



## Clever essen

Da unter einer Detox-Diät nichts anderes als Fasten verstanden wird, stehen auf dem Speiseplan entschlossener Entgifter nur ungesüßte Säfte und Tees sowie Gemüsebrühe. Wer nicht ganz auf das Essen verzichten möchte, sollte viele basenbildende Lebensmittel wie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau zu sich nehmen. Fleisch, Süßigkeiten und Produkte mit Farbstoffen oder Konservierungsmitteln sind tabu. Neuester Trend: die tägliche Lieferung frisch zubereiteter Detox-Menüs direkt nach Hause. Infos unter [www.detox-delight.com](http://www.detox-delight.com)