

Wochenplan Budwig Woche Frühjahr

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



Dr. Johanna Budwig
- Das Original -

BUDWIG WOCHE

Frühjahr

TAG 1 Überleitungstag <i>Sonntag</i>		TAG 2 <i>Montag</i>	TAG 3 <i>Dienstag</i>	TAG 4 <i>Mittwoch</i>	TAG 5 <i>Donnerstag</i>	TAG 6 <i>Freitag</i>	TAG 7 <i>Samstag</i>
125–200 g Dr. Budwig Linufit Pur mit frisch gepresstem Obst- und Gemüsesaft oder Fermentgold über den Tag verteilt trinken. (Tipp: Rühren Sie die Leinsaat in Ihren frisch gepressten Saft und lassen diese einige Minuten quellen.)	nach dem Aufstehen	1 Glas (250 ml) Sauerkraut-saft oder Buttermilch	1 Glas (250 ml) Sauerkraut-saft oder Buttermilch	1 Glas (250 ml) Sauerkraut-saft oder Buttermilch	1 Glas (250 ml) Sauerkraut-saft oder Buttermilch	1 Glas (250 ml) Sauerkraut-saft oder Buttermilch	1 Glas (250 ml) Sauerkraut-saft oder Buttermilch
	Frühstück	Budwig Creme mit Sanddorn und Apfel sowie Dr. Budwig Linufit Energiemix mit einer Tasse Dr. Budwig Aktiv Tee	Budwig Creme mit frischen Früchten (Orange) und Dr. Budwig Linufit Energiemix mit einer Tasse Dr. Budwig Aktiv Tee	Budwig Creme mit frischen Früchten (Granatapfel) und Dr. Budwig Linufit Energiemix mit einer Tasse Dr. Budwig Aktiv Tee	Budwig Creme mit Mutter-saft (Dr. Budwig Ferment-gold) und Dr. Budwig Linufit Energiemix mit einer Tasse Dr. Budwig Aktiv Tee	Budwig Creme mit frischen Früchten (Banane) und Dr. Budwig Linufit Energie-mix mit einer Tasse Dr. Budwig Aktiv Tee	Budwig Creme mit frischen Früchten (Apfel) und eine Tasse Dr. Budwig Aktiv Tee
	Vormittagsmahlzeit (od. zum Frühstück)	Apfel-Möhren-Saft oder 1 Glas Dr. Budwig Fermentgold	Möhrensaft oder 1 Glas Dr. Budwig Fermentgold	Rübensaft oder 1 Glas Dr. Budwig Fermentgold	Apfel-Möhren-Saft oder 1 Glas Dr. Budwig Fermentgold	Fitnessdrink oder 1 Glas Dr. Budwig Fermentgold	Apfel-Möhren-Saft oder 1 Glas Dr. Budwig Fermentgold
	Mittagessen	Rote-Bete-Linsen-Salat	Pasta mit cremigem Pesto	Kartoffeln mit Apfelrotkohl und Feldsalat mit Apfel-Honig-Dressing	Warmer Hirse-Salat mit Kürbis	Pellkartoffeln mit Rosenkohl und Budwig-Kräuter-Dip	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und Kohlrabi-Möhren-Salat
	Nachmittag (od. als Nachtsch)	Apfel-Bananen-Joghurt mit Haferflocken und Dr. Budwig Linufit Energiemix	Budwig Schokoeis	Bananen-Powerdrink mit einer Tasse Dr. Budwig Tee	Budwig Creme mit Knusperflocken	Obstsalat mit Granatapfel und Budwig Joghurt	Kräuter-Buttermilch
	Pause	Teepause: Eine Tasse Dr. Budwig Tee in Ruhe und Achtsamkeit genießen.	Entspannung: Ein Spaziergang an der frischen Luft.	Power-Napping: Erholen Sie sich mit einem kurzem Nickerchen auf dem Sofa, Bett etc.	Gespräch mit einem guten Freund: Verabreden Sie sich mit einem Freund zum Telefonat. Dies ist Balsam für die Seele.	Teepause: Eine Tasse Dr. Budwig Tee in Ruhe und Achtsamkeit genießen.	Augen entspannen: Gehen Sie in die Natur und suchen Sie eine Bank auf. Entspannen Sie Ihre Augen, in dem Sie die Natur für einige Zeit betrachten.
	Abendessen (bis spätestens 19 Uhr)	Fruchtige Pastinakensuppe	Fenchelsalat mit Orangen	Grünkern-Pfannkuchen mit Bananen-Curry-Dip	Knusprige Kartoffelspalten mit Budwig Dip	Bunter Eiersalat	Kartoffelsuppe

