AUFBAUTAGE

	Morgens	Mittags	Abends
Fastenbrechen	1 gedünsteter Apfel	1 gedünsteter Apfel	Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern
Aufbautag 1	1 gedünsteter Apfel 1 Glas Buttermilch 1 Knäckebrot mit Kräuterquark	1 gedünsteter Apfel 3 kleine Kartoffeln mit Kräuterquark 2 gedünstete Möhren	1 Knäckebrot mit Kräuterquark 1 Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen
Aufbautag 2	1 Glas Buttermilch 2 Knäckebrote mit Hüttenkäse	1 gedünsteter Apfel Lauch-Möhren-Gemüse mit Honigdressing	2 Knäckebrote mit Hüttenkäse 1 Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen
Aufbautag 3	1 Glas Buttermilch Magerquark mit Haferflocken und Rosinen	Pellkartoffeln mit Kräuterquark Grüner Salat mit Möhrenraspel und Joghurtdressing	2 Knäckebrote mit Hüttenkäse 1 roher Apfel
Aufbautag 4	Magerquark mit Haferflocken und Rosinen Frisches Obst	Grüner Salat mit gehackten Nüssen Dinkelcrepes mit Gemüsefüllung Budwigcreme	2 Knäckebrote mit Hüttenkäse Frisches Obst