



Rezepte für 7 Tage Detox
Soulfood Plan von

„Iss dich grün“ Melanie Vogel

Rezepte

Rezeptverzeichnis

Frühstück

- **Overnight Oats mit Himbeeren + Tahini (bitte am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen)**
- **Ballaststoffreiches Brot mit Pilzen/ Spinat /Tofu**
- **Ofen/ Lebkuchen/Pancake**
- **Chiapudding mit Beeren und Granola (bitte am Vorabend zubereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen)**
- **Ketomüsli mit Pflanzenmilch und Obst**
- **Ballaststoffreiches Brot mit Chiamarmelade und veganem Frischkäse**
- **Granola/ Rawnola mit Pflanzenmilch und Obst**

Es wird ein Hochleistungsmixer benötigt!

Frühstücksgetränke: Möglichst kein Kaffee

Alternativen:

Dinkelkaffee, Lupinenkaffee, Rohkakao mit Pflanzenmilch, Kräutertee

Mittagessen

- **One Pot Ramen Suppe**
- **Gurkensalat/Tahini/Ballaststoffreiches Brot**
- **Haferflocken Wrap mit veganem Frischkäse und Gemüsefüllung**
- **Bohnen/Oliven/Salat mit Brot**
- **Knuspriger Kartoffelsalat**
- **Feldsalat/Avocado/Apfel/Pinienkerne**
- **Creamy Magic Pasta**

Salatdressing optional:

Mandel - Orange: 2 EL Mandelmus, 2 EL Essig, 2 TL Limettensaft, 2 TL Ahornsirup, 1/2 Orange Saft, Salz & Pfeffer

Avocado - Limette: 1/2 Avocado, 2 TL Limettensaft, 2 TL Ahornsirup, 2 TL Essig, 2 TL Olivenöl, Salz & Pfeffer

Abendessen

- Blumenkohlsteaks mit Bohnenmus und Petersilienöl
- Kürbis/Karotten/Suppe
- Sommerrolls/Erdnussdip
- Reisnudeln/Sesamdressing/Brokkoli
- Cremige Paprikasuppe
- High Protein Wrap mit Füllung
- Nudeln/Paprika/ Mandelsauce

Gewürzmischung (ohne Zusätze, darmfreundlich, entzündungshemmend, verdauungsfördernd):

Basismischung: 3 El. Hefeflocken, 1,5 Tl Knoblauchpulver (optional) oder Zwiebelpulver, 1 TL Kräuter der Provence, 1/2 TL Salz & Pfeffer

Orient warm up: 2 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Zimt, 1 TL Paprika geräuchert, 1/2 TL Ingwerpulver

Grüner Mix: 1 TL Thymian, 1 TL Petersilie; 1/2 TL Zitronenabrieb getrocknet, 1/2 TL Majoran, 1/2 TL Salz

Alle Gewürzmischungen sind perfekt für Ofengemüse, Dips, Kartoffel und Gemüsegerichte oder als Brotaufstriche



BALLASTSTOFFREICH, GESUND, VEGAN, BASISCH, ANTIENTZÜNDLICH, BRAINFOOD, ZUCKERFREI, CLEAN

Rezepte

Frühstücksrezepte:

Overnicht Oats /Tahin/Himbeeren:

- Zutaten: 60 g Haferflocken, 120 - 140 ml Pflanzendrink, 1/4 TL Vanille, 1 Prise Salz, 2-3 TL Ahornsirup, 1 EL Tahini, 120g Himbeeren (frisch oder TK), Topping nach Wahl: Granola (Rezept zur Herstellung unter Granola weiter unten im Skript) Bananenscheiben, etc.
- Zubereitung: Alle Zutaten bis auf die Himbeeren mischen. Die Himbeeren mit der Gabel zerdrücken, etwas süßen und in ein Glas geben. Die Haferflockenmischung darauf geben und über Nacht zugedeckt kühl stellen.
- Am Morgen nur noch mit Himbeeren oder Früchten nach Wahl, Tahini oder Nussmus und z.B. Granola toppen.

