

# TERRA ELEMENTS

# 5 Tage Detox Kur

## EINKAUFLISTE

### Obst und Gemüse

3 Bananen  
1 Ananas  
1 Papaya  
2 Birnen  
5 Orangen  
1 Grapefruit  
100 g Blaubeeren  
1 Terra Elements  
Goji Beeren  
1 Limette  
1 Zitrone

1 Mangold  
500 g Spinat  
1 Endiviensalat  
50 g Rukola  
100 g Feldsalat  
1 kg Tomaten  
1 Gurke  
3 Avocado  
1 Terra Elements  
getrocknete Tomaten

1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Porree  
200 g Champignons  
3 Karotten  
1 Zucchini  
1 Chilischote  
1 Paprika  
4 Radieschen  
1 Ingwerknolle  
100 g Mungbohnen sprossen

### Nüsse und Samen

1 Terra Elements Cashewkerne  
1 Terra Elements Kürbiskerne  
1 Terra Elements Mandeln

### Kräuter und Gewürze

Je 1 Bund  
...Petersilie  
...Rosmarin  
...Koriander  
...Thymian  
...Dill  
1 Muskatnuss  
1 EL Kreuzkümmel  
1 Knolle Knoblauch  
Terra Elements Himalaya-Meersalz fein  
Pfeffer

### Superfoods

1 Terra Elements Spirulina Pulver  
1 Terra Elements Chlorella Pulver  
1 Terra Elements Gerstengras Pulver  
1 Terra Elements Weizengras Pulver  
1 Terra Elements Moringa Pulver  
1 Terra Elements Moringa Tee  
1 Terra Elements Acai Kapseln  
1 Terra Elements Reishi Kapseln

### Essig und Öl

Apfelessig  
Olivenöl  
Hanföl