

Tag 5

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
- Quarkcrème bestehend aus:
 - 125 g Magerquark
 - 100 g Heidelbeeren oder Beeren
 - 1 TL Schlagrahm
 - 1 TL Fruchtzucker
 - 1 Spritzer Zitronensaft

Unser Tipp für den letzten Tag:

Genießen Sie den letzten Tag mit einem Abendspaziergang. Schalten Sie vom Alltag ab und lassen Sie die Seele baumeln.

Geben A.Vogel Bambu® seinen fruchtigen Geschmack: Saftige Feigen aus kontrolliert biologischem Anbau.

