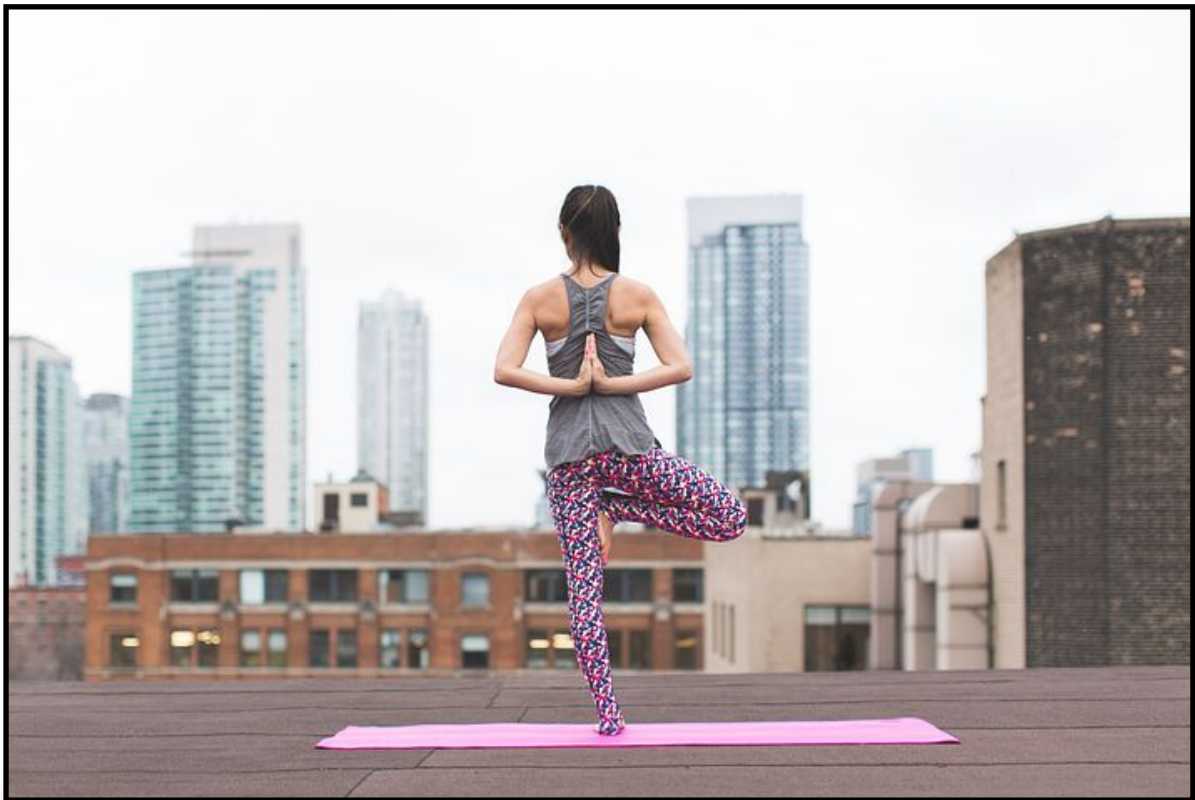


# Ernährungsplan

*Für dich und deinen Traumkörper!*



2017

Morgens: Reis, Getreidebrei, Hirseflocken oder Couscous, Sesamsamen,

Sonnenblumenkerne, Rosinen mit Wasser aufkochen+Honig (natürliche Süße) oder getoastetes Dinkelvollkornbrot mit Avocado, Pesto und Tomate oder Misosuppe/Gemüsebrühe +Obst: Beeren, Pflaumen (auch Trockenobst)

Mittags: Gekochtes Gemüse! Viel buntes Gemüse, Hülsenfrüchte (Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen) und Ganze, das heißt unverarbeitete Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis, Hirse, Quinoa. Dazu einen kleinen Salat mit jungem Spinat/Ruccola, getrockneten Tomaten, Oliven, Gurke, Champignons, Kerne, Nüsse, mit mediterranen Kräutern würzen (nicht nur Öl, Essig und Salz!).

