

Tag 2

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 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.

Karotten aus biologischem Anbau: der „Rohstoff“ für das A.Vogel Biocarottin Instant.

