

# Detox Frischekur 2016

## BACK TO BASICS



### TIPPS & TRICKS

**Denk daran:** Sprossen brauchen ein paar Tage zum Keimen! Weizengras und Sprossen-Broccoli oder andere Keimsaat unbedingt eine Woche vor Kurstart ins Keimglas geben.



### Einkaufsliste für eine Woche mehr Vitalität, Genuss und Gelassenheit!

Wir haben alles, was du für die Woche brauchst zusammengestellt, damit du in Ruhe vorab einkaufen kannst. Manches hast du bestimmt schon in deinem Vorratsschrank. Wann immer möglich, Bio-Qualität bevorzugen. Fisch und Fleisch am besten am Vortag einkaufen. Du brauchst außerdem deine Lieblings-teesorten, genieße davon täglich mind. 1,5 Liter. Und für genussvolle Pausen empfehlen wir einen koffeinfreien Getreidekaffee wie den fruchtigen Bambu® von A.Vogel.

#### Obst und Gemüse

- 2 Avocados
- 2-3 Äpfel
- 2 kleine Ananas
- 3 Bananen
- 2 Birnen
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 2 Zitronen
- 1 Mango
- 250 g braune Champignons
- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 2 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 6 Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen (mit Blättern, unbedingt Bio)
- 150 g Feldsalat
- 1 Bund Rucola



- 200 g frischer Spinat
- 75 g frischer Portulak
- 10 Möhren
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (je 300 g)
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)
- 1 Zucchini
- 1 Steckrübe (ca. 400 g)
- 2 Rote Bete

#### Für den Mini-Garten auf der Fensterbank

- bioSnacky® Sprossen-Broccoli (etwa eine Woche vor Kurstart zum Keimen bringen) oder andere bioSnacky® Keimsaat (Wellness Mischung, Kresse)
- bioSnacky® Weizengras (etwa eine Woche vor Kurstart zum Keimen bringen)
- 8 Schalotten
- Zwiebeln: 2 kleine rote, 2 mittelgroße
- Knoblauch
- frische Minze, Koriander und Thymian

#### Aus dem Kühlregal

- A.Vogel Molkosan® fermentiertes Molkenkonzentrat für die Verdauung
- 4 Eier
- Butter/Bratöl
- Kokosöl, Olivenöl
- 2 Becher griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Becher Hüttenkäse (200 g)
- 200 g Fetakäse
- 150 g Bio-Hähnchenfilet
- 150 g Kabeljaufilet

- 2 kleine Matjesfilets
- Mayonnaise
- 100 g TK-Erbisen
- 1 Packung TK-Waldfrüchte (250 g)

#### Aus dem Vorratsschrank

- Buchweizenmehl (ca. 200 g)
- gemischte Getreide- und Haferflocken
- 1 Packung Quinoa
- 1 Packung Reiswaffeln
- 1 Packung Datteln, z.B. Medjool (mind. 8 Stück)
- 1 Packung gemischte Trockenfrüchte (250 g)
- Sesamsaat, evtl. Chiasamen
- Kokosflocken
- evtl. Kürbiskerne, Kürbiskernöl
- 1 Packung Cashewnüsse (ungesalzen, ungeröstet)
- 350 g Walnüsse
- 1 Tafel Zartbitter-Schokolade (mind. 72% Kakao)

- 1 Glas Kichererbsen (350 g)
- 1 Packung rote Linsen (getrocknet)
- 1 kleines Glas Essigurken
- 600 ml Kokosmilch
- 1 L Mandelmilch
- 1 Packung Kokoswasser (250 ml)
- je 1 L Gemüse- und Rote-Bete-Saft

#### Gewürze

- Herbamare® Kräutersalz oder Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Herbamare® Bouillon oder gekörnte Gemüsebrühe

- Chilipulver, Currypulver
- Paprikapulver, Kreuzkümmel
- Lorbeerblätter
- 1 Vanilleschote

**Außerdem:** Brennneseltee, grüner Tee, verschiedene Kräutertees und Bambu® Getreidekaffee



A.Vogel

[www.avogel.de/detox-kur](http://www.avogel.de/detox-kur)

# Detox Frischekur 2016

## BACK TO BASICS



Rezeptübersicht für eine Woche mehr Vitalität, Genuss und Gelassenheit!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Thema	BACK TO BASICS	GLUTEN FREI	NATÜRLICH SÜß	SMOOTHIE TAG	BIO IS BEST	(F)ROHKOST	GELASSEN GENIEßEN
Frühstück	Good Morning Müsli	Quinoa & Vanille Porridge	Overnight Oats	Tropical Twist	Buchweizen-Pancakes	Beetle Juice	Sweet Sundae Joghurt
Snack	½ rote Paprika	1 Handvoll Cashewnüsse oder Gemüsesaft	Birne	Rote-Bete-Saft	½ rote Paprika	½ kleine Ananas	Rote-Bete-Saft
Mittagessen	Kokos-Kabeljau	Sweet Frittata	Spicy Kichererbsensalat	Green Smoothie mit Weizengras	Chili Chicken mit Grillgemüse	Matjes mit Apfel-Mayo	Feine Resteküche: Wrap und Suppe
Snack	Bambu® und 1 Handvoll Walnüsse	Bambu® und Zartbitterschokolade	1 Handvoll Trockenfrüchte	1 Glas Kokos-Wasser	Mango	½ Gurke	Bambu® und Zartbitterschokolade
Abendessen	Brokkoli-Salat mit Quinoa	Indisch Curry	Wintersalat mit Nüssen	Warme Gazpacho	Kürbissuppe à la Provence	Mini-Burger mit Rübenfritten	Radieschensalat auf Reiswaffel

