

## *Ihre magische Krautsuppenwoche hinter Klostermauern*

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
<b><u>Morgens:</u></b>	<b><u>Morgens:</u></b>	<b><u>Morgens:</u></b>	<b><u>Morgens:</u></b>	<b><u>Morgens:</u></b>	<b><u>Morgens:</u></b>	<b><u>Morgens:</u></b>
<b>ZUHAUSE NOCH</b> 1/4 l Buttermilch oder Magerjoghurt	1/4l Eiweiß-Drink mit Magermilch oder Buttermilch	1/4l Eiweiß-Drink mit Magermilch oder Buttermilch	1/4l Eiweiß-Bananen-Drink	1/4l Eiweiß-Drink mit Magermilch oder Buttermilch	1/4l Eiweiß-Drink mit Magermilch oder Buttermilch	1/4l Eiweiß-Drink mit Magermilch oder Buttermilch
<b><u>Mittags:</u></b>	<b><u>Mittags:</u></b>	<b><u>Mittags:</u></b>	<b><u>Mittags:</u></b>	<b><u>Mittags:</u></b>	<b><u>Mittags:</u></b>	<b><u>Mittags:</u></b>
Essen Sie Obst - wie Ananas, Kiwi, Erdbeeren usw. keine Bananen; auch gedünstets Gemüse ist erlaubt;	Magische Krautsuppe Gemüseplatte Obst	Magische Krautsuppe Gemüsevariation Ananas	Magische Krautsuppe 1 Stück Banane	Magische Krautsuppe Rindssteak mit frischen Tomaten	Magische Krautsuppe Gebratener Zander mit Gemüse	Magische Krautsuppe 1/4l ungesüßter Orangensaft Naturreis mit Gemüse
<b><u>Nachmittag:</u></b>	<b><u>Nachmittag:</u></b>	<b><u>Nachmittag:</u></b>	<b><u>Nachmittag:</u></b>	<b><u>Nachmittag:</u></b>	<b><u>Nachmittag:</u></b>	<b><u>Nachmittag:</u></b>
Probieren Sie unsere Gemüseshakes!	Bei Hungergefühl empfehlen wir eine zweite Krautsuppe	Genießen Sie unsere Kräutertees, Minerlwasser und ein GlasGemüsesaft	Bananenshake	Wir empfehlen eine frische Melone!	Magermilch mit Früchte	Bedienen Sie sich von unserem Obstkorb!
<b><u>Abends:</u></b>	<b><u>Abends:</u></b>	<b><u>Abends:</u></b>	<b><u>Abends:</u></b>	<b><u>Abends:</u></b>	<b><u>Abends:</u></b>	<b><u>Abends:</u></b>
<b><u>Willkommen bei uns im Haus, viel Vergnügen beim Abnehmen</u></b> ; Magische Krautsuppe 1 Port. Obstsalat (ohne Banane!)	Magische Krautsuppe 2 Folienkartoffeln mit Kräutertopfen	Magische Krautsuppe Kiwi	Magische Krautsuppe 1 Stück Banane	Magische Krautsuppe	Magische Krautsuppe Ananas	Salat mit Joghurtdressing oder Frühlingsgemüse
<b>173 kcal</b>	<b>406 kcal</b>	<b>408 kcal</b>	<b>640 kcal</b>	<b>456 kcal</b>	<b>458 kcal</b>	<b>604 kcal</b>

Wir empfehlen ...  
Ortsrundgang

Wanderweg 10

Nordic Walking

Rundwanderweg 3

Nordic Walking

Radwanderweg 22

Spaziergang

Sie haben das Vital-Getränkpaket (€ 4,- pro Nacht) mitgebucht, somit dürfen Sie sich täglich davon bedienen soviel Sie wollen, legen Sie vor allem auf das Wasser und Tee Ihr Hauptaugenmerk! Gemüsesäfte (1 Glas) gibt es Mittags und Abends.

Die Kalorienangaben sind auf die Kost/Tag im Klosterstüberl berechnet worden!

Für Ihre Gesundheit!

Ihr Moorbad-Team!

(Alle Angaben mit Vorbehalt)