

## **Einkaufsliste vor Start Eliminationsdiät:**

### **Apotheke:**

Alkala N Basenpulver

### **Lebensmittel (Bio-Qualität)**

#### für Reistag

500 g Naturreis (ideal Bio Rundkornreis)

#### für Basenbrühe

(evtl. doppelte Menge)

200 g grüne Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)

200 g Zucchini

100 g Möhre

2 Stangen Sellerie oder große Fenchelknolle