



FUCKTHEFALTEN.DE

meets



completeorganics

Inspirationen für eine Detoxwoche

DETOXWOCHE	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens	leichte Kichererbsen-Tortillas mit grünem Salat, algen mojo-Creme fraiche und das kraut mit cranberries	Avocado-Vollkornbrot mit das neue kimchi getoppt	Bauernbrot mit Thymian-Joghurt-Creme und die ingwer karotten und frische Kresse
Mittags	Salat mit grünem Spargel, Erdbeeren und das curtido kimchi	Gedämpftes Fenchel-Kartoffel-Gemüse mit Hummus und das kraut mit cranberries	Bulgur-Salat mit Rucola, frischen Erdbeeren, Nüssen und das daikon kimchi
Abends	Bunte Salatbowl mit angedünstetem Gemüse, Avocado, Rucola und der kurkuma kohl	Lauwarmer Brokkoli-Quinoa-Salat mit Spinat, Cashews und die ingwer karotten	Brot belegt mit Kichererbsen (gebraten in Tomatenmark) und das neue kimchi
Snacks	Green Detox-Smoothie mit die algen mojo	Rohe Spinatsuppe mit das daikon kimchi	Sesam Cracker mit der kurkuma kohl
	Knäckebrot mit (veganer) Butter und das daikon kimchi	Karotten-, Sellerie-, Gurkensticks mit die veggie salsa, die algen mojo und/oder die neue sriracha als Dip	Kichererbsen-Tortillas (gleiche wie Montag Morgen) gedippt in die neue sriracha

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Knäckebrot mit Apfel, die rote goji beete und Haselnüssen	Reiswaffeln mit Hummus, gebratenen Champignons und das curtido kimchi	Porridge mit Orange, (veganer) Naturjoghurt und der kurkuma kohl	Tofu-Rührei mit das curtido kimchi
Zucchini-Nudeln in Zitrone mit die ingwer karotten und Nüssen	Angebratenes Gemüse (Brokkoli, Champignons, Zucchini) mit Pitabrot und die algen mojo	Gebackene Aubergine mit Naturjoghurt, das neue kimchi und Granatapfelkernen	Salat mit Gurke, Zwiebeln, Tomaten und als Topping die das kraut mit cranberries
Flammkuchen mit (veganem) Naturjoghurt, Zucchini, Salz& Muskatnuss und die neue sriracha	Rote-Goji-Beete-Quinoa-Salat mit Rucola und Walnüssen	Gemüsepfanne (Karotten, Brokkoli, Champignons etc.) in Tempura Teig mit die veggie salsa	gefüllte Paprika mit Reis, Tomaten, Zwiebeln aus dem Ofen und als Topping das daikon kimchi
Halbe Avocado getoppt mit die veggie salsa – zum Löffeln	Avocado-Mango-Salat mit die neue sriracha	Smoothie mit Banane, Beeren und die rote goji beete	Selfmade Süßkartoffelchips mit die algen mojo und die veggie salsa
Chiapudding mit Nüssen, Beeren und der kurkuma kohl	Brot belegt mit frischem Salat, (vegane) Creme fraiche und das curtido kimchi	Reiswaffeln mit Hummus und die algen-mojo	"Frischekick" mit Smoothie aus frisch gepresstem Orangensaft und die rote goji beete

Rezepte und weitere Inspirationen findet ihr auf der Website von www.completeorganics.de