

# Tag 1

## Frühstück

- 2 TL A.Vogel Molkosan® Vitality 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 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 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 ersten Tag:

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

Nicht belastend, aber sättigend:  
A.Vogel Naturreis mit gedünstetem Gemüse

