

Tag	Frühstück	Zwischendurch	Mittagessen	Zwischendurch	Abendessen
1	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 2-3 EL A.Vogel Müesli in 125 g Magerquark mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 1 Frucht • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Goldruten oder Brennnesseltee <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g Gemüse nach Wahl (roh oder gedünstet) • 150 g Naturjoghurt mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g gedünstetem Gemüse nach Wahl sowie frischen Kräutern und Sprossen • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>
2	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 2-3 EL A.Vogel Müesli in 125 g Magerquark mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 1 Frucht • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Goldruten oder Brennnesseltee <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g Gemüse nach Wahl (roh oder gedünstet) • 150 g Naturjoghurt mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g gedünstetem Gemüse nach Wahl sowie frischen Kräutern und Sprossen • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>
3	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 2-3 EL A.Vogel Müesli in 125 g Magerquark mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 1 Frucht • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Goldruten oder Brennnesseltee <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g Gemüse nach Wahl (roh oder gedünstet) • 150 g Naturjoghurt mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g gedünstetem Gemüse nach Wahl sowie frischen Kräutern und Sprossen • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>
4	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 2-3 EL A.Vogel Müesli in 125 g Magerquark mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 1 Frucht • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Goldruten oder Brennnesseltee <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g Gemüse nach Wahl (roh oder gedünstet) • 150 g Naturjoghurt mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g gedünstetem Gemüse nach Wahl sowie frischen Kräutern und Sprossen • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>
5	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 2-3 EL A.Vogel Müesli in 125 g Magerquark mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 1 Frucht • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Goldruten oder Brennnesseltee <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g Gemüse nach Wahl (roh oder gedünstet) • 150 g Naturjoghurt mit 1 TL A.Vogel Biocarottin Instant • 5 ml A.Vogel VitaForce® • 1 Tasse Löwenzahntee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!) • 1 Tasse A.Vogel Bambu® • 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 2 TL Molkosan® Vitality/Flora Balance in 200 ml Wasser • 50 g A.Vogel Naturreis mit 250 g gedünstetem Gemüse nach Wahl sowie frischen Kräutern und Sprossen • Quarkcrème (bestehend aus 125 g Magerquark, 100 g Heidelbeeren oder Beeren, 1 TL Schlagrahm, 1 TL Fruchtzucker, 1 Spritzer Zitronensaft) <input type="checkbox"/>

Tipps von A.Vogel

Unser Tipp für den ersten Tag:

Nehmen Sie ein warmes Fussbad und entspannen Sie sich. Gehen Sie früh schlafen, so kann sich Ihr Körper entspannen und erholen.

Unser Tipp für den zweiten Tag:

Kommen Sie in Schwung, indem Sie durch das Abbürsten der Haut Ihren Kreislauf aktivieren. Verwenden Sie hierzu eine Massagebürste oder einen Massagehandschuh. Danach mit einem wohlriechenden Hautöl einreiben.

Unser Tipp für den dritten Tag:

Streichen Sie mit den Fingerspitzen vom Bauchnabel an kreisförmig aufwärts. Mit leicht angewärmtem Massageöl gibt Ihnen dies ein wohliger warmes Bauchgefühl und verhindert Verdauungsprobleme.

Unser Tipp für den vierten Tag:

Erleben Sie Natur und Umwelt viel intensiver als sonst. Denn eine bewusste Ernährung zieht eine verstärkte Sinneswahrnehmung mit sich. Sie werden spüren, wie gut Ihnen das tut.

Unser Tipp für den fünften Tag:

Geniessen Sie den letzten Tag mit einem Abendspaziergang. Schalten Sie vom Alltag ab und lassen Sie die Seele baumeln.