

SO KÖNNTE IHRE KURWOCHE AUSSEHEN:

Beispiel	Montag Trockentag	Dienstag Trinktag	Mittwoch Trockentag	Donnerstag Trinktag	Freitag Trockentag	Samstag Trinktag	Sonntag Trinktag	
Morgens ab 04:00 Uhr	1 Glas Tee	1 Glas Tee	1 Glas Tee	1 Glas Tee	1 Glas Tee	1 Glas Tee	1 Glas Tee	
	Schroth'sche Detox-Packung	Schroth'sche Detox-Packung	Schroth'sche Detox-Packung	Schroth'sche Detox-Packung	Schroth'sche Detox-Packung	Schroth'sche Detox-Packung		
Mittags 12:00 bis 13:30 Uhr	Eingeweichte Trocken- Pflaumen mit Orangensauce, Zitrone und Schrothsemmel	Bunter Eintopf mit Garten- gemüse und Kartoffeln, frische Kräuter und Vitalbrot	Feines Weinsauerkraut mit Ananas, frische Kräuter und Schrothsemmel	Rohkost von Rote Beete und Apfel, dazu geröstete Kerne und getoastetes Vitalbrot	Eingeweichte Trocken- Aprikosen mit Pflaumen- mark, Orange und Schrothsemmel	Süppchen von der Süßkartoffel mit Curry, Schnittlauch, Mandel- blättchen und Vitalbrot	Süppchen von der Pastinake mit Wurzel- gemüse und gerösteten Brotwürfeln	
	1 Glas frisch gepresster Orangensaft oder Grapefruitsaft		1 Glas frisch gepresster Orangensaft oder Grapefruitsaft		1 Glas frisch gepresster Orangensaft oder Grapefruitsaft			
Nach- mittags ab 15 Uhr	bis zu 0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft)	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	bis zu 0,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft)	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	bis zu 1/2 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft)	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	bis zu 1,5 l Flüssigkeit (Tee, Wasser, Fruchtsaft); zudem möglich Kurwein, max. 1/2l für Männer 1/4l für Frauen	
Abends 18:00 bis 20:30 Uhr	Gedünsteter Blattspinat mit Muskat und Knoblauch dazu Tomatensauce und Pellkartoffeln	Gefüllte Tomate mit Couscous, Karotten Zitronengras- ragout und Bio Kresse	Zucchini- Schiffchen mit Süßkartoffel- püree gefüllt dazu Tomaten- kompott und Basilikum	Backkartoffel mit geschmorten Gemüsewürfeln und Petersilien- sauce	Paprika mit Quinoa und Gemüse gefüllt dazu Kürbis, Staudensellerie und Ananas	Karotten– Orangen- Mousseline mit Basilikum dazu Sprossen- mix und Sesamcracker	Buntes Gemüse- Allerlei an Kräutersauce dazu Kartoffelstampf	
		***				***		***
		Zitrusfrüchte und Minze				Melonen- cocktail mit Minze und Ananassaft		Kartoffel- Pilz-Strudel mit mediterrane Gemüse
								Trauben- Granitée mit süßer Birne und Melisse