Brot mit Pilzen/Spinat/ Tofu

- Zutaten: 2 Scheiben Brot (Rezept siehe Rezept Ballaststoffbrot mit Chiamarmelade) , 80 ml Kokosdrink ohne Zucker, 1 EL Stärke, 1/2 TL Senf, 1/2 TL Salz , 1 Msp. Kurkuma, 250 g Seidentofu, 2-3 TL Kokos- oder Olivenöl, 120 g Champignons, Salz & Pfeffer, 120 g frischer Spinat. Topping: Schnittlauch
- Brot, wenn gewünscht tosten, in einer Schüssel Kokosmilch, Stärke, Senf, Salz, Kurkuma vermischen. Seidentofu kurz mit der Gabel umrühren damit der Tofu in grobe Stücke zerbricht. Pfanne mit Kokos- oder Olivenöl erhitzen, Pilze zugeben, würzen und 4-5 Minuten goldbraun anbraten. Spinat dazugeben, rühren bis er zusammen fällt. Auf die beiden Brotscheiben verteilen.
- Die selbe Pfanne für das Anbraten des Tofus verwenden (mittlere Hitze 2-3 Minuten). Mit der Rührspachtel leicht auflockern, nochmal 1 Minute braten. Die weiche Masse auf dem Brot verteilen, evtl. noch würzen und mit Schnittlauch als Topping

Frühstück

O

fen Lebkuchen/Pancake:

- Zutaten: 1 große Banane, 140 ml Pflanzenmilch, 100 g Haferflocken, 2 TL Lebkuchengewürz, 1/4 TL Vanille, 1 Prise Salz, 1 1/2 TL Ahornsirup, 60 g Pekan- oder Walnuss, 1 TL Backpulver
Topping: Pflanzliches Joghurt, Pekannuss, Mandelmus
- Ofen auf 180 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier (PFA-frei) auslegen. Alle Zutaten bis auf die Nüsse glatt mixen. Die Nüsse klein hacken und mit dem Backpulver unter die Masse rühren. Auf das Blech 1 gehäuften EL Masse geben und leicht ausstreichen (ca. 8 cm Durchmesser), im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen (bitte beobachten).
Topping: etwas Ahornsirup und Mandelmus, Obst und sofort genießen.
- Können auch in der Pfanne mit etwas Kokosöl knusprig gebacken werden.

C

hiapudding/Granola/Beeren

- 4 EL Chiasamen, 300 ml Kokosdrink, 1-2 EL Ahornsirup, 150 g aufgetaute Beeren (oder frisch), 4 EL Granola oder Rawnola (Zubereitung siehe Rezept Granola/Rawnola).
Topping: 1/2 Banane in Scheiben geschnitten, Beeren nach Wahl
- Zubereitung: Chiasamen mit der Kokosmilch, Ahornsirup vermischen und mindestens 2 h im Kühlschrank oder am besten über Nacht quellen lassen. Die Beeren mit einer Gabel zerdrücken und in ein Glas geben. Den aufgequollenen Chiapudding darüber geben. Mit dem Granola und frischen Beeren und/ oder Bananenscheiben toppen.
- Beim Kauf von Chiasamen auf Bioqualität achten, da sie eine bessere Quelleigenschaft besitzen und weniger stark bearbeitet sind. Dadurch enthalten sie mehr Nährstoffe

Frühstück

Ketomüsli/Obst

- Zutaten: 20 g Kokosraspel, 20 g Sonnenblumenkerne, 40 g Mandeln gemahlen (im Mixer), 20 g Hanfsamen, 20 g Chiasamen, 140 ml Kokosdrink, 2-3 TL Ahornsirup, 1 Prise Salz, 1/2 TL Vanille Topping: Beeren, Nussmus, 1 geraspelter Apfel mit Zimt,
- Alle Zutaten in eine Schale geben, verrühren und mit Topping nach Wahl krönen.
- Kann am Vortag zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank gelagert werden. Wenn die Masse zu dickflüssig ist, noch etwas Pflanzenmilch zugeben.
- Bei Unverträglichkeiten auf bestimmte Samen oder Nüsse, einfach mehr von der anderen Sorte nehmen, wichtig ist, dass die Gesamtmenge wieder übereinstimmt

Ballaststoffbrot/Chiamarmelade/veganer Frischkäse

- Brot zubereiten: Glutenfreies Brot (4 Zutaten): 240 g gemahlene Leinsamen, 40g Flohsamenschalenpulver, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 320 g heißes Wasser (wichtig exakte Menge!) Zutaten vermischen, heißes Wasser dazu, mit den Händen kneten (abdecken 10 Min. ruhen lassen) Laib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 60 Min. backen . Ofeneinstellung: Ober- Unterhitze 180 Grad. Wichtig! Komplette auskühlen lassen
- Wer es einfach mag, kann als Alternative die Brotbackmischung der Firma Bauck Mühle „Wunderbrot“ glutenfrei verwenden.
- Chia Marmelade: 200 g Beeren (TK od. frisch), 2 Datteln (entsteint) 15 g Chiasamen, 1/2 TL Vanille, 1 Prise Salz. Aufgetaute oder frische Beeren zusammen mit Datteln, Vanille, Chiasamen, Salz im Mixer cremig mixen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen, in Gläser abfüllen und kalt stellen. Zügig verbrauchen.

