

4 Tage Heilfasten

my Fodmap

DIE SAFT REZEPTE (DIE MENGEN ERGEBEN EINEN SAFT)

KAROTTEN SNACK

800G KAROTTEN
2 ORANGEN
1 GROSSES STÜCK INGWER
(1 DAUMEN GROSS)
1 SPRITZER ZITRONE

EAT YOUR GREENS

200G FELDSALAT
2 ORANGEN
400G ANANAS
1 SPRITZER ZITRONE

ALLES VEGGY

350G TOMATE
300G GURKE
200G PAPRIKA
1 PRISE SALZ

FRESH UP

1 GRAPEFRUIT
2 ORANGEN
1/2 ZITRONE

BITTE BEACHTE FÜR DEINE SÄFTE:

Entscheide selbst, wann du welchen Saft trinken möchtest. Du kannst einen Saft auch öfters trinken.

Entsaft alle Zutaten mit einer Saftpresse und siebe den Saft anschließend durch ein Geschirrtuch oder Passiertuch, damit dein Saft frei von Fruchtfleisch wird. Verdünne den Saft 1:1 mit stillem Wasser bevor du ihn trinkst. (Mein Zubereitungsvideo findest du auf dem aktuellen Blogbeitrag.)

Pro Tag trinkst du 2 Säfte und eine Schüssel Gemüsebrühe. Das Rezept für die Gemüsebrühe findest du im Blogbeitrag Teil 1 der Heilfastenserie.

Deine Susi ♥