

Wochenplan mit wärmenden Suppen

WINTER

ca. 900 kcal pro Tag

Frühstück

- Porridge, Müsli oder Overnight-Oats

Tag 1

- Brokkoli-Lauch-Petersilien-Suppe mit Nuss (Seite 94)
- Borschtsch mit Birne (Seite 90)

Tag 2

- Kürbis-Kokos-Suppe mit Apfel (Seite 90)
- Petersilienwurzelsuppe mit Leinsamen (Seite 93)

Tag 3

- Kohlsuppe mit Pilzen (Seite 92)
- Miso-Suppe – das Grundrezept (Seite 78)

Tag 4

- Klassische Minestrone della Nonna (Seite 84)
- Spargelcremesuppe (Seite 87)

Tag 5

- Herzhafte Miso-Suppe mit Ofengemüse (Seite 79)
- Blumenkohlsuppe mit zweierlei Petersilie (Seite 89)

Tag 6

- Kohlrabi-Tomaten-Suppe mit Paprika (Seite 86)
- Sellerie-Süßkartoffel-Suppe mit Haselnuss (Seite 92)

Tag 7 mit Resteverwertung

- Basenfasten-Suppe – das Grundrezept (Seite 77)
- Basenfasten-Suppe – das Grundrezept (Seite 77)

TIPP

Gute Nachrichten:

Von den Suppen können Sie 2 Portionen als Hauptgericht essen und zudem noch einen kleinen Basenfasten-Salat (Seite 56) mit einem Dressing (Seite 57) Ihrer Wahl.