Frühstück

Granola/Rawnola mit Pflanzenmilch und Obst

- **Zutaten:** Zimt/Hafer/**Granola**: 100 g Haferflocken, 200 g Mandeln gehackt, 200 g Pekan- od. Walnuss, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1/4 TL Vanille, 100 ml Ahornsirup
- Ofen auf 170 Grad heizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Zutaten mischen + auf dem Blech verteilen. 25-30 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit einem Holzlöffel umrühren. Heraus nehmen, abkühlen lassen und in einen verschließbaren Glasbehälter abfüllen (Kühlschrank)
- Erdnuss/Kokos/Pekan/**Rawnola**: 12 Datteln (entsteint, klein geschnitten), 200 g Erdnussmus, 80 g Kokosöl geschmolzen, 1/4 TL Vanille, 200 g Pekannuss, 140 g Haferflocken, 100 g Kokosraspel, 1 Prise Salz
- Datteln, Erdnussmus, Kokosöl, Vanille, Ahornsirup zu einer gleichmäßigen Mischung rühren. Klein gehackte Pekannüsse, Haferflocken, Kokosraspel, Salz zufügen und im Food Prozessor grob zerkleinern.

Mittagessen

O ne Pott/Ramen/Suppe

- Zutaten: 2 Frühlingszwiebeln (Ringe), 1 rote Paprika (gewürfelt), optional weiteres Gemüse z.B. Zucchini, Champignons, Brokkoli, Karotte, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Misopaste, 400 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosdrink (ohne Zusätze), 120 g Nudeln (Reisnudeln, Vollkornnudeln)
- Zubereitung: Tiefe Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Gemüse anbraten. Tomatenmark und Misopaste mit anrösten. Gemüsebrühe, Kokosmilch zugeben und gut verrühren. Aufkochen lassen, Nudeln zugeben (je nach Kochzeit etwas später zugeben, damit es mit dem Gemüse gar wird. Alles köcheln lassen bis die Nudeln al dente sind und das Gemüse weich.

G urkensalat/Tahini/Ballaststoffbrot

- Zutaten: 400g Gurke (2 mittelgroße), 1/2 TL Salz, 100 g pflanzliches Joghurt (Soja), 1 EL Tahini, 1 TL Sojasauce, 1/4 TL Chiliflocken, Pfeffer, 1-2 EL pflanzliche Milch
- Gurke in feine Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen (Wasser abgießen). Joghurt und Tahini mit Sojasauce, Pfeffer und Chili verrühren. Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, etwas Wasser zufügen. Gurken und Dressing vermengen. Tipp: 10 Minuten ziehen lassen.
- Brot dazu essen (gerne mit veganem Frischkäse)

Mittagessen

H

aferflocken Wrap mit Gemüse

- Zutaten: 50 g Haferflocken, 80 - 100 g Wasser, 1/2 TL Backpulver, Salz & Pfeffer, Thymian, Oregano (nach Geschmack), 1 Zwiebel, Zucchini
- Zubereitung: Haferflocken und Wasser zu gleichen Teilen mischen und zu einer glatten Masse mixen.
- Teigen der gefetteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 1 - 2 Wraps goldbraun backen.
- Zwiebel & Zucchini in der Pfanne anbraten, würzen (Gewürzmischung siehe Inhaltsverzeichnis Rezepte Abendessen)
- Wrap mit veganem Frischkäse bestreichen, Gemüse darauf verteilen und zusammen rollen.

