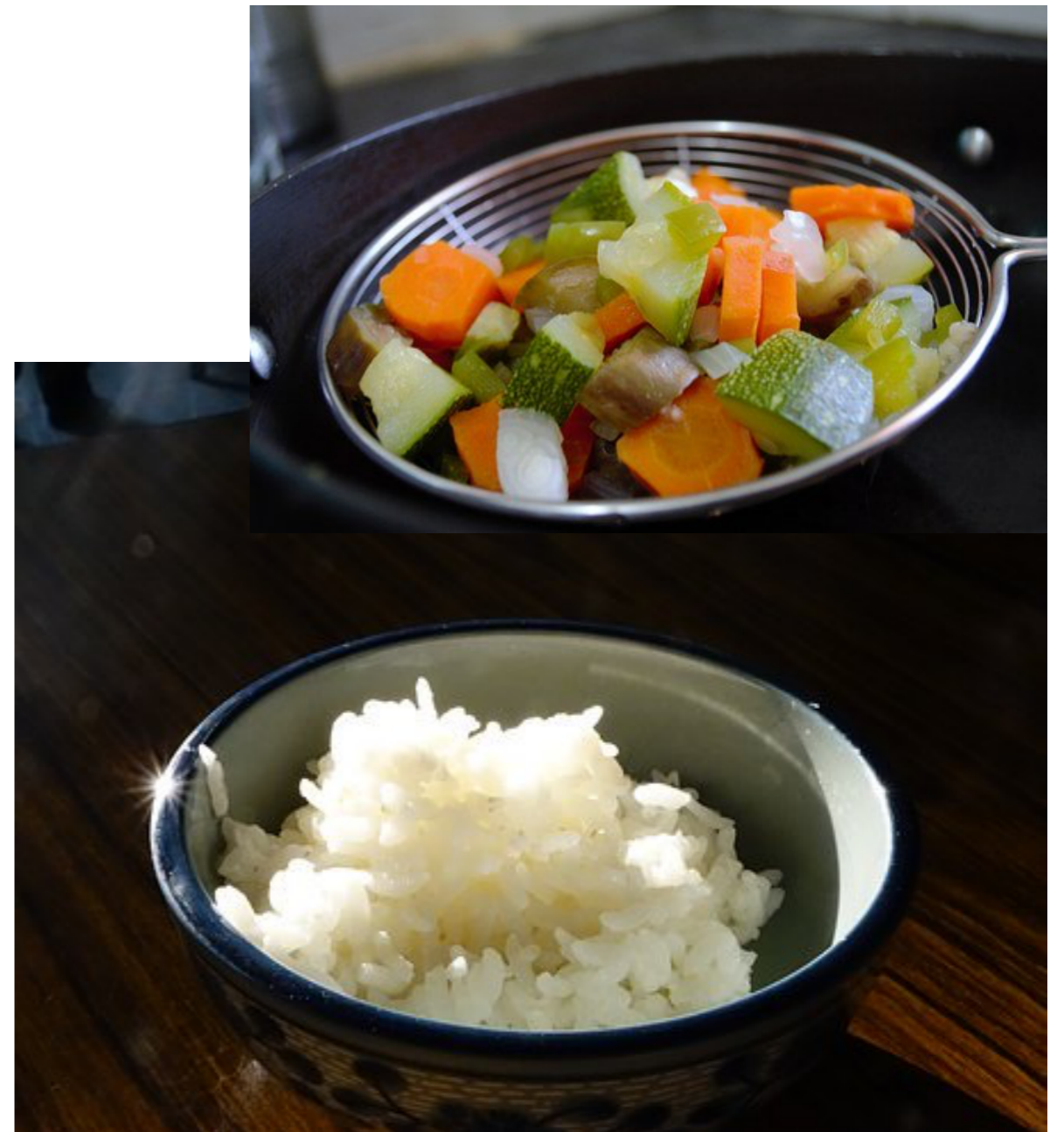


# Entlastungstage

- **Reistag:**  
100-150 g Basmatireis,  
Apfelmus, Früche,  
gedünstetes Gemüse
- **Obsttag:**  
1,5 kg frisches Obst



Quelle (Pixabay free images)

# Entlastungstage

- **Frischkosttag:** Obst, Rohkost (Salat, Gemüse)
- **Kartoffeltag:** 9 mittlere Kartoffeln, gedünstetes Gemüse
- **Hafertag:** 7 EL Haferflocken + 2 EL Haferkleie in 300-400 ml heißem Wasser quellen lassen, Nüsse, Kürbiskerne, Gewürze (kein Salz)

