

Die Schroth` sche Diät

1. Woche

Sonntag: (Großer Trinktag)

- Mittags -

Gebundenes Gemüsesüppchen mit
frischer Petersilie

Reis mit gemischten Früchten und
Weinschaumcreme überzogen

- Abends -

Karotten-Ingwersüppchen mit
gerösteten Sesamkörnern und Körnerbrot

Montag: (Trockentag)

- Mittags –

Pflaumensuppe mit Zitronenwürfel
und Kurbäck

- Abends –

Gemüsereis an Petersilienwurzelsauce,
dazu 1 frisch gepresster Orangensaft

Dienstag: (Kleiner Trinktag)

- Mittags -

Erbsensuppe mit
gerösteten Brotwürfeln

- Abends –

Pellkartoffel mit Sprossen, Schnittlauch
und geriebenem Meerrettich

Mittwoch: (Trockentag)

- Mittags –

Rieslingsauerkraut mit frischer Ananas
und Kümmel

- Abends –

Polenta mit Gemüsebolognese,
dazu 1 frisch gepresster Orangensaft

Donnerstag: (Großer Trinktag)

- Mittags –

Blumenkohlsüppchen mit
gerösteten Brotwürfeln

Grießpudding mit gemischter Beerengrütze

- Abends -

Folienkartoffel an Ratatouillegemüse
mit Rucola und Knoblauch verfeinert

Freitag: (Trockentag)

- Mittags -

Blattspinat an tomatisiertem Reis

- Abends –

Sauerkrautstrudel an pikanter Paprikasauce
und Kartoffeln,
dazu 1 frisch gepresster Orangensaft

Samstag: (Kleiner Trinktag)

- Mittags -

Haferflockensuppe mit Gemüsestreifen
und frischen Kräutern

Schmorapfel mit Aprikosenfüllung
und Vanille-Weißweinsauce

- Abends –

Rote-Bete-Carpaccio
mit buntem Linsensalat

Einstieg/Aufbautage:

Pflaumensüppchen mit Zitronenscheibe
und Kurbäck

Aufbautage werden individuell mit
Familie Braunsch besprochen

Die Schroth` sche Diät

2. Woche

Sonntag: (Großer Trinktag)

- Mittags -

Karotten-Ingwersüppchen
mit gerösteten Sesamkörnern

Reis mit gemischten Früchten und
Weinschaumcreme überzogen

- Abends -

Klare Tomatensuppe mit Grünkern
und Körnerbrot

Montag: (Trockentag)

- Mittags –

Aprikosenmus mit Zimtreis

- Abends –

Bunter Gemüseteller mit Kartoffeln und Kresse,
dazu 1 frisch gepresster Orangensaft

Dienstag: (Kleiner Trinktag)

- Mittags -

Curry-Gemüsesuppe
- Abends –

Rote-Bete-Carpaccio
mit buntem Linsensalat

Mittwoch: (Trockentag)

- Mittags –

Sauerkrautstrudel an pikanter Paprikasauce
und Kartoffeln

- Abends –

Zucchinischiffchen an Gemüsebolognese,
dazu 1 frisch gepresster Orangensaft

Donnerstag: (Großer Trinktag)

- Mittags –

Kartoffel-Lauchsüppchen mit
Gerösteten Brotwürfeln

Birnenkompott mit Minze

- Abends -

Marinierte Karotten-, Kohlrabi- und
Zucchinistreifen mit Tomate, Kresse und Grapefruit,
dazu 2 Scheiben Kornspezialbrot

Freitag: (Trockentag)

- Mittags -

Rieslingsauerkraut mit frischer Ananas
und Kümmel

- Abends –

Kugeln vom Rundkornreis mit Äpfeln und
Zimt verfeinert auf warmen Sauerkirschen,
dazu 1 frisch gepresster Orangensaft

Samstag: (Kleiner Trinktag)

- Mittags -

Haferflockensuppe mit Gemüsestreifen
und frischen Kräutern

Beerenkompott

- Abends –

Folienkartoffel an Ratatouillegemüse
mit Rucola und Knoblauch verfeinert

Einstieg/Aufbautage:

Pflaumensüppchen mit Zitronenscheibe
und Kurbäck

Aufbautage werden individuell mit
Familie Braunsch besprochen