



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

BUDWIG WOCHE

Herbst



„Iss
Dich
gesund!“

Dr. Johanna Budwig



Ernährung nach Dr. Johanna Budwig

Die Budwig Woche gibt die wunderbare Möglichkeit, in die Budwig Ernährung hineinzuschnuppern. Sie ist für alle geeignet, die sieben Tage lang mehr Vitalität durch eine ausgewogene Ernährung erfahren wollen.

Die richtige Ernährung kann maßgeblich zur Gesunderhaltung beitragen, das wusste und erforschte bereits Dr. Johanna Budwig. **Gute Öle und Fette bilden dabei die Basis der Budwig Ernährung.** Diese sollen, am besten immer in Verbindung mit schwefelhaltigem Eiweiß, reichlich verwendet werden, denn sie schützen auf natürliche Weise die Gesundheit.

Das Wesentliche der Ernährungsweise nach Dr. Budwig besteht darin, den mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus kaltgepressten, naturbelassenen Pflanzenölen einen hohen Stellenwert in der täglichen Ernährung einzuräumen. Fast alle Menschen haben einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren. Für die Substituierung dieser gesunden Fettsäuren ist die Budwig Ernährung bestens geeignet. Sie versorgt den Körper ideal mit **lebenswichtigen**

Fettsäuren in Kombination mit schwefelhaltigen Aminosäuren und viel frischem Gemüse und Obst.

Abwechslungsreiche Rezepte, die eine kurze Zubereitungszeit benötigen und mit wenigen Zutaten auskommen, liefern **die Basis für eine gesunde Ernährung.** Sie sind für jeden geeignet – für sich allein, zu zweit oder für die gesamte Familie. Alle Rezepte sind so gestaltet, dass sie sich gut in Ihren Alltag integrieren lassen. So beinhaltet die Budwig Woche viele Gerichte, die sich bereits am Vorabend für den nächsten Tag wunderbar vorbereiten lassen. Unser Dr. Budwig Wochen-Paket mit dem Ernährungsplan soll Ihnen bei der Gestaltung einer gesunden und ausgewogenen Woche helfen. **Genießen Sie bewusst die Budwig Woche und spüren Sie, wie gut sie Ihnen tut!**

Kleiner Ratgeber für eine gesunde Woche

Genießen Sie die Budwig Woche mit leckeren Rezepten, die reich an gesunden Fettsäuren sind, frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Spüren Sie ein Mehr an Energie, welches Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Vitalität verhelfen wird.

Die Budwig Creme übernimmt täglich zum Frühstück die Hauptrolle als Energiespender, der Sie fit für den gesamten Tag macht. Um die Woche gut zu gestalten, haben wir hier noch einige **Tipps zur Durchführung**:

- **Start in den Tag:** Beginnen Sie jeden Tag mit einem Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch, das pflegt Ihre Darmflora. Die enthaltene Milchsäure sorgt für ein saures Milieu im Darm, damit sich unsere Darmbakterien wohlfühlen und fleißig vermehren.
- **Ohne Kaffee & Co.:** Verzichten Sie auf liebgewonnene Genussmittel, wie Alkohol, Kaffee und Haushaltszucker, da diese oftmals ziemliche Energieräuber sind. Achtung: Der Entzug könnte zu leichten Kopfschmerzen führen.
- **Viel trinken:** Es ist sehr wichtig, während der gesamten Woche viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Am besten eignen sich Wasser, gepresste Säfte sowie Tee.
- **Essen Sie nicht zu spät am Abend:** Die letzte Mahlzeit sollten Sie spätestens zwei Stunden vor dem Schlafen einnehmen. Bitte beachten Sie, dass Rezepte mit hohem Rohkostanteil für Abendmahlzeiten nicht zu empfehlen sind.
- **Individuelles Dr. Budwig Omega-3 Öl:** Verwenden Sie für Ihre Budwig Creme am Morgen Ihr individuelles Dr. Budwig Omega-3 Öl. Alle anderen Rezepte werden mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl zubereitet.
- **Erholsamer Schlaf:** Versuchen Sie, in der Budwig Woche ausreichend zu schlafen.
- **Entspannung und Bewegung:** Achten Sie auf genügend Entspannungs- und Erholungsphasen sowie Bewegung am Tag.



„Fette beherrschen den gesamten Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellerneuerung stärker als jedes andere Nahrungsmittel.“

Dr. Johanna Budwig

Budwig Wochenplan

	<i>nach dem Aufstehen</i>	<i>Frühstück</i>
TAG 1 <i>Überleitungstag</i>	125 – 200 g Dr. Budwig Linufit Pur portionsweise in frisch gepressten Obst- und Gemüsesaft oder Dr. Budwig Fermentgold einrühren und über den Tag verteilt zu sich nehmen. Lassen Sie die Leinsaat einige Minuten in der Flüssigkeit quellen.	
TAG 2	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 3	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 4	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 5	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 6	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl
TAG 7	1 Glas (250 ml) Sauerkrautsaft oder Buttermilch	Budwig Creme mit saisonalem Obst nach Wahl

• **Unkompliziert:** Es gibt nur noch drei Hauptmahlzeiten am Tag. Die Mittagsgerichte bauen immer auf den Abendrezepten des Vortages auf. Beachten Sie also immer am Abend das Mittagsrezept für den nächsten Tag, so sparen Sie sich Zeit und Arbeit.

