

Wochenbettsuppe *PLANT HEALING TONIC rich* Karotte⁷

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 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 a COOL

ERDÄPFEL, KAROTTEN, INGWER, ZWIEBELN, KNOBLAUCH

SCHLAGOBERS / KOKOSMILCH, ORANGE

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

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

MAHLZEIT VOR, WÄHREND + NACH DER GEBURT

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.