananas                 |

### 6. Tag für Magen und Nieren

---

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Karotten-Apfel-Kohl-Saft       | aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln und 150 Gramm<br>Kohl      |
| Karotten-Apfel-Petersilie-Saft | aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln und 50 Gramm<br>Petersilie |

### 7. Tag für Magen, Leber und Darm

---

|  |  |
|--|--|
| Karotten-Sellerie-Spinat-Löwenzahn-Saft            | aus 400 Gramm Karotten, 50 Gramm Sellerie,<br>150 Gramm Spinat und 50 Gramm Löwenzahn            |
| Karotten-Pastinaken-Kartoffeln-<br>Petersilie-Saft | aus 400 Gramm Karotten, 150 Gramm Pastinaken,<br>100 Gramm Kartoffeln (roh), 50 Gramm Petersilie |