

# Wochenplan Budwig Woche Winter

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

Winter

	Nach dem Aufstehen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
<b>TAG 1</b> Überleitungstag	125 – 200 g Dr. Budwig Linufit Pur portionsweise in frisch gespressten 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.			
<b>TAG 2</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Winterlicher Kartoffelsalat	Bratlinge mit Gemüse und Budwig Dip
<b>TAG 3</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Bunte Budwig Bowl mit Curry-Dip	Gemüsenukeln mit Budwig Grünkohl-Pesto
<b>TAG 4</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Rotkohlsalat mit Orangen und Fetawürfeln	Kürbissuppe mit Budwig Gnocchi
<b>TAG 5</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Bunter Gnocchi-Salat mit Budwig Granatapfel-Dressing	Warme Gemüse-Quiche mit scharfem Budwig Orangen-Dip
<b>TAG 6</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Kalte Gemüse-Quiche mit Budwig Pesto	Chinakohlpfanne mit Buchweizenukeln
<b>TAG 7</b>	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Fruchtiger Chinakohlsalat und Ziegenkäsetaler	Budwig Grünkohl-Süßkartoffel-Auflauf

- **Info:**

Alle Rezepte sind für eine Portion berechnet.

- **Unkompliziert:**

Es gibt drei Mahlzeiten am Tag. Die Mittagsgerichte bauen auf den Abendrezepten des Vortages auf. Beachten Sie also immer am Abend das Mittagerezept für den nächsten Tag, so sparen Sie sich Zeit und Arbeit.

- **Für Zwischendurch:**

Trinken Sie zum Mittagessen ein Glas Dr. Budwig Fermentgold. Dies wirkt fettverdauungsfördernd und ist eine wunderbare Vitaminspritze für Ihren Körper. Für den kleinen Hunger zwischendurch können Sie Nüsse oder Gemüse naschen oder sich eine kleine Budwig Creme zubereiten.