



Menüplan

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

1. Entlas-
tungstag

Chai Porridge

Frühlings Bowl mit
Cranberry &
MandelnRote-Beete
Suppe2. Entlas-
tungstagPorridge mit
gedünstetem ObstKitchari
mit SpinatKarotten-Ingwer
Suppe1. Entgif-
tungstag

Leichte Reissuppe

Leichte Reissuppe

Leichte Reissuppe

2. Entgif-
tungstagGedünstest Obst
oder KitchariKitchari
mit Frühlingsgemüse

Mungdal-Suppe

3. Entgif-
tungstagGedünstest Obst
oder KitchariKitchari
mit Roter-BeeteFrühlingsgemüse
Suppe / Kitchari4. Entgif-
tungstagGedünstest Obst
oder KitchariKitchari mit
MangoldFrühlingsgemüse
Suppe / Kitchari1. Aufbau-
tagMilchreis mit
ApfelkompottKicherebsen Crêpes
mit SpinatPastinaken
Suppe mit geröstetem
Sesam2. Aufbau-
tag

Hirse-Porridge

Kitchari
mit FrühlingsgemüseSelleriesuppe mit ge-
rösteten Mandeln3. Aufbau-
tagDingelgrieß mit
gedünsteter BirneGemüse-Quino
mit Datteln

Zucchinisuppe