



GESUND INS JAHR: DIE 5 WOCHEN CHALLENGE

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5
1 GLAS (ZITRONEN)-WASSER DIREKT AM MORGEN (MIN. 350 ML MIT SAFT 1/2 ZITRONE)					
1 PORTION ROHKOST-GEMÜSE BIS 12 UHR (KAROTTE, KOHLRABI, SELLERIE ETC.)					
ABENDS IMMER EINE PORTION GEMÜSE (GEKOCHT, ROHKOST ODER SALAT)					
KEINEN INDUSTRIEZUCKER ESSEN (KEINE SCHOKOLADE, KEINE GEBÄCK ETC.)					
KEINE MILCHPRODUKTE ODER KEINE VERARBEITETEN KOHLENHYDRATE (BROT, NUDELN)					



LUST AUF EINE WEITERE CHALLENGE?
PROBIERE 7-TAGE-BASENFASTEN!

WWW.BASISCH-LECKER.DE



DU SUCHST GESUNDE REZEPTE?
DIREKT ZU UNSERER REZEPTE-APP