

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