

# Tag 1

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser

**Morgen:** \*Frühstück Deiner Wahl

**Vormittag:** \*Snack Deiner Wahl

**Mittag:** \*Gericht Deiner Wahl (siehe Rezeptteil)

**Nachmittag:** 2 Äpfel oder Apfelmus (frisch gekocht) mit 1 – 4 Datteln oder den am Anfang genannten Alternativen

**Abendessen:** \*Gericht Deiner Wahl (siehe Rezeptteil)

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 Becher Tee aus Hibiskus- , ZitronenMelisse- , Himbeerblätter- oder Chagatee

\*siehe Rezeptteil

- *Wer mag, kann morgens, 20 Min. **nach** dem Zitronenwasser, den SellerieSaft trinken.*
- *Wer mag, kann zum Frühstück, 20 Min. **nach** dem SellerieSaft, den LeberrettungsSmoothie trinken.*

EIGENE NOTIZEN

# Tag 2

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser

**Morgen:** \*Frühstück Deiner Wahl

**Vormittag:** \*Snack Deiner Wahl

**Mittag:** \*Gericht Deiner Wahl (siehe Rezeptteil)

**Nachmittag:** 2 Äpfel oder Apfelmus (frisch gekocht) mit 1 – 4 Datteln oder den am Anfang genannten Alternativen

**Abendessen:** \*Gericht Deiner Wahl (siehe Rezeptteil)

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 Becher Tee aus Hibiskus- , ZitronenMelisse- , Himbeerblätter- oder Chagatee

\*siehe Rezeptteil

- *Wer mag, kann morgens, 20 Min. **nach** dem Zitronenwasser, den SellerieSaft trinken.*
- *Wer mag, kann zum Frühstück, 20 Min. **nach** dem SellerieSaft, den LeberrettungsSmoothie trinken.*

EIGENE NOTIZEN

# Tag 3

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser

**Morgen:** \*Frühstück Deiner Wahl

**Vormittag:** \*Snack Deiner Wahl

**Mittag:** \*Gericht Deiner Wahl (siehe Rezeptteil)

**Nachmittag:** 2 Äpfel oder Apfelmus (frisch gekocht) mit 1 – 4 Datteln oder den am Anfang genannten Alternativen

**Abendessen:** \*Gericht Deiner Wahl (siehe Rezeptteil)

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 Becher Tee aus Hibiskus- , ZitronenMelisse- , Himbeerblätter- oder Chagatee

\*siehe Rezeptteil

- *Wer mag, kann morgens, 20 Min. **nach** dem Zitronenwasser, den SellerieSaft trinken.*
- *Wer mag, kann zum Frühstück, 20 Min. **nach** dem SellerieSaft, den LeberrettungsSmoothie trinken.*

EIGENE NOTIZEN

# Tag 4

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser **und** 20 Min. später, ½ l SellerieSaft

**Morgen und Vormittag:** mind. 20 Min. später, **nach** dem SellerieSaft, den \*LeberrettungsSmoothie trinken

**Mittag:** \*Heilender Salat für die Leber mit gedämpftem Spargel

**Nachmittag:** mind. 2 Äpfel oder Apfelmus mit 1 – 4 Datteln oder die Alternativen und Selleriestangen!

**Abendessen:** \* Heilender Salat für die Leber mit gedämpftem Spargel

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 Becher Tee aus Hibiskus -, Himbeerblätter-, ZitronenMelissen- oder Chagatee.

Wer keinen SellerieSaft mag, trinkt GurkenSaft!

Wer Hunger leidet, darf sich gerne am Nachmittag noch einen LeberrettungsSmoothie zubereiten.

**\*siehe Rezeptteil**

EIGENE NOTIZEN

# Tag 5

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser **und** 20 Min. später, ½ l SellerieSaft

**Morgen und Vormittag:** mind. 20 Min. später, **nach** dem SellerieSaft, den \*LeberrettungsSmoothie trinken

**Mittag:** \*Heilender Salat für die Leber mit gedämpftem Spargel oder Rosenkohl

**Nachmittag:** mind. 2 Äpfel oder Apfelmus mit 1 – 4 Datteln oder die Alternativen und Selleriestangen!

**Abendessen:** \* Heilender Salat für die Leber mit gedämpftem Spargel oder Rosenkohl

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 BecherTee aus Hibiskus-, Himbeerblätter-, ZitronenMelissen- oder Chagatee.

Wer keinen SellerieSaft mag, trinkt GurkenSaft!

