



FOOD

1. Tag

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Weintrauben, Sonnenblumenkerne, Haferflocken

Suppe: Karotten-Ingwersuppe

Smoothie: Birne, Heidelbeere, Ingwer

Hauptspeise: Linsensalat mit Kirschtomaten und Dijon-Senf-Dip
(kalt genießen)

2. Tag

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Physalis, Mandeln, Chiasamen

Suppe : Kartoffel-Lauch-Suppe

Smoothie: Apfel, Weintrauben, Orange

Hauptspeise: Kichererbsen Indian Style
(vorsichtig im Topf erwärmen)

3. Tag

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Granatapfel, Pekannüsse, Leinsamen

Suppe : Pastinaken-Kurkuma-Suppe

Smoothie: Süßkartoffeln, Weintrauben, Himbeeren

Hauptspeise: Rotes thailändische Gemüse-Curry
(vorsichtig im Topf erwärmen)

Unsere Flaschen bestehen aus recyceltem PET



GOOD FOOD, Grindelallee 32, 20146 Hamburg, Tel.: 0172 410 97 94, info@goodfood-germany.de
Folgen Sie uns auf Instagram: [_good_food_germany](https://www.instagram.com/_good_food_germany)