



## FRÜHSTÜCK



4 x Svadisht\*

mit ENNA-Care Öl\* und frischem Obst

3 x Biryani\*

Brokkoli-Mandel Gericht\*  
Brokkoli

Fruchtige Reispfanne\*

z.B. Zucchini, Paprika,  
Aubergine, Karotten

Linsen mit Ananas\*

Ananas

Linsen mit Gemüse\*

z.B. Zucchini, Paprika,  
Aubergine, Karotten

zu jedem Gericht werden zwei Handvoll frisches Gemüse/Obst hinzugegeben und es kann eine Handvoll Salat gegessen werden

## MITTAGESSEN

Reistopf mit Pilzen\*  
Pilze

Cous-Cous mit Gemüse\*

z.B. Zucchini, Paprika,  
Aubergine, Karotten

Süßkartoffel-Mandel Gericht\*

Süßkartoffel

## ABENDESSEN



3 x Veganer Proteinshake\*

z.B. Banane oder Beeren

Kürbissuppe\*

z.B. Rucola oder Karotten

Karottensuppe\*

Kartoffel



Tomatensuppe\*

Zucchini(-Nudeln)

Mandelsuppe\*

Süßkartoffel

zu jedem Gericht wird frisches Gemüse /Obst hinzugegeben und es kann eine Handvoll Salat gegessen werden

\*IM PAKET ENTHALTEN

1 Immlers Basenkur 7 Tage

## EINKAUFLISTE



## Obst:

- 7 Äpfel oder anderes Obst Ihrer Wahl
- 3 Bananen oder Beeren Ihrer Wahl
- Ananas

## Gemüse:

- Brokkoli
- Pilze
- Karotten
- Paprika
- Aubergine
- Zucchini
- Süßkartoffel
- Kartoffel
- Rucola
- Salat

## TIPP:

Insgesamt brauchen Sie für alle Mittags- und Abendgerichte 20 Hände voll Gemüse. Sie können also Pilze, die Sie beim Pilzgericht "übrig" hatten oder "übrigen" Brokkoli in die Reispfanne oder zum Couscous genießen oder eine beliebige Zutat, die Ihnen nicht schmeckt, austauschen. Die restliche Ananas kann auch im Frühstück oder im Shake verzehrt werden.

Daher kaufen Sie z.B. ein:

Obst: 1 Ananas, 7 Äpfel, 1 Banane

Gemüse: 1 Brokkoli, 6 Karotten, 2 Paprika, 3 Zucchini, 10 Pilze, 2 Süßkartoffeln, 2 Kartoffeln, 1 Aubergine, Rucola und Salat



**Immlers Basenkur für 7 Tage  
Das ideale Einsteigerpaket im Säure-Basen-  
Gleichgewicht.**

---

Die Kur hat einen Nährwert von 800 - 900 Kalorien pro Tag, deshalb ist eine Gewichtsreduktion von 2kg möglich.

Die Basenkur bietet eine wissenschaftlich fundierten Abnehmstrategie, die im Alltag einfach zu integrieren ist. Mit Hilfe hochwertiger, nährstoffreicher und basischer Produkte setzt die Kur auf eine echte und nachhaltige Änderung der ungesunden Essgewohnheiten.

Sie wollen mehr Vitalität, gesund Entschlacken, basische Ernährung kennenlernen und Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun, dann ist das genau das Richtige für Sie.

---

Das Kur-Set Einsteigerpaket besteht aus:

**Frühstück**

4 x Sivadisht und 3 x Biryani mit Enna-Care Öl

**Mittagessen**

Brokkoli-Mandel Gericht, Fruchtige Reispfanne, Linsen mit Ananas, Reistopf mit Pilzen, Couscous mit Gemüse, Linsen mit Gemüse, Süßkartoffel-Mandel Gericht

**Abendessen**

Kürbissuppe, Karottensuppe, Tomatensuppe, Mandelsuppe, 3 x Veganer Proteinshake

Zusätzlich benötigen Sie noch frischen Obst und Gemüse.  
Siehe Rückseite

