



Super26

Rohrfrei für die Adern

Super26

Ernährungsplan

Sie haben die Super26 selber vorbereitet

Morgens:

Wasser aufkochen, Grüntee zubereiten, trinken.

Danach Grünteeblätter nicht wegschütten, sondern im Becher lassen, kühl stellen. Die nächsten 2 - 5 Tage zusammen mit zusätzlichem Grüntee aufbrühen und trinken (verstärkt die Wirkung enorm!)

Granatapfelhälfte auspressen, Saft trinken, andere Hälfte mit der Schnittseite nach unten auf einem Brettchen in den Kühlschrank für den nächsten Tag legen.

Grapefrüthälfte auspressen, Saft trinken, andere Hälfte wie vor.

Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haferflocken und Leinsamenschrot (max. 15 g) in Schälchen füllen, gut umrühren, mit Hafermilch auffüllen, essen.

Avocado halbieren, beide Hälften mit Zitronensaft benetzen, eine Hälfte in den Kühlschrank legen für den nächsten Tag, die andere Hälfte in die Snackdose legen. Eine Handvoll Cherrytomaten, Blaubeeren, ein paar TomSnacks, einen kleinen Löffel zum auslöffeln der Avocadohälfte und Salzstreuer in die Snackdose legen.

BaseBrat aus dem Gefrierfach für abends auf einen Teller in den Kühlschrank stellen.

Über den Tag verteilt:

Ein paar TomSnacks, Tomaten und die Avocado (gesalzen) essen

Abends:

Selbst vorbereitete BaseBrat (siehe Vorbereitung für zuhause) mit selbst hergestelltem BodyBooster (siehe Vorbereitung für zuhause) belegen, Leinöl darüber gießen, ggf. nach Geschmack würzen, essen.

Wasser erwärmen, in kleines Glas geben, darin einen Teelöffel Honig auflösen. Eine Zitrone auspressen, den Saft zum Honigwasser geben und sofort trinken.