

BETREFF:	DETOX Entschlackung – 3 Tages Programm
ZIEL:	Anregung Entgiftung; Lösen von Verschlackungen
DAUER:	72 Stunden
ABLAUF:	
VORBEREITUNG:	2 Tage Verzicht auf schweres, fettiges Essen <u>Erlaubt sind:</u> viel Wasser, Gemüsesuppen, gedünstetes Gemüse, Salate, Süßkartoffeln, Vollkornbrot, geschälter Reis, rohes Obst und Gemüse. <u>Verboten sind:</u> Fleisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Weißzucker, Teigwaren, Alkohol, Kaffee, Halbfabrikate, gezuckerte Getränke, sowie Zigaretten
<u>SOWIE:</u>	2,5 – 3l Wasser pro Tag (für die gesamte Dauer inkl. Vorbereitungstage)
DETOX DAY 1:	<u>Frühstück:</u> Smoothy aus 1-2 Bananen, ½ Ananas geschält, in Würfeln geschnitten, ½ Tasse Blaubeeren, 1 Apfel. Alles in einem Blender pürieren, wenn die Mischung zu dick wird, einfach etwas Wasser dazugeben. anschließend 2 Tassen Spinat hinzufügen. <u>Mittagessen:</u> 2 Tassen Mango mit 2-3 Tassen frisches Orangensaft gut vermischen, 5 Stiele glatte Petersilie und Sellerie gehackt hinzufügen. <u>Abendessen:</u> 1 reife Avocado , 1 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Gurken in Würfeln geschnitten, Minze und Salz nach Geschmack zu einer dicken Suppe pürieren. Als Dessert eignet sich ein Minztee, mit Zitronensaft beträufelt.
DETOX DAY 2	<u>Frühstück:</u> 2-3 Bananen, 2-3 Stiele Sellerie klein geschnitten, 1 Tasse Blaubeeren, 1 Glas Wasser, 2-3 Tassen Spinat. Erst Früchte mit Wasser vermischen, dann Gemüse hinzufügen. <u>Mittagessen:</u> 3 Bananen, 1 Tasse Himbeeren, 1 Tasse Spinat, 2 Stiele Sellerie, Wasser. Alles gut vermengen, Sellerie und Spinat am Ende dazugeben.

Abendessen: 3 Bananen, 2 Äpfel, 1 Glas Wasser, 1 Tasse Kohl zerkleinert- alles blendieren, am Ende Petersilie geben.

DETOX DAY 3

Frühstück: 3 Bananen, 2 Möhren, Ingwer, 1 Tasse Kokosnusswasser, 1 Tasse Spinat. Karotte und Ingwer fein reiben, Kokoswasser mit den Möhren vermischen, dann Bananen und Ingwer geben, am Ende Spinat, wenn die Masse zu dick wird, dann noch etwas Kokosnusswasser gießen

Mittagessen: 2 Tassen Erdbeeren, 3 Bananen mit Kokosnusswasser verblenden, 1-2 Tassen Spinat letztens hinzufügen.

Abendessen: 1 reife Avocado, ½ Cherry-Tomaten, 1 Gurke, 1-2 Tassen Spinat, Kokoswasser, Salz, 1 EL Zitronensaft. Obst entkernen und pürieren.