

Einkaufsliste

Ca. 400ml Sauerkrautsaft (Reformhaus)
Ca. 1,6Liter Brottrunk (Reformhaus)
Ca. 350ml Heilpflanzensaft (zum Beispiel 150 ml Fingerhut und 200 ml Artischocke, Reformhaus)
1Pck. Heilerde (Reformhaus, Apotheke, Drogerie)
1Pck. Leinsamen (Drogerie, Reformhaus)
1 Zitrone bzw. ein Fläschen Zitronensaft
2 Bananen (Menge kann sich reduzieren, wenn Sie für den Obstsalat am ersten Tag keine Banane verwenden möchten)
3 Äpfel (Menge kann sich reduzieren, wenn Sie für den Obstsalat am ersten Tag keinen Apfel verwenden möchten)
1Handvoll Trauben (fällt weg, wenn Sie für den Obstsalat am ersten Tag keine Trauben verwenden möchten)
1 Kiwi (fällt weg, wenn Sie für den Obstsalat am ersten Tag keine Kiwi verwenden möchten)
3 Birnen (Menge kann sich reduzieren, wenn Sie für den Obstsalat am ersten Tag keine Birne verwenden möchten)
2 Kartoffeln
7 Karotten (Menge reduziert sich, wenn Sie sich am Tag des frei wählbaren Gemüses keine Möhren zubereiten möchten)
1Pck. Knäckebrot oder Zwieback
Jogurt, Natur
1Portion Müsli
1Pck. Milch
3Bund Suppengrün
Salz
1Pck. Hefeextrakt (Reformhaus)
Muskat
1Stück Sellerie
2 Haselnüsse
Honig
175ml Buttermilch
Ca. 0,5Liter Obstsaft (z.B. Multivitamin)
2EL Olivenöl
1-2Pck. Pfefferminztee (je nach Vorliebe)
1-2Pck. Kräutertee (je nach Vorliebe)
1-2Pck. Früchtetee (je nach Vorliebe)
1-2Pck. Hagebuttentee (je nach Vorliebe)
1-2Pck. Kamillentee (je nach Vorliebe)
Mineralwasser (mindestens 2 Liter)