



Detoxwoche - Einkaufsliste

Nahrungsmittel für Smoothies, Salate und Co.

Zitrone	Spinat	Karotten
Apfel (wenn möglich Streuobst)	Wildkräuter	Rote Beete
Birnen (wenn möglich Streuobst)	Sellerie	Rucola
Banane	Petersilienwurzel	Blattsalat (möglichst jeden Tag frisch)
Ingwer	Rettich	Mandarinen
Ingwer	Gurken	Avocado (für Dips)
Brennesselsamen	Zucchini	Petersilie
Kohlblätter	Kohlrabi	

Zum Keimen

- Schwarzer Sesam
- Hanfsamen
- Mungobohnen

Sonstiges:

- Heilerde, besser Zeolith oder Bentonit
- Bitterpulver (z.B. Heidelberger 7-Kräuter Stern)
- Flohsamenschalen
- Detox- oder Basentee