B

ohnen/Oliven/Salat mit Brot

- Zutaten: 400 g weiße Bohnen (Glas), 150 g grüne Oliven eingelegt, 1 rote Zwiebel in Ringe, 1 Handvoll gehackte Petersilie
- für das Dressing: 2 EL Ahornsirup, 1 EL Senf, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz & Pfeffer
- Zubereitung: Bohnen, Oliven, Zwiebel, Petersilie vermengen, Dressing Zutaten mischen und über den Salat geben. Brot evtl. rösten und mit veganem Frischkäse bestreichen.
- Alternativ siehe Dressing - Varianten unter Inhaltsverzeichnis Mittagessen

Mittagessen

Knuspriger Kartoffelsalat

- Zutaten: 3-4 Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, Olivenöl, 2 Paprika in Streifen, 1-2 Karotten geraspelt, 1/2 Bund Petersilie gehackt, 2 EL gehackte Walnüsse, optional 1 Zwiebel gehackt, 2-3 Gewürzgurken aus dem Glas (ohne Zuckerzusatz), Salz & Pfeffer
- Soße: 1 EL Sojajoghurt, 1 TL Tahini, 1 EL Olivenöl, 1 TL Sojasauce, etwas Zitronensaft, 1/2 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer
- Zubereitung: Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen und bei 180 Grad Umluft auf einem Backblech knusprig braten. Paprika und Zwiebeln klein schneiden, Karotten raspeln und mit der Soße mischen. Zum Schluss klein geschnittene Gewürzgurken, Petersilie, Walnüsse zugeben und die knusprigen Kartoffelscheiben unterheben

Feldsalat/Avocado/Apfel/Artischocke/Pinienkerne

- Zutaten: 120 g Feldsalat, 1 Avocado, 1 Apfel, 1 Frühlingszwiebel, 200 g Artischocken (Glas), Olivenöl zum Braten, 2 EL Pinienkerne
- Dressing: 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL Ahornsirup, 1/2 Limette, Saft, Salz & Pfeffer
- Zubereitung: Salat waschen, Avocado und Apfel würfeln, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Alles zum Salat geben. Artischockenherzen abtropfen lassen, halbieren und in Olivenöl leicht goldbraun braten. Salzen. Pinienkerne fettfrei in der Pfanne rösten. Für die Sauce alles in einer Schale vermischen und zum Feldsalat geben, durchmischen und auf einem Teller anrichten. Die gebratenen Artischocken, und Pinienkerne darauf verteilen und sofort genießen.

Mittagessen

Creamy Miso Magic Pasta

- Zutaten: 100 g Pasta (Reisnudeln oder Vollkornnudeln), 1 Knoblauchzehe (optional), 1 rote Zwiebel, 120 g Sojamilch ungesüßt, 1 1/2 EL Hefeflocken, Saft und Schale von einer halben Bio-Zitrone, 1 EL Misopaste, Salz & Pfeffer, Pastawasser, Petersilie
- Pasta nach Anleitung kochen (etwas Pastawasser aufheben)
- Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, mit Sojamilch ablöschen, Hefeflocken und Misopaste dazu, Pfeffer, Nudeln unterheben, Zitronensaft und Abrieb unterrühren, etwas Pastawasser dazu, verrühren und Petersilie unterheben.

Abendessen

B lumenkohlsteaks/Bohnenpüree/Petersilienöl

- Zutaten: Blumenkohlsteaks: 2 Scheiben Blumenkohl ca. 2 cm, 1 EL geräuchertes Paprikapulver, 1 Knoblauchzehe (optional) 3-4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer
- Petersilienöl: 3-4 Stängel Petersilie, 1 Knoblauchzehe (optional) 1 Prise Chili, 1 Schuss Olivenöl, Salz & Pfeffer
- Bohnenpüree: 400 g weiße Bohnen (Glas, abgetropft), 1/2 Zitrone, 1 Knoblauchzehe (optional) oder Zwiebelpulver, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer
- Zubereitung: Blumenkohlsteaks ausschneiden (Scheiben) und mit einer Marinade aus Olivenöl, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer bestreichen. Bohnenpüree (Bohnen, Zitrone
- Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Blumenkohlsteaks in der Pfanne anbraten.
- Petersilie hacken und mit Olivenöl, Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer vermengen . Das Bohnenpüree auf einem Teller verteilen und die Blumenkohlsteaks darauf anrichten. Alles mit Petersilienöl beträufeln.

Abendessen

Kürbis/Karotten/Suppe

- Zutaten: 400g Kürbis, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 2 Datteln, 400 ml Wasser, 3 TL Gemüsebrühe, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Chili, 300- 400 ml Kokosdrink, Wasser zusätzlich nach Bedarf und gewünschter Cremigkeit. Topping: 3-4 EL Kürbiskerne, Ahornsirup, Kräuter nach Wunsch
- Zubereitung: Kürbis, Karotten, Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Datteln, Wasser, Gemüsebrühe, Zimt, Chili in einen großen Topf geben. Zugedeckt auf mittlerer bis hoher Stufe etwa 15 Minuten weich kochen. Das Wasser sollte fast vollständig eingekocht sein. Für das Topping, die Kürbiskerne mit Ahornsirup, Salz in eine Pfanne geben und unter Rühren 5 Minuten karamellisieren. Rühren, damit die Kerne nicht verbrennen. Auf einem Teller auskühlen lassen. Karotten/Kürbismischung mit der Kokosmilch pürieren, evtl. Wasser zugießen für die gewünschte Konsistenz. Suppe mit den Kernen garnieren.