<i>Mittagessen</i>	<i>Abendessen</i>
Bunter Möhren-Schicht-Reis	Buchweizen-Puffer mit Rote Bete Püree
Fenchelsalat mit Orangen und Budwig Brötchen	Ofengemüse mit pikanter Budwig Creme
Linsengemüse mit Feta	Erbsenpüree mit Pellkartoffeln
Kartoffelbällchen mit Blattsalat	Spaghetti-Nester mit Salsa
Gemüsenudeln mit Tomatenpesto	Buchweizenwrap
Buchweizen-Taboulé mit gefüllter Paprika	Knusprige Kartoffelspalten

• **Nach dem Mittagessen:** Trinken Sie ein kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold. Dies wirkt fettverdauungsfördernd und ist eine wunderbare Vitaminspritze für Ihren Körper.

• Info:

Alle Rezepte sind für 1 Portion berechnet.

• Tipp:

Unseren **Wochenplan** sowie eine **Einkaufsliste** finden Sie unter www.dr-johanna-budwig.de



Öl zum Frühstück?

Unbedingt!

Das Budwig Frühstück

Ihr gesundes Frühstücks-Ritual – für einen guten Start in den Tag genießen Sie in der Budwig Woche täglich zum Frühstück die Budwig Creme. Diese energiereiche Verbindung aus hochwertigem Leinöl und Magerquark können Sie in vielfältiger Weise in Ihren Budwig Wochenplan einbauen.

Dies ist das Grundrezept der Budwig Creme, welches Sie nach Herzenslust mit verschiedenen Früchten, aber auch Nüssen und Gewürzen variieren können.

Budwig Creme

👤 1 Portion

🍴 leicht

⌚ 5 Minuten

Nährwerte/Portion:

485 kcal davon

E: 23 g | F: 28,2 g | K: 29,2 g*

1-2 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl,
2 EL Milch, 125-150 g Magerquark,
1-2 TL Honig, Obst Ihrer Wahl,
1-2 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix

Den Quark mit der Milch cremig rühren und das Öl unterrühren, bis es nicht mehr sichtbar ist. Mit Honig

süßen. Mit Obst und Dr. Budwig Linufit Energiemix anrichten.

Budwig Müsli – die vegane Alternative

👤 1 Portion

🍴 leicht

⌚ 5 Minuten

Nährwerte/Portion:

440 kcal davon

E: 8,2 g | F: 20,6 g | K: 47,6 g

3 EL 3-Korn-Flocken (z.B. Hirse, Buchweizen, Reis), 150 ml Hafer- oder Mandelmilch, 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl, 1 Apfel, 1 EL Korinthen, 1 EL Dr. Budwig Linufit Energiemix

Flocken, Korinthen, Hafer- oder Mandelmilch und Öl in einer Schale verrühren. Apfel und Dr. Budwig Linufit Energiemix darüber geben.



Tag 1

Leinsamen:
Kleines Korn,
große Wirkung!

Tag 1

Es geht los ... Der Überleitungstag

Erst entlasten, dann Vitalstoffe tanken. Dies ist ein Grundsatz, mit dem jede Budwig Woche beginnt. Denn die Budwig Woche startet mit einem Überleitungstag. Dieser stimmt den Organismus um und sorgt dafür, dass die Öl-Eiweiß-reiche Ernährung gut vertragen und auch gut verstoffwechselt wird.

Wie gestalte ich meinen Überleitungstag?

