

Übersicht Aufbau tage

Der erste und zweite Aufbau tag

Morgens: ein Grüner Smoothie, auch mit Banane und Avocado, je nach Kalorienbedarf oder eine Smoothieschale, die du auch auslöffeln kannst.

Oder: ein reifer Apfel, ein Knäckebrot, ca. 50 g Hirsebrei mit Bio-Leinöl angemacht und frischen Früchten, auch gerne ein paar Nüsse dazu, am besten in warmem Wasser eingeweicht

Mittags: Rohkost (z.B. geriebene Karotten und Sauerkraut) dazu Kartoffelbrei oder 1 Esslöffel Naturreis oder Hirsebrei mit Kokos- oder Leinöl.

Abends: (bitte unbedingt vor 18 Uhr) 2 reife Äpfel und mit einer Prise Zimt, gerne gedünstet ca. 50 Gramm Hirsebrei mit Kokos- oder Leinöl entsprechend angemacht, 1 Knäckebrot; einige Nüsse, am besten in warmem Wasser eingeweicht oder wieder eine Gemüsesuppe

Der dritte Aufbau tag

Morgens: eingeweichte Feigen oder Backpflaumen, 2 Knäckebrote mit Kokosfett,

ca. 50 Gramm Hirsebrei mit Kokos- oder Leinöl, einige Nüsse. Frisches Obst.

Mittags: Frischer Salat, Rohkost oder Kartoffelbrei mit Gemüse (Tomaten, Brokkoli, Spinat) oder etwas Hirsebrei.

Abends: Rohkost Tomaten, Rettich, Radieschen (gut kauen!), eine gehaltvolle Gemüsesuppe.

Der vierte Aufbau tag

Morgens: Hirse- oder Birchermüsli. Am besten glutenfrei.

Oder: ein Grüner Smoothie mit mehr Obst als beim Fasten, auch wieder Bananen und Avocado, je nach Kalorienbedarf.

Mittags: Pellkartoffeln mit Kräutern und Salat oder Rohkost

Abends: Salat mit Sprossen und Nüssen, Knäckebrote mit Bio-Asan oder veganem Aufstrich.

