

## 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, 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 Spinat und 50 Gramm Knollensellerie oder einer Stange Staudensellerie
Karotten-Spinat-Alfalfasprossen-Saft	aus 400 Gramm Karotten, 100 Gramm Sprossen und 100 Gramm Spinat

### 4. Tag für den Blutdruck

---

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

### 5. Tag für die Entzündungshemmung

---

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

### 6. Tag für Magen und Nieren

---

Karotten-Apfel-Kohl-Saft	aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln und 150 Gramm Kohl
Karotten-Apfel-Petersilie-Saft	aus 400 Gramm Karotten, 2 Äpfeln und 50 Gramm Petersilie

### 7. Tag für Magen, Leber und Darm

---

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