

Kraftbrühe *PLANT HEALING TONIC rich* Karotte⁷

Die wärmende Suppe versorgt mit allem, was Mama braucht: Karotten und Kartoffeln liefern sanfte Energie und sind gut verträglich, während Kokosmilch, bzw. Schlagobers sättigen und den wichtigen Fettgehalt sichern: wichtig für stillende Mütter. Die Gewürze machen sie besonders wertvoll, denn Ingwer und Kurkuma wirken entzündungshemmend und fördern die Durchblutung. Bockshornklee unterstützt die Milchbildung. Orange hilft dabei, alles vom Körper aufnehmen zu lassen.



WOCHENBETTSUPPE
PLANT HEALING TONIC
RICH

keep it cool

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

MAHLZEIT VOR, WÄHREND + NACH DER GEBURT

ERDÄPFEL, KAROTTEN, INGWER, ZWIEBELN, KNOBLAUCH

SCHLAGOBERS / KOKOSMILCH, ORANGE

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

Direkt nach der Geburt - in den ersten Stunden oder spätestens im häuslichen Wochenbett: **Kraftsuppen** gehören zu den wertvollsten Begleitern in dieser Zeit. Sie stärken, nähren und wärmen die Körpermitte UND unterstützen dabei, diesen Körper zu regenerieren. Idealerweise mehrmals pro Woche genießen.

Für die stillende Mama auch wesentlich: mit einer Hand löffeln zu können oder direkt aus der Tasse schluckweise trinken - neben allen anderen Dingen.

⁷*PLANT HEALING TONIC rich* mit Karotte von Conny gibt es ab 15,- im Vorratsglas (ab SSW 40 od. direkt ins Wochenbett) Mein Vorratsglas reicht für 2 Mahlzeiten.