Menüplan Basenfasten 1. Woche				
	Morgens	**Mittags**	**Snack**	**Abends**
1. Tag			**getrocknete Feigen mit Mandeln**	**Klare Brühe mit Karottenspaghetti**
2. Tag	**frischer Minz-u.Mellissentee, frisch gepresster Ananas mit Melonen Saft Basenmüsli mit frischer Kiwi und Birne**	**Rote -Beete-Salat mit gerösteten Sonnenblumenkerne *** Fenchelgemüse mit Kartoffeln und Möhrensauce**	**Mandeln und getrocknete Aprikosen**	**Zucchinisuppe mit Pilzen**
3. Tag	**Ingwertee, frisch gepresster Orangen-Fenchel-Birnensaft Basenmüsli mit Pfirsiche**	**Bunter Paprikasalat mit Kräuterdressing *** Zucchinipuffer mit Auberginenkaviar**	**Walnüsse und getrocknete Datteln**	**Asia-Suppentopf mit Pilzen und Sprossen**
4. Tag	**Ingwer Tee, frisch gepresster Orangen-Möhrem-Saft Basenmüsli mit frischen Äpfeln und Birnen**	**Selleriel-Orangen-Walnuss-Salat *** Blattspinat mit sautierten Champignons und Kartoffelecken**	**Walnüsse und getrocknete Feigen**	**Basischer Borschtsch**
5. Tag	**Basentee, frisch gepresster Grapefruit-Apfel-OrangenSaft Basenmüsli mit frischer Mango**	**Avocado-Tomatensalat mit Sprossen *** Rote Beete mit Apfel-Meerrettisch Sauce**	**Mandeln und getrocknete Aprikosen**	**Frühlingszwiebeln-Kartoffel-Suppe**
6. Tag	**Melissentee, Möhren-Apfel-Ingwer Saft Basenmüsli mit frischer Ananas und Kiwi**	**Rettich-Salat mit Sonnenblumkernen *** gebratener Brokkoli mit Tomaten, Oliven und Kapern dazu Ofenkartoffel**	**Mandeln und getrocknete Datteln**	**Tomaten-Süßkartoffel-Suppe**
7. Tag	**Frischer Minztee firsch gepresster Orangen-Kiwi Saft Basenmüssli mit frischer Bananen Cocouscreme**	**Fenchel-Karotten-Salat mit Ananas *** Grüne Bohnen mit gegrillter Paprika dazu Kartoffelplätzchen**	**Walnüsse und Feigen**	**Brokkolicremesuppe**