Sommerrolls mit Erdnussdip

- Zutaten: 250 g Tofu, 150 g Champignons, 1 Frühlingszwiebel, 1 EL Sesamöl, 40 g Erdnüsse, 40 g Kokosraspel, 1 EL Sojasauce, 2 -3 TL Ahornsirup, 1 Kohlrabi, 1 Apfel, 1 Karotte, Kräuter: Schnittlauch, Koriander etc. Sauce: 3 EL Sojasauce, 3 EL Ahornsirup, 3 EL Reisessig, Saft einer kleinen Limette, 40 g Erdnüsse (gehackt) mischen, Reispapier (10-12 Stück), 1 Kopfsalat
- Tofu in Stifte schneiden, Champignons in feine Scheiben, Frühlingszwiebel in Ringe. Sesamöl erhitzen, alles darin anbraten. Erdnüsse hacken und mit Kokosraspeln, Sojasauce und Ahornsirup zugeben. 5 Minuten anbraten und abkühlen lassen. Reispapierblätter einzeln in eine Schüssel mit heißem Wasser tauchen (10 Sek) auf einen Teller legen (einzeln bearbeiten). Auf das untere Drittel der Fläche ein Salatblatt geben, 1 EL Tofumischung, Kohlrabi, Karotten, Apfel Streifen und Kräuter. Zuerst den unteren Rand einklappen, dann die Seiten, aufrollen. Und mit dem Dip genießen

Abendessen

R eisnudeln /Sesamdressing

- Zutaten: Sauce: 2 EL Reissessig, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 1 1/2 EL Ahornsirup, 1 - 2 EL Sesamsamen. Außerdem 300 g Brokkoli; Meersalz, 120 g Reisnudeln, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Avocado, 1/2 Limette, geröstete Sesamsamen nach Wunsch
- Für die Sauce Reissessig, Sesamöl, Sojasauce und Ahornsirup mischen. Sesamsamen anrösten und ebenfalls in die Sauce geben.
- Brokkoli in Röschen zupfen, Wasser mit Salz im Topf kochen, Brokkoli 3 Min. darin blanchieren (mit Biss), dann unter kaltem Wasser abschrecken, so bleibt die Farbe erhalten. Frühlingszwiebeln in Ringe und Avocado in Scheiben schneiden, zusammen mit dem gekochten Brokkoli neben den Nudeln anrichten. Avocado mit Limette beträufeln. Jeden Bissen (also von jeder Komponente etwas auf der Gabel) in die Sauce dippen.

C remige Paprikasuppe

- Zutaten: 80 g Mandeln, 1 Paprikaschote, 1 Zwiebel, 4 Datteln, 2-3 TL Gemüsebrühe, 1/2 - 1 TL Chilipulver, 2 TL Oregano, 2 TL Majoran, 120 g Tomatenpüree, 200 ml Kokosdrink, 200-350 ml Wasser (je nach gewünschter Cremigkeit)
- Zubereitung: Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mandeln 8 - 10 Minuten rösten, ein Viertel der Mandeln beiseite legen, den Rest in den Mixer geben. Paprika und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in den Mixer geben. Alles glatt pürieren. Alles in einen Topf gießen und einmal aufkochen lassen, dann auf mittlerer Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Auf Wunsch mit etwas Kokosmilch und den übrigen Mandeln dekorieren. Dazu Ballaststoffreiches Brot oder Haferwrap essen.

Abendessen

H igh Protein Wrap

- Zutaten: 2 Vollkornwraps (oder selbst gemacht aus Hafer Rezept im Skript), 4 EL Pflanzenjoghurt, 1 TL Tahini, 1 TL Limettensaft, Salz & Pfeffer
Füllung: 2 Hand Spinat oder Salat, 1 Salatgurke, 3 Cocktailtomaten, 1 - 2 Frühlingszwiebeln
Tofu: 250 g Tofu natur, 1 EL Tahin, 1 TL Mandelmus, 1 - 2 EL Sojasauce.
- Zubereitung: Tofu ca. 10 min. marinieren (Tofu trocken tupfen und mit den Händen zerbröseln und mit Tahin, Mandelmus und Sojasauce vermengen, kurz ziehen lassen.) Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze einstellen. Wraps auf Backpapier legen und 20 - 25 Minuten knusprig backen. Gemüse klein schneiden, Soße anrühren (Joghurt, Limettensaft, Salz & Pfeffer, optional Tahin vermischen)
- Wrap füllen: Mit Joghurtsoße bestreichen, Gemüse und Tofu darauf verteilen, fest aufrollen.

