

5-Tage-Saftkur Zeitplan (mit allen Säften & 2 Tagen Sauerkrautsaft)

Tag 1, 3, 5 (Frucht/Gemüse Tage)

Uhrzeit	Getränk	Menge	Hauptnährstoffe / besondere Inhaltsstoffe
9:00	2 TL Flohsamenschalen in Bananensaft	250ml	Ballaststoffe (Flohsamenschalen), Vitamin B6, Kalium (Banane), Vitamin C (Bananensaft)
10:15	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr
11:30	Ananassaft oder Bananensaft	250ml	Vitamin C, Mangan, Bromelain (im Ananassaft), Ballaststoffe (Bananensaft passt gering)
13:00	Gemüsesaft (Tomate/Möhre/Rote Bete)	400ml	Provitamin A (Karotten), Vitamin C, Kalium, Eisen, Folsäure, Antioxidantien (Tomate, Rote Bete)
14:15	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr
15:30	Apfelsaft oder Orangensaft	400ml	Vitamin C (insb. Orangensaft), Kalium, Flavonoide (Apfelsaft)
16:45	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr
18:00	Multivitamin- oder ACE-Saft	400ml	Vitamin A, C, E, Kalium, (Multivitaminsäfte enthalten oft zusätzlich B-Vitamine)
20:00	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr

Tag 2 und 4 (mit Sauerkrautsaft)

Uhrzeit	Getränk	Menge	Hauptnährstoffe / besondere Inhaltsstoffe
9:00	2 TL Flohsamenschalen in Ananassaft	250ml	Ballaststoffe (Flohsamenschalen), Vitamin C, Mangan, Bromelain (Ananassaft)
10:15	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr
11:30	Sauerkrautsaft	500ml	Probiotika (Milchsäurebakterien), Vitamin C, Vitamin K, Ballaststoffe, organische Säuren
13:00	Gemüsesaft (Tomate/Möhre/Rote Bete)	400ml	Provitamin A (Karotten), Vitamin C, Kalium, Eisen, Folsäure, Antioxidantien (Tomate, Rote Bete)
14:15	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr
15:30	Apfelsaft oder Orangensaft	400ml	Vitamin C (insb. Orangensaft), Kalium, Flavonoide (Apfelsaft)
16:45	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr
18:00	Multivitamin- oder ACE-Saft	400ml	Vitamin A, C, E, Kalium, (Multivitaminsäfte enthalten oft zusätzlich B-Vitamine)
20:00	Glas Sprudelwasser	250ml	Keine Nährstoffe, Flüssigkeitszufuhr

Einkaufsliste

Ihr braucht:

- Flohsamenschalen
- Bananensaft: 1l
- Sprudelwasser: 5l
- Ananassaft: 1l
- Gemüsesaft: 2l
- Apfelsaft oder Orangensaft: 2l
- Multi- oder ACE-Saft: 2l
- Sauerkrautsaft: 1l