

# „DER KÖRPER ALS TEMPEL“ – DIE EINKAUFLISTE.

Auf dieser Einkaufsliste finden Sie alles, was Sie für das 14-Tage-Programm von Dr. Bauhofer, unserem Experten für Ayurveda auf [www.carpediem.com/wellbeingzone](http://www.carpediem.com/wellbeingzone), benötigen. Soviel möchten wir schon einmal vorweg nehmen: Es lohnt sich!

## FÜR DAS PROGRAMM:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zitronen                       | <input type="checkbox"/> Vegetarische Gemüsebrühe  |
| <input type="checkbox"/> Honig                          | <input type="checkbox"/> Sojasauce   |
| <input type="checkbox"/> Reis (Basmati Reis, Milchreis) | <input type="checkbox"/> Kichererbsenmehl  |
| <input type="checkbox"/> Nudeln                         | <input type="checkbox"/> Dinkel- oder Haferflocken   |
| <input type="checkbox"/> Gelbe Linsen                   | <input type="checkbox"/> Carpe Diem Getränke (Kombucha, Ginkgo & Kefir)  |
| <input type="checkbox"/> Ghee (geklärte Butter)         | <input type="checkbox"/> Gewürze: Senfsaat (schwarz), Gelbwurz, Ingwerpulver, mildes Curry, grüner Pfeffer, grüner Kardamom, Safran, Zimt, Hing und Anis |
| <input type="checkbox"/> Gereiftes Sesamöl              |  |
| <input type="checkbox"/> Meersalz                       |  |
| <input type="checkbox"/> Ingwer                         |  |



## TÄGLICH BZW. ABGESTIMMT AUF DIE REZEPTE:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Frische Früchte  | <input type="checkbox"/> Tofu          |
| <input type="checkbox"/> Frisches Gemüse: Tomaten, rote Paprika, Blumenkohl, Kohlrabi, Karotten, Zucchini | <input type="checkbox"/> Mandelstifte  |
| <input type="checkbox"/> Frische Kräuter: Estragon, Koriander   | <input type="checkbox"/> Joghurt       |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch   | <input type="checkbox"/> Frische Milch |

## SONSTIGES:

- Beruhigende Düfte für Duftlämpchen (Rose, Jasmin, Vataöl)
- Entspannende Musik