

GOOD FOOD



SKIN KUR

1. Tag

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Brombeeren, Walnüsse, Chiasamen

Suppe: Tomaten-Kräutersuppe

Smoothie: Himbeeren, Mango, Ingwer

Hauptspeise: Perlgraupen Salat mit Rote Bete und Spinat
(vorsichtig im Topf erwärmen oder kalt genießen)

2. Tag

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Heidelbeeren, Kürbiskerne, Chiasamen

Suppe : Paprikasuppe

Smoothie: Birne, Aprikose, Heidelbeeren

Hauptspeise: Blumenkohl und Brokkoli in thailändischer Currysauce
(kalt genießen)

3. Tag

Ingwerwasser

Frühstück: Sojajoghurt, Johannisbeeren, Gojibeeren, Sesam

Suppe : Blumenkohl-Kurkuma-Suppe

Smoothie: Mango, Minze, Limetten, Pflaumen

Hauptspeise: Kichererbsen mit Spinat und Tahini-Dressing
(vorsichtig im Topf erwärmen)

Unsere Flaschen bestehen aus recyceltem PET

