



CHALLENGE VORBEREITUNG

★ 1.DEZ - 8.DEZ

- Brennnesseltee
- Hafer- oder Mandelmilch
- Kakao
- Kaffeepulver
- Oliven- oder Kokosöl
- 1 Zwiebel
- Gemüsebouillon
- 1 Kg Zucchini
- 1 Kartoffel
- Philadelphia Balance oder Kokosmilch

★ 9.DEZ - 16. DEZ

- 1-2 Äpfel
- Zimt
- Trockenbürste (Müller, Sephora)
- Lebensmittel für den Basen Tag (16) z.B:
- Gemüse, Früchte,
- Kartoffeln oder Süsskartoffeln
- Pilze, Samen, Sprossen
- Tee nach eigenem Geschmack

★ 17.DEZ - 24. DEZ



- Fettreiches Naturjoghurt
- Honig
- Kurkuma
- Chilli
- Ingwer
- Grüntee
- Reis
- Broccoli
- Äpfel und/oder Zitrusfrüchte
- Körperöl mit Duft nach Geschmack

