

Mittagessen: Roter Rhabarbersalat auf Kopfsalat serviert.
Abendessen: Ein Spiegelei mit Kopfsalat und drei „Cabins“.

Siebenter Tag.

Frühstück: Spaziergang und kaltes Bad. Ein Glas alten Wein.
Mittagessen: Rührei mit Schnittlauch und Matze.
Abendessen: Gemüsesuppe, Gemüsesalat, Maccaroni und Pilze
und Tomatensauce. Kleiner Becher alten Weins.

Die Osterwoche

ist der Beginn harter Arbeit und großer Ausflüge. Eier sollen in größeren Mengen gegessen werden, ebenso ungesalzene Butter. Iß 5 Wochen lang Reis mit Pilzsauces. Allerlei grüne Gemüse sind an der Tagesordnung. Lerne dich mit den Landesprodukten zu begnügen und so viel als möglich von Rohkost zu leben. Importierte Produkte sollen nur ausnahmsweise verwendet werden.

Speisezettel für die erste Frühlingszeit.

Strenge Befolgung einer einfachen Lebensweise zu dieser besonderen Jahreszeit hilft alle krankhaften Stoffe ausscheiden und bringt Gesundheit und Glück für das ganze Jahr.

Erster Tag.

Frühstück: Gehe barfuß 5 Minuten lang; wasche Gesicht und Hände im Morgentau.
Mittagessen: Verlorene Eier auf Zwieback, Spargeln, Brotrollchen.
Abendessen: Maccaroni mit Pilzsauce. Schmierkäse mit Schnittlauch und Sahne. Zwieback mit Butter. Löwenzahnsalat.

Zweiter Tag.

Frühstück: 5 Minuten Lauf im Grase. Kleine Tasse Veilchentee.
Mittagessen: Eierspeise mit Pilzsauce. Radieschen mit Kopfsalat. Salzgetriebenes Brot.
Abendessen: Geriebene Suppe, Käsecroquettes, frische Brötchen mit Butter, Kresse und Kopfsalat mit Nußbuttercrème.