

Entlastungstage

Eintagesfasten

Reistag

Morgens 1 Apfel oder 1 Grapefruit

Für mittags und abends 100 gr. Reis, am besten Naturreis, in 0.2 l Wasser ohne Salz dünsten.

Mittags die Hälfte des Reis mit 2 gedünsteten Tomaten, mit Kräutern gewürzt
Abends die 2. Hälfte evtl. mit etwas Apfelmus (ohne Zucker)

Obsttag

1.5 kg Obst verschiedener Art, auf 3 Mahlzeiten verteilt. Gut kauen!

Oder 1 Erdbeertag im Frühsommer, 1 Melonentag im Sommer oder ein Traubentag (Biotrauben!) im Herbst.

Frischkosttag

Morgens Obst, Obstsalat oder ein kleines Birchermüesli

Mittags Gemüseplatte / Salatplatte

Abends kleine Gemüseplatte (wenn möglich gedämpft) mit 4-5 Nüssen und 6-8 Rosinen.

Suppentag

Morgens Apfelmus (aus 1 Apfel ohne Schale)

Mittags Gemüsesuppe (ohne Bohnen)

Abends Tomatensuppe

Milchtag

1 Liter Milch oder Buttermilch, evtl. mit Fruchtsaft „würzen“, in 5 Portionen aufteilen.

oder

5x die gleiche Menge Joghurt oder Dickmilch (evtl. mit ungesüßtem Sanddornsaft).

Sauerkrauttag

Morgens 1 Apfel oder 1 Grapefruit

Mittags Sauerkraut (ohne Fleisch)

Spargeltag

Morgens 1 Apfel oder 1 Grapefruit

Mittags Spargeln, abends Spargelsuppe