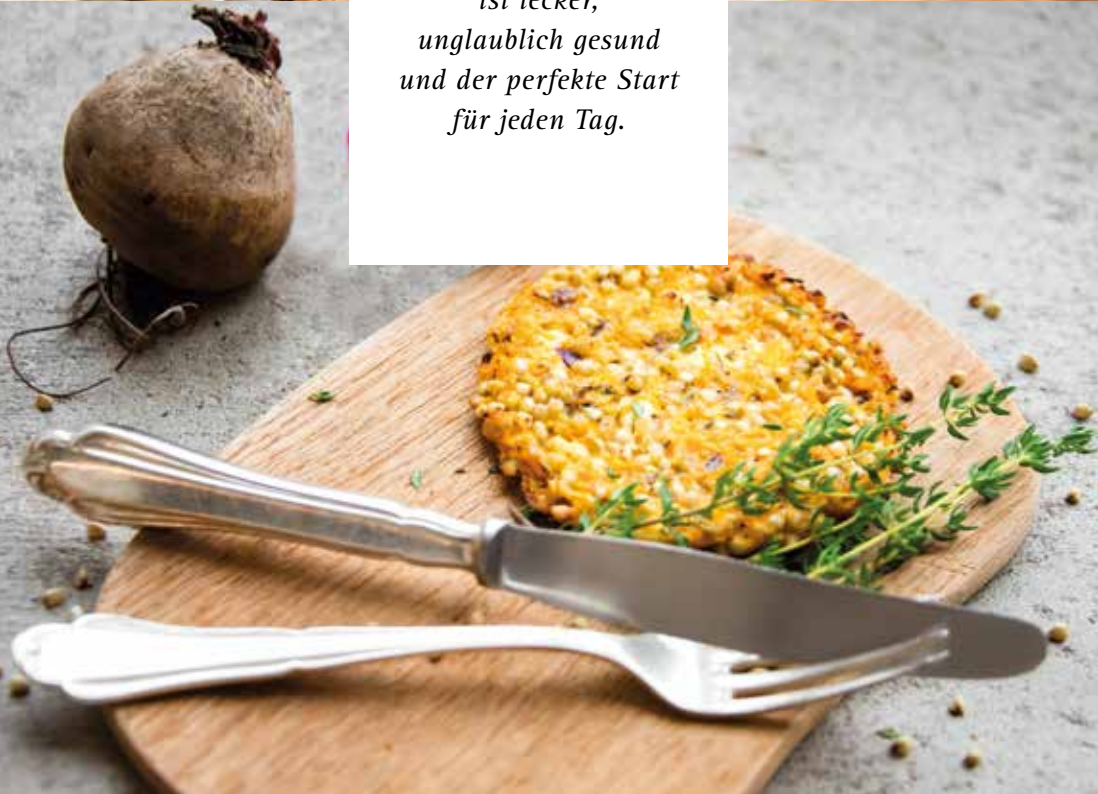
- Idealerweise praktizieren Sie den Überleitungstag an 1 bis 3 Tagen. Aber auch nach einem Tag sind Sie schon gut auf die folgende Budwig Woche eingestellt.
- Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung für diesen Tag. Am besten beginnen Sie an einem Sonntag.
- Am Überleitungstag gibt es frisch gepresste Säfte, Dr. Budwig Fermentgold, reichlich Dr. Budwig Linufit Pur und mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit in Form von Kräutertee und stillem Wasser.
- Sie können sich auch eine herzhafte Gemüsesuppe aus Tomatensaft zubereiten. Erwärmen Sie den Tomatensaft und rühren Sie etwas Dr. Budwig Linufit Pur unter. Kurz quellen lassen und dann genießen.
- Trinken Sie nur so viele angerührte Leinsamen, wie Sie persönlich vertragen und bis sich Ihr individuelles Völlegefühl einstellt (max. 200 g).
- Nehmen Sie das gequollene Linufit Pur schlückchenweise zu sich. Denken Sie daran, dass die geschroteten Leinsamen im Magen und Darm weiter quellen. Daher ist es besonders wichtig, ausreichend (2 – 3 Liter) stilles Wasser oder Tee zu trinken.
- An diesem Tag kann der Körper durch die Ernährungsumstellung oder auch Koffeinentzug mit Nebenerscheinungen, wie z. B. Kopfschmerzen, reagieren.
- Am Überleitungstag werden keine anderen Lebensmittel zu sich genommen.
- Am Ende dieses Tages ist Ihr Körper optimal auf die Budwig Woche eingestimmt.

Vorbereitung für Tag 2:
Zubereitung
Bunter Möhren-Schicht-Reis



Tag 2

*Die Budwig Creme
ist lecker,
unglaublich gesund
und der perfekte Start
für jeden Tag.*



Tag 2

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme

Siehe Grundrezept Seite 9.

Zum Mittag

Bunter Möhren- Schicht-Reis

 1 Portion

 mittel

 ca. 40 Minuten

Nährwerte/Portion:

609 kcal davon

E: 19,32 g | F: 15,52 g | K: 88,07 g

- **Bunter Möhren-Schicht-Reis:**
60 g Wild-Naturreis, 3 Möhren,
je eine gelbe, violette und orange
Möhre (200 g), 1 kleiner Apfel,
100 g Hüttenkäse, 1 TL Dr. Bud-
wig Omega-3 Leinöl, etwas
Honig, Koriander, Salz u. Pfeffer
- **Apfel-Dressing:**
1 EL Dr. Budwig Omega-3 Lein-
öl, 2 EL Apfelessig, 1 EL Honig,
2 EL Apfelsaft, Salz u. Pfeffer