S paghetti/Paprika/Mandelsoße

- Zutaten: 60 g Mandeln, 1- 2 Paprikaschoten, 200 ml Kokosdrink, 100 g Tomatenpüree, 2 TL Gemüsebrühe, 4 Datteln, 1/2 Chili, Pfeffer, Salz, 2 TL Oregano, 1 TL Majoran, 120 g Nudeln (Reisspaghetti/ Penne etc. oder Vollkornnudeln)
- Die restliche Soße kann eingefroren werden
- Als Topping frische Kräuter
- Für die glutenfreie Variante eignen sich Linsennudeln
- Für eine zusätzliche Portion Gemüse einfach frischen Spinat und eine in Würfel geschnittene Zucchini in der Sauce mit kochen

Gesunde Sweets

Gesunde Süßigkeiten, darmfreundlich, ballaststoffreich, Gluten-und Industriezucker frei.

Die Basis hierfür sind Trockenfrüchte, Zartbitterschokolade / Rohschokolade, Nüsse, frische Beeren.

Antientzündliche Süßigkeit, stabilisiert die Hormone und sorgt für mehr Energie und Balance:

- 15 Medjool Datteln, Mandelmus, 1 Tafel Zartbitterschokolade, 150 g Himbeeren
- Datteln entkernen, so aufschneiden, dass sie noch zusammenhängen und auf ein Backpapier nebeneinander anreihen. Festdrücken, evtl. die Finger etwas mit Wasser benetzen. Es sollte eine Dattelplatte entstehen, so ähnlich wie bei einer Schokoladen Tafel, also quadratisch, (praktisch, gut :-))
- Auf die Dattelplatte dann Mandelmus streichen und darauf frische Himbeeren geben (am besten vorher leicht mit der Gabel zerdrücken.
- Schokolade im Wasserbad schmelzen und ein TL Kokosöl dazu geben . Die geschmolzene Schokolade als letzte Schicht oben auf, mit gutem Salz (optional, Salz verstärkt immer die Eigensüße) etwa bestäuben und in den Gefrierschrank.



- Bei Lust darauf einfach immer ein Stück abbrechen und mit gutem Gewissen genießen.

Pflanzliche Ernährung

Hey Du,

Ich freue mich, dass Du dich für ein Detox Programm für deinen Körper entschieden hast. Ich bin Melanie von „Iss dich grün“ und freue mich dir mein ganzes Wissen darüber leicht und verständlich zu vermitteln. Ich bin Expertin auf dem Gebiet pflanzliche Ernährung (vegan), Kräuterfachfrau und Ernährungsansätzen nach Hildegard von Bingen und der traditionellen chinesischen Medizin. Kurz um, ich bin dafür da, dich leicht und mit Genuß an eine neue Ernährungsweise heran zu führen. Damit auch Du die Erfahrung machst, wie es sich anfühlt, wenn der Körper endlich alles bekommt, was er braucht. Cleane, hochfrequente, nährstoffreiche Mahlzeiten. Frei von Konservierungsstoffen, Fluoriden, E- Nummern, Glutamat und Chemie. Ich kläre dich auf , wie geschickt unsere Industrie alles verpackt und umschreibt, damit der Kunde denkt....“Wow das ist ja gar nicht so schlecht.“ Mit der Zeit zeichnen sich Unverträglichkeiten, Allergien und stille Entzündungen im Körper ab. Der Darm reagiert schon mit Blähungen und irgendwann denken wir das ist normal.

Stopp - Nein das ist es eben nicht. Mit der richtigen Ernährung und den richtigen Nahrungsmitteln kannst du wieder spüren,

dass Du nach dem Essen nicht müde und träge sein sollst, sondern fit und energiegeladen. Das ist das Ziel.

