



**Dr. Johanna Budwig**  
– Das Original –

## Exemplarischer Tagesablauf

Für alle, die uns fragen, wie sie das Ernährungsprinzip in Ihren Alltag mit einbauen können, hier ein exemplarischer Tagesablauf. Diesen Plan können Sie Ihren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen. **So könnte Ihr Tag ablaufen:**

### 30 Minuten vor dem Frühstück...

**1 Glas Sauerkrautsaft (alternativ Buttermilch)**  
zur Verbesserung der Verdauung und zur Unterstützung der Darmgesundheit.

### Zum Frühstück...

**Budwig Creme mit Dr. Budwig Linufit Ihrer Wahl und frischen Früchten der Saison**  
Wichtig: die Quark-Leinöl-Creme immer frisch zubereiten und ganz nach Lust und Laune variieren. Bitte suchen Sie sich das für Sie richtige Öl aus den Dr. Budwig Ölkombinationen aus. Hierbei beraten wir Sie gerne.

**1 Tasse Tee (möglichst anregend z.B. Grüner Tee)**  
als Wachmacher und zur Flüssigkeitsversorgung.

Wer noch Hunger hat, kann eine Scheibe Vollkornbrot mit Dr. Budwig Oleolux und Rohkostscheiben zusätzlich essen.

### Die Vormittagsmahlzeit...

**1 oder 2 Gläser frisch gepressten Obst- und/oder Gemüsesaft trinken,**  
gerne auch mit einem kleinen Schuß Öl.

### Vor dem Mittagessen...

**Leichtes Bewegungsprogramm**  
egal ob Sie Wandern, Walking, Fahrradfahren, Schwimmen oder Yoga – es wirkt anregend auf die Durchblutung und versorgt die Zellen zusätzlich mit Sauerstoff.

### Zum Mittagessen...

**Suchen Sie sich gerne etwas Leckerer aus unseren abwechslungsreichen Rezepten aus,**  
beispielsweise: Rohkost mit Quark-Leinöl-Dip, Salat mit Leinöldressing oder gedünstetes Gemüse verfeinert mit Dr. Budwig Oleolux und Buchweizen, Hirse, Quinoa, Vollkornreis oder Amaranth

### Und zum Abendessen...

**Bitte suchen Sie sich auch für abends etwas Schmackhaftes aus unseren vielfältigen Rezepten aus,**  
beachten Sie bitte dabei, dass Rezepte mit hohem Rohkostanteil für Abendmahlzeiten generell weniger gut geeignet sind.

**Trinken Sie dazu 1 bis 2 Tassen beruhigenden Tee**