Den Wild-Naturreis waschen und
mit doppelter Menge Wasser ca.
30 Minuten gar kochen. • Die
Möhren schälen und raspeln. •
Den Koriander waschen und hacken.
Den Apfel waschen, raspeln und mit
dem Hüttenkäse vermengen. Mit
Salz und Pfeffer sowie mit Honig
würzen und alles in einem Glas
schichten. • Die Dressing-Zutaten
vermengen und über den Salat geben.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold



Tag 2

Zum Abendessen

Buchweizen-Puffer mit Rote Bete Püree

👤 1 Portion

🕒 mittel

🕒 ca. 40 Minuten

Nährwerte/Portion:

575 kcal davon

E: 25,23 g | F: 22,15 g | K: 61,47 g

• Buchweizen-Puffer:

1 Möhre, 60 g Buchweizen, 50 g Schafskäse, 1 kleines Ei, 1 kleine Zwiebel, 1 EL frische Kräuter, 1 EL Dr. Budwig Linufit Pur, Thymian

• Rote Bete Püree:

1 kl. Knolle Rote Bete, 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur, 1 EL Magerquark, evtl. Wasser, Salz u. Pfeffer

Buchweizen-Puffer:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. • Buchweizen waschen und mit doppelter Menge Wasser gar kochen und gut abtropfen lassen. • Möhre schälen und raspeln. Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.

Kräuter nach Wahl waschen und fein hacken. • Schafskäse zerbröseln und alle Zutaten für die Buchweizen-Puffer gut vermengen. Aus der Masse mit einem Esslöffel ca. drei bis vier Puffer auf ein Backblech mit Backpapier geben. • Bei 180°C Grad im Ofen (Unter-/Oberhitze) ca. 20 Minuten backen.

TIPP: Wenn Sie mögen, können Sie die Puffermasse auch vorher pürieren – für eine homogene Konsistenz.

Rote Bete Püree:

Rote Bete mit Schale ca. 30 Minuten in Wasser ohne Salz kochen. • Schälen (vorsichtig: Rote Bete färbt!). • Mit Oleolux und evtl. etwas Wasser pürieren, den Quark unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Damit die Farbe der Roten Bete erhalten bleibt, den Garzustand der Knolle nicht mit einem Messer prüfen, da sonst der wertvolle Rote Bete Saft ins Kochwasser austritt.

Vorbereitung für Tag 3:
Zubereitung des Fenchelsalats
mit Budwig Brötchen



Tag 3

Ein Tag,
der mit einem Glas
Buttermilch
oder Sauerkrautsaft
beginnt, ist ein
guter Tag –
Darmpflege pur!

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme

Siehe Grundrezept Seite 9.

Zum Mittag

Fenchelsalat mit Orangen und Budwig Brötchen

👤 1 Portion

🔪 leicht

🕒 40 Minuten

Nährwerte/Portion:

569 kcal davon

E: 20,0 g | F: 20,0 g | K: 68,0 g

• Fenchelsalat:

1 kleine Fenchelknolle,
2 Orangen, 1/2 EL Dr. Budwig
Omega-3 Leinöl, 1/2 TL Honig,
etwas Salz

• Für vier Budwig Brötchen:

250 g Buchweizenvollkornmehl,
250 g Magerquark, 1 kl. Ei,
1 Pck. Backpulver, etwas Salz,

2 EL Dr. Budwig Linufit Pur,
2 TL Dr. Budwig Oleolux Natur

Fenchelsalat:

Die Fenchelknolle vom Strunk befreien und in ganz feine Streifen schneiden. • Das Kraut klein zupfen. Die erste Orange schälen und die Filets ohne Haut heraus-schneiden. • Die zweite Orange auspressen und den Saft mit dem Öl, Salz und Honig zu einer Mari-nade verrühren. Die Fenchelstreifen untermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. • Nochmals durch-



mischen, abschmecken und mit den Orangenfilets und dem gezupften Fenchelkraut anrichten.

Budwig Brötchen:

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

• Alle Zutaten außer dem Dr. Budwig Linufit Pur vermengen. • Den Teig zu vier Brötchen formen und in Dr. Budwig Linufit Pur wälzen. • Bei 180° C ca. 20 Min. backen. • Ein Brötchen oder mehr mit Dr. Budwig Oleolux genießen.

TIPP: Die restlichen Brötchen können Sie abends verzehren oder als Vollkornsemelbrösel für die Kartoffelspalten am Samstag verwenden.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Zum Abendessen

Ofengemüse mit pikanter Budwig Creme

👤 1 Portion

🔪 leicht

🕒 ca. 40 Minuten

Nährwerte/Portion:

510 kcal davon

E: 23,5 g | F: 20,88 g | K: 47 g

• Ofengemüse:

3 bunte Möhren, 1 Pastinake,
1 Fenchel, 1 Rote Bete, 1 Gelbe
Bete, 1 EL Olivenöl, Salz

• Pikante Budwig Creme:

125 g Magerquark, 1 EL
Dr. Budwig Omega-3 Leinöl,
1 EL frische Vollmilch, etwas
Schnittlauch, etwas Brunnen-
kresse, 1 kl. Zehe Knoblauch,
Salz und Pfeffer

Ofengemüse:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

• Gemüse waschen, schälen und mit Olivenöl und Salz vermengen. • Auf einem mit Backpapier ausgeleg-ten Backblech ca. 30 Min. backen.

