



## 3er MIX

### 1. Tag FOOD

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Granatapfel, Mandeln, Leinsamen

Mittag: Indische Linsensuppe

Smoothie: Kaki, Kiwi, Physalis

Hauptspeise: Südstaaten Quinoasalat mit schwarzen Bohnen  
(kalt genießen oder vorsichtig im Topf erwärmen)

### 2. Tag SUPPENKUR

Ingwerwasser

Smoothie: Nektarinen, Himbeeren, Leinsamen

Suppe 1: Pastinakensuppe

Suppe 2: Zucchini-suppe

Suppe 3: Spanische Gemüsesuppe

### 3. Tag SMOOTHIE

Ingwerwasser

Smoothie 1: Mango, Nektarine, Chiasamen

Suppe: Karotte-Ingwer

Smoothie 2: Kaki, Heidelbeeren, Apfel

Smoothie 3: Spinat, Apfel, Kiwi

Unsere Flaschen bestehen aus recyceltem PET

