

Wochenplan für die wärmere Jahreszeit

FRÜHLING

ca. 900 kcal pro Tag

Frühstück

- Müsli, Overnight-Oats, Smoothie-Bowl oder Porridge

Tag 1

- Spargelragout mit Zitronen-Soße (Seite 102), dazu aromatische Kartoffelspalten (Seite 119)
- Kohlrabi-Tomaten-Suppe mit Paprika (Seite 86)

Tag 2

- Tomaten-Melonen-Salat mit Minze (Seite 68), dazu Kartoffel-Hummus (Seite 116)
- Brokkoli-Lauch-Suppe mit Nuss und Petersilie (Seite 86)

Tag 3

- Karotten mit Paprika-Soße (Seite 99), dazu Süßkartoffel-Wedges aus dem Ofen (Seite 119)
- Gazpacho (Seite 82)

Tag 4

- Kartoffel-Gurken-Salat mit Räuchertofu (Seite 58)
- Spargelcremesuppe (Seite 87)

Tag 5

- Tajine mit grünen Bohnen (Seite 101), dazu Kartoffel-Sellerie-Püree mit Nuss (Seite 115)
- Geeiste Karotten-Orangen-Suppe (Seite 81)

Tag 6

- Auberginen-Kartoffel-Lasagne (Seite 107)
- Kürbis-Kokos-Suppe mit Apfel (Seite 90)

Tag 7 mit Resteverwertung

- Gedämpftes Gemüse in grüner Soße (Seite 96) oder der große Basenfasten-Salat (Seite 56) dazu Pellkartoffeln
- Basenfasten-Suppe – das Grundrezept (Seite 77)

TIPP

Nicht vergessen!

Einmal am Tag gibt es noch einen kleinen Basenfasten-Salat (Seite 56) mit einem Dressing (Seite 57) Ihrer Wahl.