

UNTERSTÜTZE DEINEN

*Körper*

MIT ERNÄHRUNG DER

*TCM*

**a rice a day**



**Kraftsuppen**

**Einkaufsliste**



# A RICE A DAY



- Grundnahrungsmittel
- enthält 7% Eiweiß
- Ballaststoffreich
- B1, B6 Vitamine
- Biotin
- Kalium und Zink

Reis unterstützt mit seinen Nährstoffen:

- Haare und Nägel
- Blutdruck
- Immunsystem

# KRAFTSUPPEN



- Heilmittel
- schnell zubereitet
- Kraft spendend
- Entgiftet
- kann super  
aufbewahrt werden

## Vorteile von Kraftsuppen

- Bekämpfen Erkältungen
- stärken die Verdauung
- Rückgang von Gelenksschmerzen und  
Entzündungen

# KRAFTSUPPE

## ZUTATEN 4 Portionen

- Knochen vom Bio - Rind
- 1 Zimtrinde
- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie
- 4 Scheiben Ingwer
- 4 Blätter Lorbeer
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Sternanis
- 1 TL Salz
- 2 Zitronenscheiben
- 2 TL Wacholderbeeren



## ZUBEREITUNG:

- Knochen mit kaltem Wasser aufkochen --> Schaum wegschütten.
- 3 L heißes Wasser erhitzen + alle Zutaten mindestens 2,5 h kochen lassen.

# EINKAUFLISTE

## September



- Äpfel
- Fenchel
- Brokkoli
- Karotten
- Kartoffel
- Kürbis
- Mangold
- Paprika
- Rotkraut
- Sellerie
- Zwetschken
- Zwiebel