Leberreinigung mit Petra Wenninger

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
nach dem Aufstehen	ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser		
Morgens	Frühstück nach Wahl (ich trinke einen Smoothie)		
Vormittag	Vormittagssnack nach Wahl	1 Apfel Vormittagssnack nach Wahl	2 Äpfel Vormittagssnack nach Wahl
Mittag	Gericht nach Wahl (z.B.: Kartoffelsuppe, Kichererbsenquiche, Ofengemüse mit Kartoffeln ...)		
Nachmittag	2 Äpfel 1 - 4 Datteln		
Abendessen	Gericht nach Wahl (bei mir meist wie Mittags)		
Abend	weitere Äpfel bei Bedarf ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser ca. 1 Tasse Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse		

Einkaufsliste	
6 St	Zitronen oder Limetten
9+ St	Äpfel
12 St	Datteln
3 Tassen	Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse
3 mal	Frühstück nach Wahl wenn möglich mit viel Obst
3 mal	Mittagessen nach Wahl wenn möglich ohne Fette
3 mal	Abendessen nach Wahl

Hinweise	jeden Tag gerne reichlich Obst, Gemüse und grüne Blätter(!) genießen
	die Datteln können auch variiert werden mit Maulbeeren, Weintrauben oder Feigen (jeweils frisch oder getrocknet)
	Fette bitte erst zum Abendessen mit einfließen lassen
	die Fette gilt es in den ersten drei Tagen für die kommenden Tage deutlich zu reduzieren
	hier sind nicht nur die tierischen Fette gemeint sondern auch Öle, Kerne, Nüsse auch Kokosnuss und weitere
	Nach Möglichkeit Gluten, Milchprodukte, Eier, Lamm, Schwein und Rapsöl meiden

	Tag 4	Tag 5	Tag 6
nach dem Aufstehen	ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser		
Morgens	ca. 500 ml Stangenselleriesaft		
Vormittag	Heilsmoothie für die Leber (Rezept und alternativen siehe Website + Video)		
Mittag	gedämpfter Spargel (ca. 500gr) heilender Salat für die Leber	gedämpfter Spargel (ca. 500gr) heilender Salat für die Leber	gedämpfter Spargel (ca. 250gr) und Rosenkohl (ca. 250gr) heilender Salat für die Leber
Nachmittag	mind. 2 Äpfel 1 - 4 Datteln Selleriesticks		
Abendessen	gedämpfter Spargel (ca. 500gr) heilender Salat für die Leber	gedämpfter Rosenkohl (ca. 500gr) heilender Salat für die Leber	gedämpfter Spargel (ca. 250gr) und Rosenkohl (ca. 250gr) heilender Salat für die Leber
Abend	weitere Äpfel bei Bedarf ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser ca. 1 Tasse Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse		

Einkaufsliste

9 St	Zitronen oder Limetten	6+ St	Äpfel
4 St	Stangensellerie	12 St	Datteln
3 Tassen	Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse	3 St	Orangen
500 gr 3 x 2 Pä 3 x 2 St	wilder Heilelbeeren Drachenfrucht Bananen		Ahornsirup Imkerhonig Knoblauch/Zwiebeln
2 kg 1 kg	Spargel Rosenkohl		Cayennepfeffer Chiliflocken (Meer)Salz
3 x 10 Blätter 3 x 500 gr 3 St	Salat Tomaten Gurke		Paprikapulver
	Korianderblätter Petersilie Schalotten		

Hinweise	mach Dir die nächsten Tage einfach leicht und lecker
	bleibe bei den im Plan genannten Lebensmitteln
	Iss Dich immer wirklich satt
	bitte meide ab jetzt alle Fette gänzlich

	Tag 7	Tag 8	Tag 9
nach dem Aufstehen	ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser		
Morgens	ca. 500 ml Stangenselleriesaft		500 -750 ml Stangenselleriesaft
Vormittag	Heilsmoothie für die Leber		500 - 750 ml Gurken-Apfel-Saft zweimal an diesem Tag
Mittag	Spinatsuppe auf Gurkenspagetti		Melone und/oder Papaya gemixt
Nachmittag	ca. 500 ml Selleriesaft mind. 2 Äpfel Gurkenscheiben Selleriesticks		frischer Orangensaft
Abendessen	gedämpfter Spargel (ca. 250gr) und Rosenkohl (ca. 250gr) und Kartoffeln oder Süßkartoffeln oder Kürbis heilender Salat für die Leber	gedämpfter Spargel (ca. 250gr) und Rosenkohl (ca. 250gr) heilender Salat für die Leber	500 -750 ml Stangenselleriesaft
Abend	weitere Äpfel bei Bedarf ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser ca. 1 Tasse Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse		ca. 500 ml Zitronen- oder Limettenwasser ca. 1 Tasse Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse

Einkaufsliste

8 St	Zitronen oder Limetten	10+ St	Äpfel
9 St	Stangensellerie	4+ St	Orangen
3 Tassen	Tee Hibiskus oder Zitronenmelisse	1 St 1 St	Melone oder Papaya
500 gr 2 x 2 Pä 2 x 2 St	wilder Heilelbeeren Drachenfrucht Bananen		Ahornsirup Imkerhonig Knoblauch/Zwiebeln
200 gr 500 gr 500 gr 1-5	Spinat Spargel Rosenkohl Kartoffeln		Cayennepfeffer Chiliflocken (Meer)Salz Paprikapulver
2 x 10 Blätter 3 x 500 gr 6+ St	Salat Tomaten Gurke		
	Korianderblätter Petersilie Schalotten		

Hinweise	mach Dir die nächsten Tage einfach noch leichter und leckerer
	bleibe bei den im Plan genannten Lebensmitteln
	Iss Dich immer wirklich satt
	bitte meide alle Fette weiterhin gänzlich