Klingt doch wunderbar. Meine Ernährungsempfehlungen zielen alle auf ein und das selbe Thema ab. Sie sind immer Darm freundlich, clean, Hormon- und Blutzucker stabilisierend und machen satt. So kehrt endlich Ruhe ein und der Körper kann sich auf seine eigentliche Arbeit konzentrieren nämlich uns gesund zu halten und uns vor äußeren Einwirkungen wie Umweltgiften zu schützen. Wichtig ist es dem Körper 2 x im Jahr die Chance zu geben, auch mal innen „aufzuräumen“ in Form einer Detoxkur. Diese wird unterstützt mit vielen Antioxidantien (Zellschutz), Nährstoffen, Mineralien und Basenbildnern, gesunden Fetten und pflanzlichem Eiweiß, sowie Ballaststoffen für den Darm.... Tadddaaa.... Hier bist du richtig! Das alles findest du geballt bei der pflanzlichen Ernährung. Natürlich könntest du jeden Tag Pommes mit Ketchup essen, wäre vegan und ohne tierische Produkte... ABER... auch hier gilt es, sich schulen zu lassen, damit alles richtig läuft. Gerade beim Thema Eiweiß und Vitamin B12.

Ich freue mich für dich, wenn du die Erfahrung machst , wie es sich anfühlt einmal komplett frei von industriell verarbeitetem Essen, Genussgiften und verstecktem Zucker zu sein. Eine Lebenseinstellung und der richtige Weg.

Routinen während der Detox Tage



Ölziehen am Morgen

- Diese Routine sollte während der Detoxtage dein Begleiter sein. Es ist eine Jahrtausend alte Methode um Giftstoffe, Bakterien und Viren über die Mundschleimhaut zu eliminieren. Es stärkt die Zähne und das Zahnfleisch, das Kiefer wird mobilisiert, hilft gegen Mundgeruch, entzündetem Zahnfleisch und Einrissen im Mundbereich.
- So funktioniert es: Morgens 1 EL gutes Kokosöl auf nüchternen Magen in den Mund nehmen und das Öl für 10 -20 Minuten langsam durch den Mund ziehen, nicht gurgeln. Das Öl wird dadurch weißlich und dickflüssig und hat alles darin gebunden, was nicht zu dir gehört. Das Öl bitte in den Restmüll entsorgen. Danach den Mund mit warmem Wasser ausspülen und danach die Zähne mit einer fluoridfreien, qualitativ hochwertigen Zahnpasta putzen.



Schwermetalle ausleiten auf natürlich Weise

- In unserem Körper lagern sich über die Jahre Schwermetalle ab, die einen schädlichen Einfluß auf unsere Zellen haben. Durch natürliche, sog. „Chelatbildner“ können Schwermetalle aus dem Körper ausgeleitet werden.
 - Chlorella/Spirulina Algen
 - Knoblauch
 - Koriander
- In Verbindung mit vollwertig, pflanzlicher Ernährung kommt es zur Ausscheidung über den Darm
- Bei Algenprodukten auf Bio Qualität achten. Es gibt sie als Presslinge und Pulver. Hinweise des Herstellers bezüglich der Einnahme beachten.

Routinen während der Detoxtage

Morgens:

- Zitronenwasser (Saft einer Zitrone, BIO auspressen und mit 500 ml gutem Wasser mischen und jeden Morgen als erstes trinken. Das hilft der Leber beim Entgiften und spült die Nieren durch. Das Zitronenwasser wirkt in deinem Körper trotz des sauren Geschmacks basisch, was wichtig ist um sog. Säuren (diese entstehen durch Stress, Kaffee, Alkohol, Zigaretten, tierische Produkte, ungesunden Lebensstil) zu „puffern“. Das kann unser Körper eigentlich sehr gut, aber über die Jahre herrscht ein Defizit und der Körper hat zu wenig Basen zur Verfügung (außer deine Ernährung ist überwiegend pflanzlich mit viel Gemüse und Obst) Die Säuren lagern sich als Cellulite in unserer Haut ab, Männer bekommen eine Glatze, der Blutdruck verändert sich, wir sind energielos und schlafen schlecht. Die Haut wird schneller alt und vieles mehr.

Zitronenwasser

- Stärkt das Immunsystem
- Fördert die Verdauung, stärkt die Darmflora
- Hydriert und Entgiftet (spült Giftstoffe aus)
- Unterstützt den Stoffwechsel, kurbelt die Fettverbrennung an
- Reguliert den Säure/Basen Haushalt

DU SOLLTEST IMMER GENUG TRINKEN, STILLES FLUORIDFREIES WASSER, 2,5 - 3 LITER AM TAG, GERADE BEI EINER BALLASTSTOFFREICHEN ERNÄHRUNG. MIT DEM ZITRONENWASSER HAST DU SCHON EINEN GUTEN START

Natürliche Nahrungsmittel richtig kombinieren

Bestimmte Nahrungsmittel, die richtig kombiniert werden, entfalten eine optimale Wirkung.

