

# Wochenplan Budwig Woche Sommer

Die Rezepte finden  
Sie auf unserer Webseite unter  
[www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)



Dr. Johanna Budwig  
– Das Original –

## BUDWIG WOCHE

	Nach dem Aufstehen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
<b>TAG 1</b> Überleitungstag	125–200 g Dr. Budwig Linufit Pur portionsweise (1–2 EL) in frisch gepressten Obst- und Gemüsesaft oder Dr. Budwig Fermentgold einrühren und über den Tag verteilt zu sich nehmen. Lassen Sie die Leinsaat einige Minuten in der Flüssigkeit quellen. Der Verzehr der Leinsamen sorgt für ein ausreichendes Völlegefühl, so dass kein Hunger entsteht.			
<b>TAG 2</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Stulle mit Kräutergarten Brotaufstrich	Zucchinischiffchen mit Grünkernfüllung
<b>TAG 3</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Grünkernsalat	Fenchel-Kartoffel-Pfanne
<b>TAG 4</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Bohnen-Kartoffelsalat mit fruchtigem Birnen-Dip	Gartengemüsespieße mit Kichererbsen-Hummus
<b>TAG 5</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Antipasti-Salat mit Feta	Buchweizenrisotto
<b>TAG 6</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Budwig Sommer Bowl	Minestrone
<b>TAG 7</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Vollkorn-Pasta-Salat mit Blumenkohl-Mayonnaise	Asiatische Gemüsepfanne

### Tipps

Verwenden Sie für Ihre Budwig Creme Dr. Budwig Omega-3 Zellgold. Alle anderen Rezepte werden mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl zubereitet.

Tauschen Sie Zutaten nach Geschmack aus und bauen Sie auch Gerichte aus vergangenen Budwig Wochen ein: Rezeptideen gibt es auf unserer Internetseite!

Die Portionsgrößen entsprechen der Durchschnittsmenge für eine Person.

Sie können die Mengen individuell variieren.

Versuchen Sie, nachhaltige und regionale Lebensmittel in Bio-Qualität zu verwenden.

Das Mittagsgericht baut jeweils auf dem Abendessen des Vortages auf. Um Zeit und Arbeit zu sparen, werfen Sie beim Kochen deshalb immer einen Blick auf die Rezepte des Folgetages.

Für zwischendurch empfehlen wir Nüsse wie Walnüsse und Mandeln oder Gemüsesticks.

Als verdauungsfördernder Vitaminbooster eignet sich ein Glas Dr. Budwig Fermentgold nach dem Mittagessen.