

Siebenter Tag.

- Frühstück: Beeren.  
Mittagessen: Käsesandwich, Milch mit Zitrone.  
Abendessen: Tomatensauce à la crème, Tomatensalat mit Mayonnaise, Schrotbrot mit Butter, Apfelpudding.

Speisezettel für den Herbst.

Erster Tag.

- Frühstück: Atmungsübungen. Ein Schluck Wasser.  
Mittagessen: 1 Apfel, 1 Apfelsine, 1 Feige, 3 Mandeln, 1 Eßlöffel Piniennüsse. „Cabins“.  
Abendessen: Fruchtsalat, Gesottenes Ei mit Mayonnaise, Reisflocken.

Zweiter Tag.

- Frühstück: Prise Sand. Atmungsübungen.  
Mittagessen: 1 Birne, 2 Datteln, 2 Schoten Johannisbrot, Schrotbrot.  
Abendessen: Kastaniensuppe, Weizenflocken, 2 Äpfel, 6 Mandeln, Apfelkuchen.

Dritter Tag.

- Frühstück: Strecke den Körper. Atmungsübungen. Ein Glas Fruchtsaft.  
Mittagessen: 1 Banane, 1 Apfelsine, 1 Teelöffel Piniennüsse, Erdnußröllchen.  
Abendessen: Bananen mit geriebener Kokosnuß, 1 Feige, 2 Datteln, Reis mit Schlagsahne, Pflaumenkuchen.

Vierter Tag.

- Frühstück: Wassermelone.  
Mittagessen: 1 Karotte, 1 rote Rübe, gerieben, mit Petersilie oder Zwiebelröhrchen, Schrotbrot.  
Abendessen: Haferflocken mit Quark, Nußsalat, geschlagenes Eiweiß mit Zitrone, Pflaumenkuchen.

Fünfter Tag.

- Frühstück: Sonnenbad, Barfußgehen, heiße Limonade.  
Mittagessen: Wassermelone und Kuchen.  
Abendessen: Brot mit Nußbutter, Salat von roten Rüben mit Sahnensauce, Gemüsebratlinge, Tee.