



Daniela Föllmi
Dipl. Naturheilpraktikerin/-ärztin

Salatsauce für 2. Phase (Metabolic Balance)

- + 3-4 EL Boullion / Gemüsebrühe
- + 1 EL Essig (Balsamico, Apfelessig mit möglichst wenig Zucker)
- + Pfeffer, ev. sehr wenig Senf (besser Senfmehl)
- + Knoblauch gepresst
- + Frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Koriandergrün, usw.)

Ev. zusätzlich

- + Staudenselleriescheibchen in die heisse Brühe geben
- + Klein gewürfelter Ingwer nach Geschmack

Ab dem 17. Tag (Phase 2 mit Öl) 1 EL ÖL dazu geben.