

Stefanie Sigwart Wohlbefinden

Leseprobe

[Wohlbefinden](#)

von [Stefanie Sigwart](#)

Herausgeber: Sigwart Stefanie



<http://www.narayana-verlag.de/b11901>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Der Speiseplan - 1. -2. Woche

1. Woche

Samstag:	Reisgericht mit Erdnüssen
Sonntag:	Geschnetzeltes Rindfleisch "französische Art"
Montag:	Makkaroniauflauf mit Pilzen
Dienstag:	Leberkäs-Lauch-Roulade
Mittwoch:	Hackpfanne mit jungem Weißkraut und fettarmen Bratkartoffeln
Donnerstag:	Fischpasteten
Freitag:	Entlastungstag nach Seite 8-10 und 27 - 28

2. Woche

Samstag:	Zucchiniquiche
Sonntag:	Putenschnitzel "Saloniki"
Montag:	Canneloni mit Tomatenhaschee
Dienstag:	Blumenkohl in Bierteig mit Paprikadip
Mittwoch:	Dinkel-Pizza mit Mozzarella
Donnerstag:	Gebratene Neptunspitzen mit Kartoffelsalat
Freitag:	Entlastungstag nach Seite 8-10 und 27 - 28

Die 1. Woche

Geschnetzeltes Rindfleisch "französische Art"

400 g Rindfleisch vom Bug
2 Zwiebeln
Pfeffer, Paprika
1/2 L Gemüsebrühe
1/8 L Traubensaft
1 Glas Mixed pickles
2 EL Vollkornmehl
2 EL Öl

Das Rindfleisch schnetzeln und mit den Zwiebelwürfeln scharf anbraten. Das Fleisch würzen, mit Mehl bestäuben, mit Brühe ablöschen und eine halbe Stunde schmoren lassen. Traubensaft und zerkleinerte Mixed pickles zufügen und weitere 15 Minuten kochen.

Das Gericht abschmecken und mit Bandnudel und grünem Salat servieren.

Nährwert einer Portion:

334 kcal bzw. 1399 kJ

20 g Eiweiß, 22 g Fett, 19g Kohlenhydrate

3 g Ballaststoffe, 70 mg Cholesterin

Stefanie Sigwart

Wohlbefinden

Auftanken – Entschlacken – Genießen



– Eine 6-Wochen-Kur zum Verwöhnen

Stefanie Sigwart

[Wohlbefinden](#)

Auftanken - Entschlacken - Genießen -
eine 6-Wochen-Kur zum Verwöhnen

77 Seiten, kart.
erschienen 2002



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de