



Basische Detox Woche

Frühstück	Pause	Snack	Mittags	Pause	Abends
1. Overnight-O-Smoothie, Obst nach Wahl	3 Std.		Gemüse-Basenkost	3-4 Std.	Gemüse-Basenkost
2. Karotten-Vitalbrot mit geräuch. Lachs	3 Std.		Quinoa Salat mit Kürbis (1/2)	3-4 Std.	Stoffwechselsuppe
3. Obst 2 Orangen mit Ceylonzimt	3 Std.	Glas Molke	Rote-Beete Perl-Dinkel Risotto	3-4 Std.	Stoffwechselsuppe
4. Karotten-Vitalbrot mit selbstge. Obstmus	3 Std.		Regenbogen Salat im Glas	3-4 Std.	Blumenkohlreis-Curry-Pfanne
5. Avocado-Beeren-Skyr geschichtet	3 Std.		Seelachs mit Lauchgemüse	3-4 Std.	Gemüseplatte mit Mandelbutter
6. Obst 2-3 Kiwi	1 Std.	Glas Mandelmilch	Gemüse-Basenkost	3-4 Std.	Kürbiswürfel aus dem Ofen (1/2)
7. Obstsalat aus Obst nach Wahl	1 Std.	Handvoll Nüsse	Brokkolimuffins	3-4 Std.	Rest Gemüse-Basenkost

Brotfreie Woche

Frühstück	Pause	Snack	Mittags	Pause	Abends
1. ACE-Smoothie	1 Std.	Handvoll Nüsse	Gemüse Lasagne	3-4 Std.	Quark mit Zitrone
2. Himbeer-Chiapudding	3 Std.		Radicchio-Orangen-Salat	3-4 Std.	Wintersuppe
3. Obst 1 Mango	1 Std.	Glas Molke	Gebackene Süßkartoffel	3-4 Std.	Möhrenpommes
4. Porridge mit Heidelbeeren	3 Std.		Gewürztes Perl-Dinkel-"Risotto"	3-4 Std.	Wintersuppe
5. Obst 2 Scheiben Ananas	1 Std.	Glas Kefir	Zucchiniwaffeln	3-4 Std.	Körn. Frikä mit Orangensaft
6. Mango-Orange-Ingwer Smoothie	1 Std.	Apfel	Vitalsalat mit Putenstreifen	3-4 Std.	Warmer Gemüse Salat
7. Haferkleie Pan Cakes mit Obst	3 Std.		Rinderfilet mit Champignons	3-4 Std.	Suppe aus Vorrat

Vitale Schlemmerwoche

Frühstück	Pause	Snack	Mittags	Pause	Abends
1. Himbeer-Smoothie-Bowl	1 Std.	Apfel	Gefüllte Paprika mit Quinoa	3-4 Std.	Schüttelpizza
2. Avocado-Trifle	3 Std.		Großer Schlemmer-Salatteller	3-4 Std.	Hähnchenbruschetta
3. Obst Grapefruit	1 Std.	Glas Kefir	Rote-Bete-Eintopf	3-4 Std.	Quark mit Orangensaft
4. Karotten-Vitalbrot Frischkäse, Gurke, Tomate	3 Std.		Gefüllter Wrap	3-4 Std.	2 Kalbswiener mit Sauerkraut
5. Chiapudding mit Erdnussbutter Beerenmus	3 Std.	Orange	Lachsburger mit Currysauce	3-4 Std.	Zucchinirollchen
6. Granatapfel-Bananen Smoothie	1 Std.	Nussriegel	Spaghetti mit Linsen-Bolognese	3-4 Std.	Karotten-Vitalbrot mit Schinken
7. Roggenbrötchen mit Schokoaufstrich	3 Std.		Hähnchenschenkel mit Gemüse	3-4 Std.	Eiermuffins mit Gemüse