

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

	<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	Chicoree-Birnen-Rohkost mit Fetawürfeln	gebackene Gemügestifte mit Budwig Bärlauch-Mayonnaise
TAG 3	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Frühlingssalat mit Gemügestiften	Hüttenkäsetaler mit Süßkartoffelstampf
TAG 4	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Körniger Hüttenkäse-Salat mit Budwig Kräuterdressing	Kartoffel-Gemüse-Omelett
TAG 5	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Veganer Kartoffelsalat	Dinkelflammkuchen mit Budwig Rucola-Salsa
TAG 6	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Kalte Gurkensuppe mit Budwig Frühlingsbrötchen	Cremechampignons mit Pasta
TAG 7	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl	Hirsesalat mit marinierten Champignons	Kohlrabi-Hirsesuppe mit Budwig Frühlingspesto

- **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 Mittagssrezept 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.