

Wochenplan Budwig Woche Herbst

Die Rezepte finden
Sie auf unserer Webseite unter
www.dr-johanna-budwig.de



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

BUDWIG WOCHE

Herbst

	<i>nach dem Aufstehen</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Abendessen</i>
TAG 1 <i>Überleitungstag</i>	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.			
TAG 2	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Bunter Möhren-Schicht-Reis	Buchweizen-Puffer mit Rote Bete Püree
TAG 3	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Fenchelsalat mit Orangen und Budwig Brötchen	Ofengemüse mit pikanter Budwig Creme
TAG 4	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Linsengemüse mit Feta	Erbsenpüree mit Pellkartoffeln
TAG 5	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Kartoffelbällchen mit Blattsalat	Spaghetti-Nester mit Salsa
TAG 6	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Gemüsenudeln mit Tomatenpesto	Buchweizenwrap
TAG 7	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Buchweizen-Taboulé mit gefüllter Paprika	Knusprige Kartoffelspalten

- **Info:**

Alle Rezepte sind für 1 Portion berechnet.

- **Tipp:**

Unseren **Wochenplan** sowie eine **Einkaufsliste** finden Sie unter www.dr-johanna-budwig.de

- **Unkompliziert:**

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

- **Nach dem Mittagessen:**

Trinken Sie ein kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold. Dies wirkt fettverdauungsfördernd und ist eine wunderbare Vitaminspritze für Ihren Körper.