

Basischer Genuss

3 Mahlzeiten am Tag mit dem Fokus Frischkost

- Frisches Obst
- Frischkornvarianten (eingeweicht, gequetscht, gekeimt)
- Nüsse, Mandeln, Sesam, Leinsamen...
- Frische Blattsalate mit kaltgepressten Ölen
- Gemüserohkost mit Dip
- Frische Sprossen und Keimlinge
- Einfache warme Gemüsegerichte & Suppen
- Kräutertee, Wasser, frische Säfte



Verzicht auf

Weißmehl, Fabrikzucker, tierische Produkte, Fabrikfette, Teigwaren, Bohnenkaffee, schwarzer/grüner Tee, Alkohol, Süßigkeiten, Fertigprodukte, Zusatzstoffe uvm.

