

# Naturheilpraxis Claudia Freund



## Ihre Einkaufsliste für das Hildegard Heilfasten

### Für die zwei Umstellungstage vor und nach den Fastentagen:

- Kräutertee, evt. Hildegard Dinkelkaffee
- Frisches Gemüse, ca. 500 gr. täglich (am besten Bio-Qualität)
- Dinkelbrot oder Dinkelsemmeln
  - Evt. Gemüsebrühe, bitte glutamatfrei und ohne Hefeextrakt
  - Evt. vegetarische Brotaufstriche (ohne Joghurtzusatz)
  - Evt. Dinkelzwieback
  - Evt. Dinkelnudeln
  - Evt. Weinessig
  - Evt. Äpfel, Honig und gehackte Mandeln für Habermus

### Für die sechs Fastentage:

- Kräutertee
  - Evt. ungezuckerte Säfte (Aprikosensaft)
  - Evt. Dinkelkaffee
- Frisches Gemüse, ca. 200-300 gr. täglich (am besten Bio-Qualität)
- Gemüsebrühe, bitte glutamatfrei und ohne Hefeextrakt oder nur eine Prise Salz (z.B. Himalayasalz)

Begleitend zum Kurs erhalten Sie weitere Fastenprodukte (in der Kursgebühr bereits enthalten):

- Vier Dinkelprodukte
- Hildegard-Kräuter
- Herzwein
- Jentschura Produkte
- Spezielle Produkte für Ihre Säure-Basenbalance und zur Entgiftung