Wer Hunger leidet, darf sich gerne am Nachmittag noch einen LeberrettungsSmoothie zubereiten.

**\*siehe Rezeptteil**

EIGENE NOTIZEN

# Tag 6

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser **und** 20 Min. später, ½ l SellerieSaft

**Morgen und Vormittag:** mind. 20 Min. später, **nach** dem SellerieSaft, den \*LeberrettungsSmoothie trinken

**Mittag:** \*Heilender Salat für die Leber mit gedämpftem Spargel und Rosenkohl

**Nachmittag:** mind. 2 Äpfel oder Apfelmus mit 1 – 4 Datteln oder die Alternativen und Selleriestangen!

**Abendessen:** \* Heilender Salat für die Leber mit gedämpftem Spargel und Rosenkohl

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 BecherTee aus Hibiskus-, Himbeerblätter-, ZitronenMelissen- oder Chagatee.

Wer keinen SellerieSaft mag, trinkt GurkenSaft!

Wer Hunger leidet, darf sich gerne am Nachmittag noch einen LeberrettungsSmoothie zubereiten.

**\*siehe Rezeptteil**

EIGENE NOTIZEN

# Tag 7

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser und 20 Min. später, ½ l SellerieSaft

**Morgen und Vormittag:** mind. 20 Min. später, **nach** dem SellerieSaft, den \*LeberrettungsSmoothie trinken

**Mittag:** \*Rohe SpinatSuppe mit Gurkennudeln

**Nachmittag:** ½ l Sellerie- oder GurkenSaft, mind. 2 Äpfel oder Apfelmus, Gurkenscheiben, Selleriestangen

**Abendessen:** \*alle Zutaten gedämpft: Kürbis, Süßkartoffeln oder Kartoffeln mit Spargel und/oder Rosenkohl, dazu den LeberrettungsSalat wenn gewünscht

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 BecherTee aus Hibiskus-, Himbeerblätter-, ZitronenMelissen- oder Chagatee.

**Wer keinen SellerieSaft mag, trinkt GurkenSaft!**

**\*siehe Rezeptteil**

EIGENE NOTIZEN

# Tag 8

---

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser und 20 Min. später, ½ l SellerieSaft

**Morgen und Vormittag:** mind. 20 Min. später, **nach** dem SellerieSaft, den \*LeberrettungsSmoothie trinken

**Mittag:** \*SpinatSuppe mit Gurkennudeln

**Nachmittag:** ½ l Sellerie- oder GurkenSaft, mind. 2 Äpfel oder Apfelmus, Gurkenscheiben, Selleriestangen

**Abendessen:** \*alle Zutaten gedämpft: Spargel **und/oder** Rosenkohl, dazu den LeberrettungsSalat, wenn gewünscht

**Abend:** Apfel falls gewünscht

**½ Std. bevor Du zu Bett gehst:** ½ l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 BecherTee aus Hibiskus-, Himbeerblätter-, ZitronenMelissen- oder Chagatee.

**Wer keinen SellerieSaft mag, trinkt GurkenSaft!**

**\*siehe Rezeptteil**

EIGENE NOTIZEN



# Tag 9

---

## **Und zu guter Letzt: Tag Neun!**

An Tag Neun werden ausschließlich **frische Säfte** getrunken. Da Du aber so gut auf diesen Tag vorbereitet wirst, ist dieser Tag wesentlich einfacher durchzustehen, als wenn Du **radikal** eine Saftkur anfangen würdest.

**Gleich nach dem Aufstehen:** Zitronen- oder Limettenwasser

**Im Laufe des Tages nimmst Du zu Dir:**

- 2 x  $\frac{1}{2}$  l –  $\frac{3}{4}$  l Selleriesaft (einen Saft am Vormittag und einen am Abend)
- 2 x  $\frac{1}{2}$  –  $\frac{3}{4}$  l Gurken-Apfel-Saft (einen Saft am Vormittag und einen am Abend)
- gemixte oder entsaftete Melone oder Papaya, so viel Du magst
- frisch gepresster Orangensaft, so viel und so oft wie Du magst
- Wasser, mind.  $\frac{1}{4}$  l alle 3 Stunden!

**$\frac{1}{2}$  Std. bevor Du zu Bett gehst:**  $\frac{1}{2}$  l Zitronen- oder LimettenHonigWasser, 1 Becher Tee aus Hibiskus-, Himbeerblätter-, ZitronenMelissen- oder Chagatee.

*Wer keinen SellerieSaft mag, trinkt Gurkensaft!*

EIGENE NOTIZEN