

Fitnessdrink nach Braunschweig

Anzahl Personen: 1

Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
1 KL	Bio-Leinöl, Fischöl oder Algenöl		
1 KL	MCT-Öl		
1 KL	Sonnenblumen-Lecithinpulver		
1 KL	Bio Kurkumapulver mit Pfeffer		
100 ml	Wasser und/oder Saft		
1 EL	Sanddorn- oder Zitronensaft	optional	
1 KL	Honig flüssig	optional	

Anleitung

1. Öle, Kurkuma- und Lecithinpulver in einem Glas oder Schüttelbecher gut miteinander verrühren.
2. Wasser oder Frucht-/ Gemüsesaft und optional Honig, Sanddorn- oder Zitronensaft zugeben. Alles gut vermischen (am besten in einem Schüttelbecher). Der Fitnessdrink sollte schön cremig werden.
3. Kurz vor dem Essen schluckweise trinken.

Diesen Drink während 8 - 12 Wochen ein- bis zweimal pro Tag vor einem Essen trinken. Danach 2 - 3 x pro Woche. Er gibt mehr Energie, ist Gehirnnahrung und die perfekte Pflege für Haut und Darm.

Tipps: Für Gesunde und bei Magenbeschwerden: Omega-3-Leinöl
Bei entzündlichen Prozessen: Omega-3-Fischöl
Für die Konzentration oder wenn es vegan sei soll: Algenöl
Bei Wunsch dazugeben: D3, K2, Buchweizen-B-Komplex-Pulver

Sanddornsafte ist immunstärkend, wohltuend für die Darmschleimhaut, vertreibt Müdigkeit, essentiell beim Entgiften.

