

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