

Aufbautage nach Buchinger

	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend
1. Auftag (Freitag)	Tee mit Zitrone	1 Apfel	Apfelschnitzli ungesüsst	Kartoffelsuppe mit Gemüse und Kräutern ohne Kochsalz
2. Auftag (Samstag)	1 Apfel 50 g Magerquark mit Kräutern 1 Scheibe Knäckebrot ½ Scheibe Vollkornbrot Radiesli 1 gedörrte Zwetschge 1 gedörrte Aprikose Kräutertee	grüner Salat und Rübli Salat (Zitronensaft, Joghurt) Milchreis mit Gemüsejulienne 2 dl Buttermilch Wasser	Tee mit Zitrone	1 Apfel 5 g Butter 50 g Kräuterquark 1 Knäckebrot 1 Vollkornbrot 1 gedörrte Zwetschge 1 gedörrte Aprikose Tee Dessert: 1½ dl Joghurt, garniert mit Früchten
3. Auftag (Sonntag)	1 Apfel wenig Butter 50 g Kräuterquark 2 Knäckebrote 1 Vollkornbrot 2 dl Milch Tee	grüner Salat Spinat mit Kartoffelbrei oder Gemüse-/Kartoffel-/ Getreideeintopf Dessert: Kefir oder saurer Halbrahm mit Früchten	Tee mit Zitrone	Salat 2 Vollkornbrotscheiben 50 g Kräuterquark wenig Butter Gemüse nach Belieben Tee
4. Auftag (Montag)	Müesli mit Früchten Naturejoghurt Butter 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Knäckebrot 2 Zwetschgen 2 dl Buttermilch nach Belieben Tee oder Kaffee	Salate (Sauerhalbrahmsauce mit Kräutern) Gemüse, Kartoffeln oder Reis Obst Wasser	Tee	Gschwellti Hüttenkäse Gemüse nach Belieben 1 Vollkornbrot nach Belieben Tee Dessert: Joghurt, nach Belieben mit Früchten

Empfehlungen zum Wiederaufbau:

Ruhig angehen, möglichst lange auf Kaffee verzichten bzw. langsam steigern, wenn man das Bedürfnis hat.

Frittierte Fette, schwere Saucen, zuviel Milchprodukte für mindestens eine Woche vermeiden.

Mit basischer Ernährung geht es einfacher, wieder in den Alltag einzusteigen.

Emotionale Schwankungen sind normal, auch dass man zwischen dem dritten und fünften Tag den Koller bekommt. Um das zu vermeiden empfiehlt es sich, gut zu sich selber zu sein. Einen schönen Frühlingsstrauss aufstellen, an der frischen Luft spazieren gehen, gute Musik hören und abwarten und Tee trinken. Wenn man es fließen lässt, dann geht es einem danach wieder sehr viel besser. Sei freundlich zu dir selber ☺.