Pikante Budwig Creme:

Eine Budwig Creme ohne Honig zubereiten. • Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Brunnenkresse zupfen, waschen und hacken. • Kräuter und gepressten Knoblauch unter die Budwig Creme rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vorbereitung für Tag 4:

Tag 4

Die richtige
Ernährung
trägt maßgeblich
zur Erhaltung
der Gesundheit bei.

Tag 4

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme

Siehe Grundrezept Seite 9.

Zum Mittag

Linsengemüse mit Feta

👤 1 Portion

🔪 leicht

🕒 ca. 30 Minuten

Nährwerte/Portion:

828 kcal davon

E: 41,3 g | F: 41,74 g | K: 58,6 g

• Linsengemüse mit Feta:

150 g Tomaten, 1 kleiner Brokkoli, 100 g Schafskäse, 70 g Belugalinsen, frischer Basilikum, 1 EL Walnüsse, 1 kl. Zwiebel, Salz und Pfeffer

• Apfel-Dressing:

1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, 2 EL Apfelessig, etwas Honig, 2 EL Apfelsaft, Salz und Pfeffer

Belugalinsen waschen und etwa 20 Minuten in doppelter Menge Wasser gar kochen und abkühlen lassen. • Den Brokkoli waschen, den Strunk entfernen, die Röschen blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. • Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Walnüsse grob hacken. • Belugalinsen mit Brokkoli, Walnüssen, Basilikum, Tomaten- und Zwiebelwürfeln vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Schafskäse darüber zerbröseln. • Für das Dressing alle Zutaten vermengen und separat servieren.



Tag 4

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Zum Abendessen

Erbsenpüree mit Pellkartoffeln

👤 1 Portion

🍴 leicht

🕒 ca. 20 Minuten

Nährwerte/Portion:

577 kcal davon

E: 23,7 g | F: 20,16 g | K: 64,49 g

250 g Kartoffeln, 200 g Erbsen,
2 TL Dr. Budwig Oleolux Natur,
2 EL Pinienkerne, evtl. Wasser,
frisch geriebener Muskat, Salz
und Pfeffer

Kartoffeln gründlich waschen und
in ausreichend Salzwasser gar
kochen. • Die Erbsen waschen
und ca. 10 Minuten in kochendes
Wasser geben. • Pinienkerne in
einer Pfanne ohne Fett leicht an-
rösten, auskühlen lassen und grob
hacken. • Das Wasser abgießen
und gegebenenfalls die Erbsen mit
etwas Wasser pürieren. Das Oleolux
und die gerösteten Pinienkerne
dazugeben, unterrühren und mit
Salz, Pfeffer und frisch geriebenem
Muskat abschmecken.

Vorbereitung für Tag 5:
Zubereitung der Kartoffelbällchen
mit Blattsalat



Tag 5

Mehrfach ungesättigte
Omega-3-Fettsäuren,
wie sie reichlich
in Leinöl
vorhanden sind,
schützen auf
natürliche Weise
die Gesundheit.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme

Siehe Grundrezept Seite 9.

Zum Mittag

Kartoffelbällchen mit Blattsalat

1 Person

leicht

ca. 30 Minuten

Nährwerte/Portion:

522 kcal davon

E: 13,11 g | F: 25,09 g | K: 51,87 g

• Kartoffelbällchen:

150 g Kartoffeln, 1 EL Magerquark, 1 EL frische Vollmilch, 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, 1-2 EL Dr. Budwig Linufit Pur, frischer Schnittlauch, Salz und Pfeffer

• Blattsalat und Dressing:

100 g Cherrytomaten, frischer Blattsalat nach Belieben,

1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, 2 EL Apfelessig, 1/2 TL Senf, Honig, 2 EL Apfelsaft, Salz und Pfeffer

Kartoffelbällchen:

Kartoffeln gar kochen, abschrecken (abkühlen lassen) und pellen. • Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. • Mit einer Gabel die kalten Kartoffeln zerdrücken und mit Magerquark, Milch, Schnittlauchröllchen und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Bällchen formen und in Dr. Budwig Linufit Pur wälzen.

