

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte und Beeren nach Saison  
1 - 2 EL Mager-Quark und 1 - 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl, 1 EL fein geraspelte Zitronenschale  
1 EL geschrotete Leinsamen  
1 EL Fermentierte Braunhirse  
Wasser zum Verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft (Zucker meiden)  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)71 680 09 30

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte und Beeren nach Saison  
1 - 2 EL Mager-Quark und 1 - 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl, 1 EL fein geraspelte Zitronenschale  
1 EL geschrotete Leinsamen  
1 EL Fermentierte Braunhirse  
Wasser zum Verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft (Zucker meiden)  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)71 680 09 30

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte und Beeren nach Saison  
1 - 2 EL Mager-Quark und 1 - 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl, 1 EL fein geraspelte Zitronenschale  
1 EL geschrotete Leinsamen  
1 EL Fermentierte Braunhirse  
Wasser zum Verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft (Zucker meiden)  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)71 680 09 30

# Gsundheits-Oase



## Dr. Johanna Budwig: Oel-/Eiweiss-Kost

im Leinöl ist das richtige Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren: Verhältnis 1:1  
Omega-3: die stärkste Waffe gegen viele Zivilisationsleiden.

### Budwig Müesli /pro Person

1/2 geriebener Apfel + Früchte und Beeren nach Saison  
1 - 2 EL Mager-Quark und 1 - 2 EL Naturjoghurt oder Bifidus  
1 EL Leinöl, 1 EL fein geraspelte Zitronenschale  
1 EL geschrotete Leinsamen  
1 EL Fermentierte Braunhirse  
Wasser zum Verdünnen  
evtl. Honig oder Agavensaft (Zucker meiden)  
nach Gousto: Nüsse, Braunhirse, Saisonfrüchte, Beeren,

eMail: [info@gsundheits-oase.ch](mailto:info@gsundheits-oase.ch) / [www.gsundheits-oase.ch](http://www.gsundheits-oase.ch)  
Bachstrasse 26, CH-8597 Landschlacht, fon +41 (0)71 680 09 30