

Entschlackung beginnt mit der Reduzierung auf natürliche unbehandelte Lebensmittel. Detox Cuisine bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung und der Körper gewinnt neue Energie. Food Labs während des Retreats liefern Ideen für ein tieferes Verständnis der Wirkung unserer Ernährung auf den Organismus.

AUF IHREM TISCH

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack:

Nüsse | Kräuter | Sesamsalz

Olivenöl | Leinsamenöl

POST BEZAU DETOX CUISINE

FRÜHSTÜCK

Zucchini Brühe | Kräuter

Granolabowl | warme Mandelmilch

Chiasamenpudding | Kardamom

Juicing:

frisch gepresster Gemüsesaft mit Leinsamenöl

Auf Wunsch:

Gemüsebrühe | Kräuter

Porridge nach Tagesempfehlung

MITTAG

Petersilienwurzelsuppe

Gemüsecrêpes | Quinoa | Haslenussauce | Kerbel

NACHMITTAG

Juicing:

frisch gepresster Gemüse- und Obstsaft mit Leinsamenöl

ABENDESSEN

“grünes Gemüse” | Gemüsejus

Schwarzwurzelsuppe | Purple Curry