Blattsalat mit Dressing:

Blattsalat waschen und pflücken. Cherrytomaten waschen und halbieren. • Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und separat servieren.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Zum Abendessen

Spaghetti-Nester mit Salsa

1 Person

mittel

ca. 40 Minuten

Nährwerte/Portion:

725 kcal davon

E: 34,27 g | F: 46,29 g | K: 40,12 g

• Spaghetti-Nester:

50 g Dinkelvollkorn-Spaghetti, 1/2 Büffelmozzarella, 1 kl. Ei, 1 TL Dr. Budwig Oleolux Natur, Salz und Pfeffer

• Salsa:

200 g Tomaten, frischer Basilikum, 1 EL Pinienkerne, 1-2 EL Parmesan, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Salz und Pfeffer

• Außerdem:

Muffinblech o. Muffinförmchen

Spaghetti-Nester:

Den Backofen auf 160°C vorheizen. • Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest garen, Salzwasser abgießen und mit Dr. Budwig

Oleolux vermengen. • Die Nudeln mit einem verquirlten Ei verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Hilfe einer Gabel und eines Löffels ca. vier Nudelnester drehen und in ein Muffinblech oder in stabile Muffinförmchen geben. Auf jedem Nest etwas Mozzarella verteilen. • Die Nester für ca. 25 Minuten in den Backofen geben.

Tomaten-Salsa:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen. • Tomaten waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in feine Würfel schneiden. • Basilikum, Parmesan, Knoblauch mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl pürieren und unter die Tomatenwürfel-Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vorbereitung für Tag 6:
Zubereitung der Gemüsenukeln
mit Tomatenpesto





Tag 6

*Dr. Budwig Oleolux
ist ideal
zum Abschmecken
und Verfeinern
von warmen
Gerichten.*

Tag 6

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme

Siehe Grundrezept Seite 9.

Zum Mittag

Gemüsenudeln mit Tomatenpesto

 1 Portion

 leicht

 ca. 20 Minuten

Nährwerte/Portion:

529 kcal davon

E: 20,65 g | F: 27,69 g | K: 44,49 g

• Gemüsenudeln:

*50 g Dinkelvollkorn-Spaghetti,
1 kleine Zucchini gelb/grün,
1 Möhre, 1 TL Dr. Budwig
Oleolux Natur, etwas Salz*

• Tomatenpesto:

*200 g Tomaten, frischer Basilikum,
1 EL Pinienkerne, 1 – 2 EL
Parmesan, 1 Zehe Knoblauch,*

*1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl,
Salz u. Pfeffer*

Gemüsenudeln:

Möhre waschen und schälen.

Zucchini waschen. Alles mit einem Spaghettischäler zu Gemüsenudeln schälen. Falls nicht vorhanden, können Sie auch mit einem Sparschäler dünne Streifen schneiden.

- Vollkornnudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen, abgießen, mit Dr. Budwig Oleolux Natur und den Gemüsenudeln vermengen.

Tomatenpesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen. • Tomaten waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in feine Würfel schneiden. • Basilikum, Parmesan und Knoblauch mit Dr. Budwig Omega-3 Leinöl pürieren und unter die Tomatenwürfel-Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Tag 6

Zum Abendessen

Buchweizenwrap

🍴 1 Portion

🔪 mittel

🕒 ca. 30 Minuten

Nährwerte/Portion:

566 kcal davon

E: 13,94 g | F: 44,24 g | K: 15,72 g

- **Buchweizenwrap:**

60 g Buchweizenvollkornmehl,
100 ml stilles Wasser, 1 gestr.
TL Kurkuma, 1 EL natives
Olivenöl, Salz

- **Gemüsefüllung:**

1 rote Paprika, eine Handvoll
Pilze, 1 TL Dr. Budwig Oleolux
Natur

- **Avocadocreme:**

1 kl. Avocado, 1 kl. Zehe Knob-
lauch, etwas Zitronensaft, Salz
und Pfeffer

- **Budwig Creme:**

50 g Magerquark, 1 EL Dr. Bud-
wig Omega-3 Leinöl, 1 TL
frische Vollmilch, Schnittlauch,
Salz und Pfeffer

Buchweizenwrap:

Mehl mit Wasser, Kurkuma und Salz
verrühren. • In einer Pfanne das
Olivenöl mit einem Pinsel verteilen
und den Teig in das heiße Öl geben.
Von beiden Seiten ausbacken, dabei
den Wrap vorsichtig wenden.

Gemüsefüllung:

Pilze bürsten und in Scheiben
schneiden. Paprika waschen,
entkernen und würfeln. • In einer
weiteren Pfanne Dr. Budwig Oleolux
langsam schmelzen lassen und das
Gemüse 5 – 10 Minuten andünsten.

Avocadocreme:

Das Avocado-Fruchtfleisch mit einer
Gabel zerdrücken, mit gepresstem
Knoblauch vermengen und mit
Zitronensaft, Salz u. Pfeffer würzen.

