

EINKAUFSLISTE SAFTKUR

3 Stk Gurken
7 ½ (70 Stangen) Sellerie
32 Blätter Grünkohl
3 Rote Rüben/Beete
16 Karotten
6 Tomaten
4 Tassen Spinat
10 Blätter Mangold
1 Wassermelone
3 Apfel
Ein Pack Weißkraut/Kohl
1 großer oder 2 kleine Römersalat
3 Tassen Sprossen
½ Tassen Rucola
5 Zweige Koriander
2 Pack Petersilie

4 x Ingwer
5 x Limettensaft
5 x Zitronensaft
3 x Pfeffer

SONSTIGES

5 x Einlauf
ph Streifen
Spirulinapulver
Heilerde
Himalaya Salz

DRINK 1



DRINK 2



DRINK 3



DRINK 4



DRINK 5



DRINK 6



DRINK 7



DRINK 8



DRINK 9



DRINK 10



DRINK 11

