

Die Einkaufsliste für die A.Vogel Wohlfühl-Woche

A.Vogel Produkte:

- Molkosan® Vitality oder Flora Balance, 275 g
- Naturreis, 1 kg
- A.Vogel Müesli, 500 g
- Plantaforce Würfel 8x11g oder fettarm Dose 250g
- Bambu®, 100 g
- Biocarottin Instant, 100 g
- VitaForce®, 200 ml

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern und ausgewählten Apotheken.

Zusätzlich benötigen Sie:

Für jeden einzelnen Tag:

- Für die Fastensuppe 500 g gemischtes Gemüse bestehend aus Fenchel, Broccoli und Sellerie
- Gewürze wie Kümmel, Liebstöckel, Petersilie, Lorbeer und Ingwer
- Weitere 500 g Gemüse nach Wahl zu den Mahlzeiten
- Frische Kräuter und Sprossen nach Wahl

Für die ganze Woche:

- 6 x 125 g Magerquark
- 5 x 150 g Naturjoghurt
- 1 x Quarkcrème bestehend aus
- 100 g Heidelbeeren oder Beeren
- 125 g Magerquark
- 1 TL Schlagrahm
- 1 TL Fruchtzucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

für das letzte Abendessen.

- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder stilles Wasser
- Löwenzahn- und Goldruten Tee
- Wahlweise: Artischocken- und Selleriesaft
- Bei Bedarf: A.Vogel Boldocynara und A.Vogel Nephrosolid

Zusatztipps:

Möchten Sie etwas mehr für Ihre Leber und Niere tun, dann können Sie neben dem Goldruten- und Löwenzahntee auch Artischocken- und Selleriesaft oder A.Vogel Boldocynara® und A.Vogel Nephrosolid® zu sich nehmen.

☀ Werten Sie das Müesli, den Quark oder das Joghurt auf, indem Sie jeweils einen Teelöffel Weizenkeimöl beifügen.

☀ Der Quark wird cremiger, wenn Sie ihn mit Mineralwasser aufschlagen.

☀ Kochen Sie die Fastensuppe für 2-3 Tage vor.

