

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