Im Detail:Frühlingszwiebel, Stangensellerie, Sonnenblumenkerne, Hühnerei, Olivenöl, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Spinat, Hirse, schwarzer Sesam, Honig, Sesamöl, Basilikum, Majoran, schwarzer Pfeffer, Kohlrabi, süßer Mais, Spargel, Pflaume, Karotten, Zucchini, Avocado, Pfefferminze, Mangold,Haferflocken, Walnuss, Rosmarin, alle Kohlsorten, Lauch, Süßkartoffel, Esskastanie, Safran, Cayennepfeffer, Kurkuma,Rettich, Brunnenkresse, Buchweizen, Reis, Hühnerfleisch, Ruccola, Brokkoli, Zucchini, Pinienkerne, Erbsen, Kidneybohnen, Kichererbsen.

*Evtl. kannst Du Dir auch mit den Blättern der Gemüsesorten einen grünen Smoothie zubereiten Bsp. Karottengrün, junger Spinat, Apfel, Beeren, Ingwer + Wasser oder Saft*

Zwischendurch: Studentenfutter, Kerne, Samen, saisonbedingt hier geerntetes Obst

Tipp: alle roten Beeren haben einen süß-sauren Geschmack, das Süße nährt und das Saure bindet/bzw. hält zusammen (gegen Stress, Müdigkeit, unterstützt die Blutbildung)

Abends: Gemüsebrühe/Gemüsepfanne (mindestens 2 Farben) mit Tofu, Bohnen oder grüner Smoothie mit Ingwer, Tofu/Seitan mit Gemüse Hauptsache leicht zu verdauendes

*Bsp.: Tofu mit Gemüse*

### **Tipp:**

Salze dezent und würze mit mediterranen Kräutern wie Oregano, Basilikum, Thymian etc. (Kräuter der Provence) und Kurkuma, Ingwer, schwarzem Pfeffer. Diese haben eine milde Wirkung und unterstützen Deine Verdauung bei der Verarbeitung der Nahrungsbestandteile!

Bevorzuge milde Kräutertees oder einfach nur Wasser und Säfte, die Du dann 1:1 mit Wasser verdünnst!

Getränke: viel Wasser, Säfte (50:50 mit Wasser verdünnt), Melisse, Pfefferminze, Eisenkraut, Brennnessel, Löwenzahn

Insgesamt ca. 2,5L.

## **Ernährungsbeispiel:**

### *Montag:*

– Hafer-/Dinkel-/ Hirseflocken mit Wasser zubereiten, dazu Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Apfel, Rosinen evtl. süßen und mit etwas Zimt bestreuen.

- Für Zwischendurch Obst: Pflaumen und Nüsse, Trockenobst - veg. Steak + Gemüse/Salat

- Gemüsepfanne und Salat

### *Dienstag:*

- s. Montag oder Weizengrießbrei mit Wasser zubereitet, dazu Samen, Rosinen, Obst und Kokosraspeln

- Zwischendurch: Nüsse, Obst - Gemüseauflauf

- Bohnensalat

### *Mittwoch:*

- s. Mo., Di. mit Früchten, Walnüssen, Kürbiskerne, ggbf. mit Pflaumenkompott süßen

- Zwischendurch: Gemüsesaft mit Wasser gemischt, Obst - Kartoffeln, Reis, Hirse etc. mit Gemüse

- Obstteller mit Nüssen, Kernen, Samen/ Tofu mit Gemüse

### *Donnerstag:*

- s.o.

- Zwischendurch s. Montag

- Pasta mit Gemüse

- Bohnensalat, Vollkornbrot + Pesto, Avocado, Tomate

Dieses Beispiel für eine korrekte und gesunde Ernährung soll DIR helfen deinem Traumkörper ein wenig Näher zu kommen. Zudem wirst du dich in kürzester Zeit rundum deutlich wohler fühlen!

Es gilt natürlich: Lasse dich von diesem Plan inspirieren und finde deinen eigenen Weg.

Viel Glück beim Ausprobieren und dem Verwirklichen deiner Träume!