

Tag 4

Frühstück

- 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

Zwischendurch

- Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!)
- 1 Tasse A.Vogel Bambu®
- 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee

Mittagessen

- 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

Zwischendurch

- Fastensuppe (erlaubt soviel Sie wollen!)
- 1 Tasse A.Vogel Bambu®
- 1 Glas Mineralwasser oder 1 Tasse Kräutertee

Abendessen

- 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

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.

