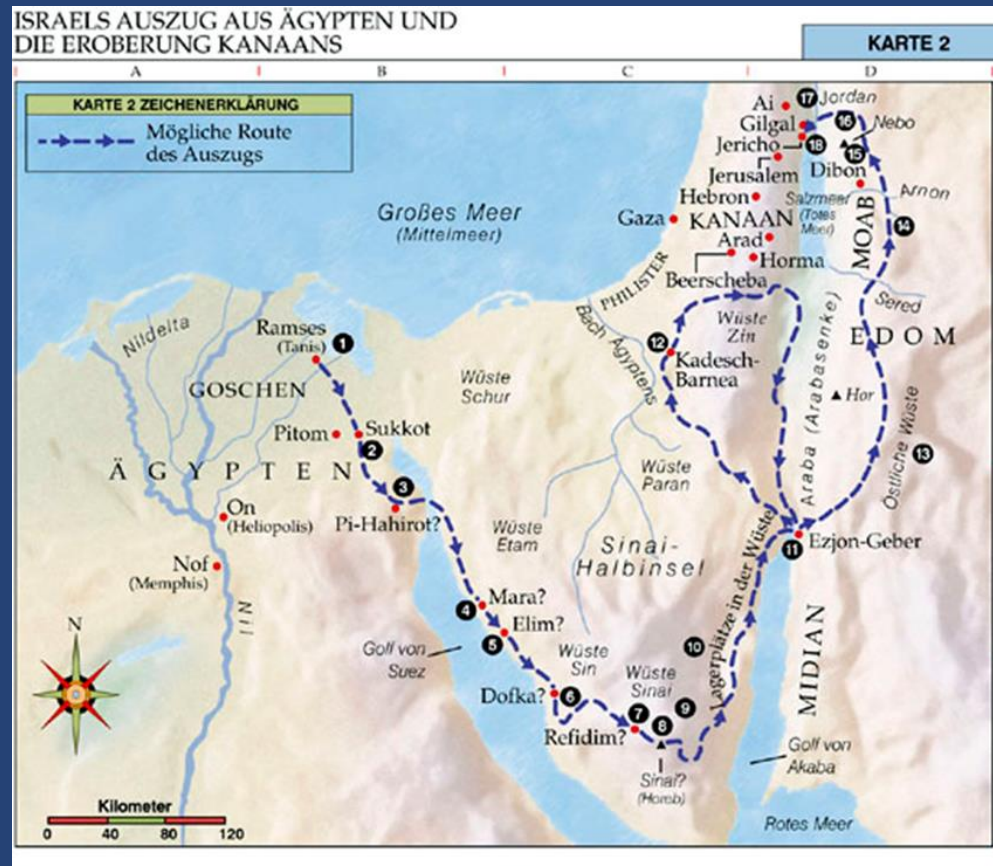


Da sprach der HERR zu Mose: »Du wirst sehen: Ich lasse Brot (Manna) vom Himmel für euch regnen! Die Israeliten sollen morgens losgehen und so viel einsammeln, wie sie für den Tag brauchen, mehr nicht - ich will prüfen, ob sie mir vertrauen. (2Mose 16,4)

Ernährungsplan: Manna

Bei Gilgal, in der Ebene von Jericho, feierten die Israeliten am 14. Tag des 1. Monats abends das Passahfest. Am nächsten Tag aßen sie zum ersten Mal etwas aus ihrem neuen Land: Brot, das ohne Sauerteig gebacken war, und geröstetes Getreide. Und genau an diesem Tag, blieb das Manna aus. Von nun an ernährten sich die Israeliten nicht mehr vom Manna, sondern vom Ertrag des Landes Kanaan. (Josua 5,12ff)



Ernährungsplan der nächsten 40 Jahre



- Montags:** Manna-Pommes mit Manna-Schnitzel
- Dienstags:** Würstchen aus Manna mit Mannasalat
- Mittwochs:** (Fleischlos) Mannateilchen in Mannasoße
- Donnerstags:** Pfannkuchen aus Mannateig, **Nachtisch:** Mannakompott
- Freitags:** Boeuf Manna de Luxe (alle Zutaten aus frischem Manna)
- Samstag:** 3 Manna-Bratwüste im Mannaweggla.

Sonntags für

- Erwachsene:** Schäufelra aus Manna mit Bier aus Manna gebraut
- Kinder:** Manna-Pizza (leckerer Teig aus Manna mit Manna belegt)

Jesus sagte: »Ich versichere euch: Nicht Mose gab euch das Brot vom Himmel! Das wahre Brot vom Himmel gibt euch jetzt mein Vater. Und nur dieses Brot, das vom Himmel herabkommt, schenkt den Menschen das Leben.«



Jesus sagte: »Ich versichere euch: Nicht Mose gab euch das Brot vom Himmel! Das wahre Brot vom Himmel gibt euch jetzt mein Vater. Und nur dieses Brot, das vom Himmel herabkommt, schenkt den Menschen das Leben.«

»Herr, gib uns jeden Tag dieses Brot!«, baten sie ihn.





Jesus sagte: »Ich versichere euch: Nicht Mose gab euch das Brot vom Himmel! Das wahre Brot vom Himmel gibt euch jetzt mein Vater. Und nur dieses Brot, das vom Himmel herabkommt, schenkt den Menschen das Leben.«

»Herr, gib uns jeden Tag dieses Brot!«, baten sie ihn.

»Ich bin das Brot des Lebens«, sagte Jesus zu ihnen. »Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben. (Johannes 6,32ff)



Ernährungsplan für mein geistliches Leben



»Ich bin das Brot des Lebens«, sagte Jesus zu ihnen. »Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben. (Johannes 6,32ff)

Vitamin B1: Bibel

Vitamin G: Gemeinde, Gemeinschaft

Vitamin B2: Beten, persönliche Gespräche mit Jesus