



Einkaufszettel für deine Detox-Tage

Einmal einkaufen, drei Tage lecker-leichte Kost – am besten gute Bioware.

Obst

1 Apfel, 1 Banane, 1 Babyananas, 2 Datteln, 1 rosa Grapefruit, 2 Kiwis, 1 kleine Mango, 1 Orange, 1 Zitrone

Gemüse

1 Avocado, 2 Handvoll Feldsalat, 1 kleine Ingwerknolle, 2 Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 1 Möhre, 1 gelbe und rote Paprika, 1 Bio-Salatgurke,
1 mittelgroße Süßkartoffel, 1 Tomate, 1 Zucchini, 3 kleine Zwiebeln, je 1 Bund Petersilie, Estragon und Schnittlauch

Sonstiges

1 Flasche Agavendicksaft, 1 Glas Mandelmus (ungesüßt), 3 EL feine Haferflocken, 1 EL Haselnüsse, 2 TL Sonnenblumenkerne, Olivenöl, Gemüsebrühe, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Curry, Chili- und Paprikapulver

Alive GmbH | Nicole Kohler
Zwinglistrasse 45 | 9000 St. Gallen
info@zentrum-alive.com +41 71 311 44 56
www.zentrum-alive.com