

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag
Aufstehen	480 ml Zitronen- oder Limettenwasser (960 ml, wenn gewünscht; optional mit einem Teelöffel roher Honig)								
Morgen	15 bis 30 Minuten warten, dann: 480 ml Selleriesaft 15 bis 30 Minuten warten, dann: Frühstück deiner Wahl Wenn hungrig: Vormittagssnack deiner Wahl	15 bis 30 Minuten warten, dann: 480 ml Selleriesaft 15 bis 30 Minuten warten, dann: Frühstück deiner Wahl Vormittagssnack: 1 bis 2 Äpfel (oder Apfelmus). Wenn gewünscht, dazu ein Vormittagssnack deiner Wahl	15 bis 30 Minuten warten, dann: 480 ml Selleriesaft 15 bis 30 Minuten warten, dann: Leber-Heilsmoothie (Kann über den Vormittag gegessen werden, je nach Hunger mehrere Portionen. Alternativ alle Zutaten als Obstschale) (Später am Morgen darfst du den Schwermetall-Detox-Smoothie trinken. Wenn du willst, bereite von dem Leber-Heilsmoothie und dem Schwermetall-Detox-Smoothie eine kleinere Portion zu, damit du Platz für beide hast)				15 bis 30 Minuten warten, dann: 480 ml bis 600 ml Selleriesaft Im Laufe des Tages: Zwei 480 ml bis 600 ml Gurken-Apfel-Säfte		
Mittagessen	Gericht deiner Wahl mit mindestens 1 Cup gedämpfter Zucchini oder Sommerkürbis		Gedämpfter Spargel mit Heilsalat		Gedämpfter Spargel und Rosenkohl mit Heilsalat	Spinatsuppe über Gurkennudeln (alternativ Gurke mixen)		gemixte Melone (vormittags am besten, nicht nach Papaya oder Birne; nur Melone den ganzen Tag ist okay), frischer Wassermelonensaft, gemixte Papaya, gemixte Birne oder frisch gepresster Orangensaft	
Nachmittag	Wenn hungrig: 1 bis 2 Äpfel (oder Apfelmus) mit 1 bis 2 Datteln		Wenn hungrig: Mindestens 1 bis 2 Äpfel (oder Apfelmus) mit 1 bis 3 Datteln mit Sellerie-Sticks			60 Minuten warten, dann: 480 ml Staudenselleriesaft Dann 15 bis 30 Minuten warten. 1 bis 2 Äpfel (oder Apfelmus) mit Gurkenscheiben und Sellerie-Sticks		Früher Abend: 480 ml bis 600 ml Selleriesaft (15 bis 30 Minuten vorher und nachher warten)	
Abendessen	Gericht deiner Wahl		Gedämpfter Spargel mit Heilsalat	Gedämpfter Rosenkohl mit Heilsalat	Gedämpfter Spargel und Rosenkohl mit Heilsalat	Gedämpfter Kürbis, Süßkartoffeln oder Kartoffeln mit gedämpftem Spargel und/oder Rosenkohl und optional Heilsalat	Gedämpfter Spargel und/oder Rosenkohl und optional Heilsalat		
Abend	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn hungrig am 1. bis 8. Tag: Apfel (oder Apfelmus) • Eine Stunde vor dem Schlafengehen: 480 ml Zitronen- oder Limettenwasser (kann zur selben Zeit wie der Tee getrunken werden) • Vor dem Schlafengehen: Hibiskus- oder Zitronenmelisse- oder Chaga-Tee (optional mit einem Teelöffel roher Honig im Tee oder Zitronen-/Limettenwasser) 								
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag zusätzlich 1 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken, zwischen dem morgendlichen und abendlichen Zitronen- oder Limettenwasser. • Vermeide radikale Fette, Bohnen, gebackene/gebratene Speisen, Getreide (Hirse und Haferflocken sind die ersten 3 Tage erlaubt). • 'Mahlzeiten deiner Wahl' sind innerhalb der Richtlinien. Gemüse nur dämpfen oder in Suppen und Eintöpfen kochen. Rosenkohl/Spargel kann auch roh gegessen werden. • Wenn du nach den beschriebenen Nachmittagssnacks noch hungrig bist, iss mehr Äpfel. • Wenn frischer Spargel/Rosenkohl nicht verfügbar sind, kaufe ihn tiefgekühlt. Wenn beide nicht verfügbar sind, verwende Zucchini oder Sommerkürbisse. • Anstatt Äpfel, reife Birnen und anstatt Datteln, Maulbeeren (getrocknet oder frisch), Rosinen, Trauben oder Feigen (getrocknet oder frisch) ersetzen (in dieser Reihenfolge). 								