Tipps und Hinweise

Wie gestalte ich den Überleitungstag?

1. Um entspannt zu starten, wählen Sie für den Überleitungstag einen freien Tag, z.B. einen Sonntag, aus.
2. Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung, denn es können an diesem Tag Nebenerscheinungen wie Kopfschmerzen, Gliederschmerzen etc. auftreten.
3. Alternativ zu Obst- und Gemüsesäften können Sie sich eine herzhafte Gemüsesuppe zubereiten. Erwärmen Sie Tomaten- oder Gemüsesaft in einem Topf und rühren Sie etwas Dr. Budwig Linufit Pur unter. Kurz quellen lassen und genießen!
4. Trinken/Essen Sie nur soviel angerührtes Dr. Budwig Linufit Pur wie Sie es persönlich vertragen. Hören Sie auf Ihren Körper.
5. Trinken Sie das gequollene Linufit Pur schlückchenweise. Denken Sie daran, dass die geschroteten Leinsamen im Magen und Darm weiterquellen. Trinken Sie daher ausreichend stilles Wasser und ungesüßten Kräutertee.
6. Idealerweise praktizieren Sie den Überleitungstag an ein bis drei Tagen. Bereits nach dem ersten Tag ist ihr Körper für die Budwig Woche vorbereitet.

Anmerkung

Die Budwig Woche bietet einen Einblick in die Rezepte der Öl-Eiweiß-Kost und sorgt für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Sie ist in dieser Form für die Therapie von Zivilisationskrankheiten nicht geeignet.

Mit der Durchführung der Budwig Woche ist mit keiner Gewichtszunahme zu rechnen, da die Ernährungsweise den Stoffwechsel positiv beeinflusst.

Was kann ich sonst noch tun?

Erholsamer Schlaf

Versuchen Sie mind. 8 Stunden am Stück zu schlafen, um fit für den nächsten Tag zu sein.

Essen Sie nicht zu spät am Abend

Die letzte Mahlzeit sollten Sie mind. 2 Stunden vor dem Schlafen einnehmen.

Entspannung und Bewegung

Achten Sie auf genügend Entspannungs- und Erholspausen sowie Bewegung (z.B. Fahrrad fahren, Spaziergänge etc.) am Tag.

Bio-Lebensmittel

Kaufen Sie Lebensmittel aus der ökologischen und biologischen Landwirtschaft, z.B. von Demeter, Naturland etc.

Individuelles Dr. Budwig Omega-3 Öl

Verwenden Sie für Ihre Budwig Creme am Morgen Ihr individuelles Dr. Budwig Omega-3 Öl, z.B. Dr. Budwig Omega-3 Zellgold Für die Generation 50plus. Die restlichen Rezepte werden mit unserem Dr. Budwig Omega-3 Leinöl zubereitet.

Budwig Woche komprimieren

Alternativ können sehr stark eingebundene Menschen die Budwig Woche komprimieren und die vorliegenden 5 Mahlzeiten durch 3 Mahlzeiten am Tag ersetzen: z.B. das Frühstück und die Vormittagsmahlzeit sowie das Mittagessen und die Nachmittagsmahlzeit als je eine Mahlzeit.



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

**BUDWIG
WOCHE**

Frühjahr