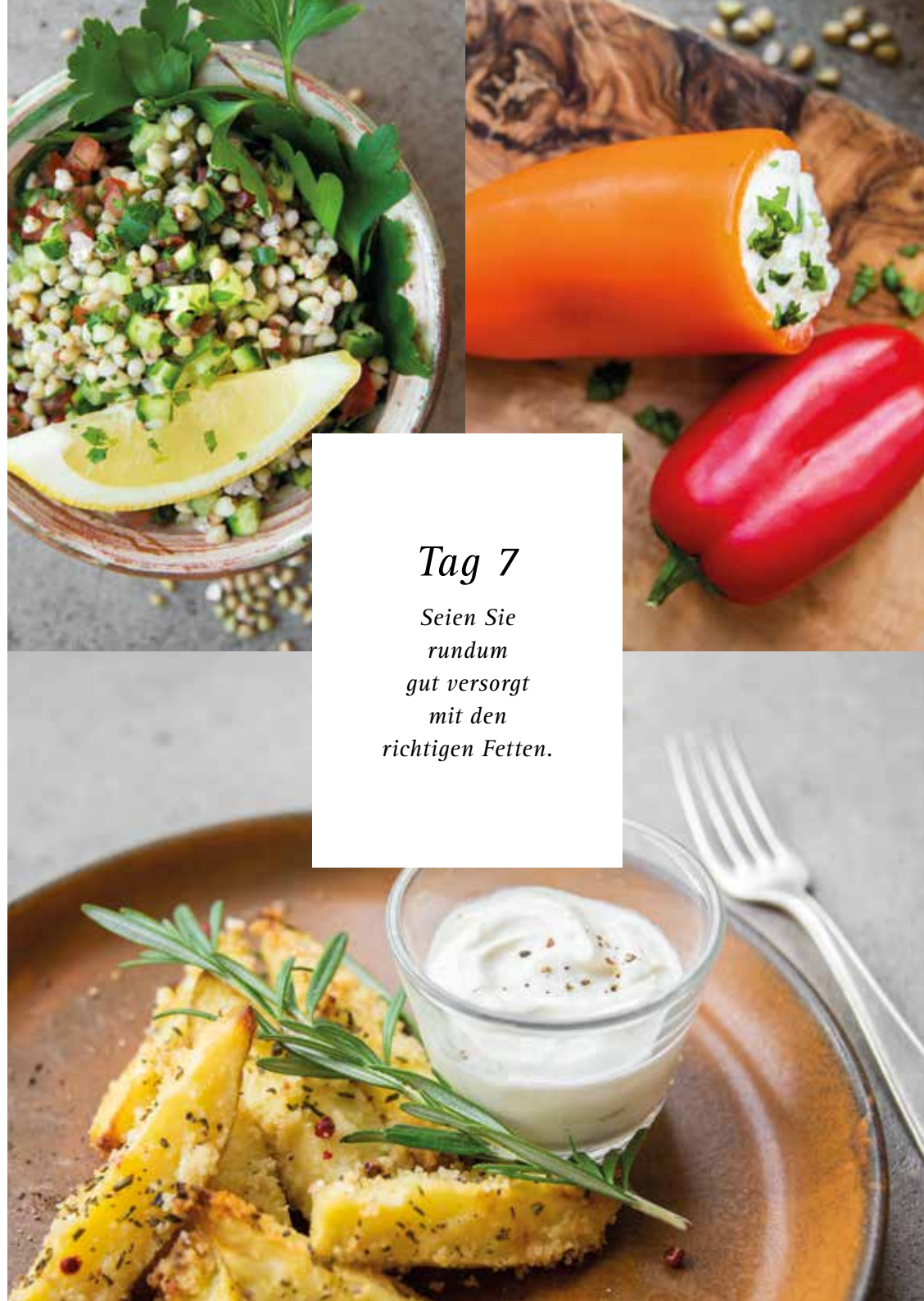
Budwig Creme:

Eine Budwig Creme ohne Honig
zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und
Schnittlauchröllchen abschmecken.

Eine Hälfte des Wraps mit der
Avocadocreme bestreichen, die
andere Hälfte mit der Budwig
Creme. Mit dem Gemüse füllen
und aufrollen.

Vorbereitung für Tag 7:

Zubereitung des Buchweizen-Taboulés
mit gefüllter Paprika



Tag 7

Seien Sie
rundum
gut versorgt
mit den
richtigen Fetten.

Nach dem Aufstehen

1 Glas Sauerkrautsaft oder Buttermilch

Zum Frühstück

Budwig Creme

Siehe Grundrezept Seite 9.

