

Detox Plan

EINKAUFLISTE

- 30 Äpfel (ca. 5,5 kg)
- 6 grüne Äpfel
- 6 Birnen
- 8 Orangen
- 15 Karotten (ca. 1,5 kg)
- 7 Gurken
- 6 Stück Stangensellerie
- ca. 8 Tassen Grünkohl
- 3 Rote Rüben oder 500ml Saft
- 2 Knollen Ingwer
- ca. 1,5 kg Blattspinat
- eine Tasse Ruccolasalat
- 1 Brokkoli
- 3 Zitronen
- 4 Limetten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Pfefferminze
- 1 Ananas
- 6 Kiwis
- 300g Mandeln
- Cayennepfeffer
- 3 Datteln oder 3 EL Ahornsirup
- Zimt