

Menü für ein Tag

Saftfasten

Frühstück

Grosses Glas frisch gepresster
Orangensaft oder Grapefruit

Zwischenmahlzeit

Kräutertee mit ein wenig
Honig

Mittagessen

Grosses Glas frisch
gepresster Gemüsesaft

Nachmittags

zwischen durch

warme Gemüsebrühe oder
frischer Gemüsesaft

Abendessen

Grosse Glas frischer Gemüsesaft

Tipp

*Probiere dieses Menü an einem ruhigen
Tag aus und trinke zusätzlich 2 Liter
Wasser.*



scan me

