

# Tag 3

## 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 gedünstem Gemüse nach Wahl sowie frischen Kräutern und Sprossen
- 1 Tasse Löwenzahntee

### Unser Tipp für den dritten Tag:

Streichen Sie mit den Fingerspitzen vom Bauchnabel an kreisförmig aufwärts. Mit leicht ange-wärmtem Massageöl gibt Ihnen dies ein wohlzig warmes Bauchge-fühl und verhindert Verdauungs-probleme.



Reich an Ballaststoffen,  
Mineralien und Vitaminen:  
das A.Vogel Müesli