

Wochenbettsuppe *PLANT HEALING TONIC rich* rote Rübe ⁶

Vor der Geburt oder direkt danach. Spätestens aber im Wochenbett sollten reichhaltige **Suppen** gegessen werden. Diese können auch als Frühstückssuppe herhalten, statt dem klassischen Porridge.

Das.Bringts:

Die kräftigende Suppe vereint nährnde Zutaten, die den Körper gezielt unterstützen: Erdäpfel liefern Energie und wichtige Mineralstoffe für die Regeneration, während Kokosmilch, bzw. Schlagobers sättigen und den wichtigen Fettgehalt sichern: wichtig für stillende Mütter. Rote Rüben sind Blut-Wiederhersteller mit Folsäure und Eisen. Sie enthalten Betain, Flavonoide und Phenolsäuren, welche Entzündungen im Körper hemmen. Somit ideal für die Wochenbett-Prozesse im Frauenkörper.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Kren wirken wärmend, durchblutungsfördernd und unterstützen das Immunsystem. Kurkuma bringt entzündungshemmende Eigenschaften mit, und Bockshornklee kann die Milchbildung positiv beeinflussen. Ein Spritzer Zitrone rundet die Suppe ab und fördert die Aufnahme von Nährstoffen.



Wochenbettsuppe
PLANT HEALING TONIC RICH

keep a COOL

INHALTSSTOFFE GEBEN DEM FRAUENKÖRPER ENERGIEN ZURÜCK UND BAUEN DIE KÖRPEREIGENEN SÄFTE WIEDER AUF. PUSHT DAS IMMUNSYSTEM.

MAHLZEIT VOR, WÄHREND + NACH DER GEBURT

ERDÄPFEL, ROTE RÜBEN, INGWER, ZWIEBELN, KNOBLAUCH

SCHLAGOBERS / KOKOSMILCH, ZITRONE, KREN

PFLANZENÖL / GHEE, PFEFFER, NELKEN, BOCKSHORNKLEE, LORBEER, WACHOLDER, KURKUMA

⁶ *PLANT HEALING TONIC rich* mit roter Rübe von Conny gibt es ab 15,- im Vorratsglas (ab SSW 40 od. direkt ins Wochenbett) Mein Vorratsglas reicht für 2 Mahlzeiten.