Zum Mittag

Buchweizen-Taboulé mit gefüllter Paprika

👤 1 Portion

🔪 leicht

🕒 ca. 25 Minuten

Nährwerte/Portion:

627 kcal davon

E: 22,17 g | F: 25,16 g | K: 66,06 g

• Buchweizen-Taboulé:

60 g Buchweizen, 100 g bunte Cocktailtomaten, 1/2 Gurke, 1 EL Olivenöl, 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, 1 EL Apfelsaft, frische Petersilie, frische Minze, frischer Zitronensaft, Salz und Pfeffer

• gefüllte Paprika:

3 – 4 kleine Snack-Paprika oder

eine Spitzpaprika, 1/2 Becher Hüttenfrischkäse, 1 TL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, etwas Knoblauch, etwas frische Chilischoten (grün/rot)

Buchweizen-Taboulé:

Buchweizen waschen und mit doppelter Menge Wasser gar kochen. • Gemüse waschen und in feine Würfel schneiden. • Minze und Petersilie waschen und fein hacken. • Alles mit dem abgekühlten Buchweizen, Olivenöl und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung – gefüllte Paprika:

Paprika waschen, die Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. • Hüttenkäse und Dr. Budwig Omega-3 Leinöl miteinander verrühren bis kein Öl mehr sichtbar ist. Gepressten Knoblauch und geschnittenen Chili ohne Kerne dazugeben und untermengen. • Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika mit der Hüttenkäse-creme befüllen.

Zum Nachtisch

1 kleines Glas Dr. Budwig Fermentgold

Zum Abendessen

Knusprige Kartoffel- spalten mit Budwig Dip

👤 1 Portion

🔪 leicht

🕒 ca. 40 Minuten

Nährwerte/Portion:

541 kcal davon

E: 20,22 g | F: 21,70 g | K: 62,1 g

• Kartoffelspalten:

300 g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 1 EL Vollkornsemmelbrösel, 1 Zweig Rosmarin, 1 kl. Knoblauchzehe, 1 TL Salz

• Dip:

1/2 EL Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, 2 EL Magerquark, 2 EL frische Vollmilch, etwas Salz und Pfeffer

Kartoffelspalten:

Den Ofen auf 180° C vorheizen.

Die Kartoffeln gründlich waschen

und längs vierteln. Die Rosmarin-nadeln vom Zweig lösen und grob hacken. Den Knoblauch fein hacken. • Nun die Kartoffelspalten in einer Schüssel mit Olivenöl, Semmelbröseln, Rosmarin, Knoblauch und Salz marinieren. • Dann die Spalten auf einem Backblech verteilen. Bei 180° C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Budwig Dip:

In der Zwischenzeit aus den übrigen Zutaten einen Dip zubereiten und mit den Kartoffelspalten servieren.



Bleiben Sie dran

Sie haben es geschafft! – Sieben Tage voller leckerer Rezepte mit zahlreichen Nährstoffen, Vitaminen und besonders mit einer Vielzahl an lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren für mehr Kraft, Energie und Wohlergehen.

Wir möchten Ihnen gerne helfen, die Budwig Ernährung fest in Ihren Alltag zu integrieren. Mit dem täglichen Genuss der Budwig Creme ist bereits ein wichtiger Schritt für eine **optimale Versorgung mit guten Fetten** getan.

Dieses wunderbare **Frühstücks-Ritual** mit unseren speziell für Sie abgestimmten Dr. Budwig Omega-3 Ölen versorgt Sie durch seine vielfältige Kombination mit Quark, Obst und Nüssen zusätzlich mit zahlreichen wichtigen Mikro- und Makronährstoffen.

Nutzen Sie auch unsere Ernährungsberatung und entwickeln Sie zusammen mit unseren erfahrenen Mitarbeitern ein individuelles Konzept für mehr Gesundheit.

Neben den Gerichten der Budwig Woche finden Sie auf unserer Homepage www.dr-johanna-budwig.de

zahlreiche Rezepte, die Sie nach Lust und Geschmack auf Ihren täglichen Speiseplan setzen können. **Alle Gerichte versorgen Sie optimal mit den richtigen Fettsäuren.**

Um Ihnen diese wichtige Versorgung zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen **das Dr. Budwig Abo.** Damit bekommen Sie ganz bequem und regelmäßig Ihre Dr. Budwig Lieblingsprodukte ohne zusätzliche Kosten ins Haus geliefert. Sie können flexibel aus unserer Produktvielfalt wählen und **bestimmen selbst, wann und in welchem Intervall** die Produkte geliefert werden sollen.

Seien Sie weiterhin gut versorgt, testen Sie die Vorteile des Dr. Budwig Abos. So wird die Budwig Ernährung schnell zur Routine. Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes!



Tipp

*Bleiben Sie dran.
Genießen Sie täglich
die Budwig Creme.
Ihr Körper wird es
Ihnen danken.*



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

Dr. Johanna Budwig GmbH & Co. KG
Moltkestraße 24 · 26122 Oldenburg
Telefon 0441 390 630 - 0
kontakt@dr-johanna-budwig.de
www.dr-johanna-budwig.de

Schutzgebühr 3,90 Euro

01.492.024 | Auflage 1 | Oktober 2018