- Wassermelone + Salz = gibt Energie und reduziert Bauchfett
- Karotte + Apfel = stärkt die Sehkraft und reguliert die Verdauung
- Kurkuma + schwarzer Pfeffer = stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend
- Fenchel + Zitrone = Entgiftend, bei Völlegefühl
- Wilde Blaubeeren + Walnüsse = Brainfood pur und Zellschutz
- Spinat + Sesam = Eisenbooster und Hormonbalance
- Banane + schwarzer Pfeffer = Entgiftet die Leber und reduziert Blähungen
- Ananas + Cayennepfeffer = Spült Giftstoffe aus und fördert die Verdauung
- Avocado + Kakaopulver = Stärkt die Gehirnfunktion und hilft bei Akne
- Zitrone + Chiasamen = Kurbelt den Stoffwechsel an und hält länger satt
- VOR ALLEM IST ES WICHTIG DAS DU GUTES, FLUORIDFREIES STILLES WASSER TRINKST, AM BESTEN 2- 3 LITER AM TAG, DAMIT DER KÖRPER SEINE ARBEIT VERRICHTEN KANN, GERADE WENN BALLASTSTOFFREICH GEGESSEN WIRD, BRAUCHT ER WASSER.

Einkaufszettel

Gemüse:

1 kl. Brokkoli, 1 kl. Kohlrabi, frischer Spinat 1 Pckg, 200 g Feldsalat, 250g Champignons, frische Kräuter Bund (Schnittlauch, Petersilie, evt. Koriander), 150g grüne Oliven eingelegt, 1 kl. Hokkaido Kürbis, weiße Bohnen im Glas 800g, 1 Blumenkohl klein, 3 mittelgroße Gurken, 3 Avocados, 5 Stück Cocktailtomaten, 1 Kopfsalat klein, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 5 rote Zwiebeln, 6 Paprika rot, 2 Zucchini, 4 Kartoffeln, 5 Karotten, Knoblauch (optional), Artischocken im Glas (200g)

Obst:

3 Bananen, 2 Äpfel, 600 g (Him)Beeren (TK oder frisch) nach belieben, 8 Zitronen, 3 Limetten, 1 Orange (optional), Medjool Datteln ca 43 Dattel entspricht ca. 1 kg

Getreide/Nudeln/Brot:

Haferflocken Großblatt 450 g , Nudeln 500g (Reisnudeln als Spaghetti oder nach belieben)

Tofu natur 500 g, Seidentofu 250g

Veganer Frischkäse 1 Pckg, Sojajoghurt natur 500g Becher (alternativ Kokosjoghurt), Pflanzendrink Soja/ Hafer od. Cashew (ohne Zuckerzusatz) 1 Packung , Kokosmilch/Drink ohne Zusätze 1,5 Liter

Nussmus:

Mandelmus oder Cashewmus (Glas) , Tahini (Sesammus) Glas, Erdnussmus ungesüßt 200 g (Glas), alle Nussmuse pur ohne Zusätze

Nüsse/Samen:

1 Packung Chiasamen, Mandeln geschält 380g, Pekannüsse oder Walnüsse 500g, Kokosraspel 160g, Erdnüsse 100g, 20 g Sonnenblumenkerne, 20 g Pinienkerne, Sesamsamen geschält (1 kl. Packung), Hanfsamen geschält kleine Packung

(Leinsamen 250g + Flohsamenschalenpulver 40g fallen weg, wenn die Brotbackmischung von der Firma Bauck Mühle BIO Wunderbrot glutenfrei verwendet wird)

Gewürze/Sonstiges (vieles ist vielleicht schon im Haushalt vorhanden):

Kräuter der Provence, Chiliflocken, Thymian, Oregano, Petersilie getr. Paprikapulver geräuchert, Majoran, Kurkuma, Zwiebelpulver (optional), Kreuzkümmel

gemahlene Vanille, Zimt, optional Lebkuchengewürz, Ingwerpulver,

Senf, Ahornsirup, Olivenöl, Kokosöl, Sesamöl (kl. Flasche), Backpulver, Misopaste hell, Stärke (Mais oder Kartoffel), Reisessig, Hefeflocken

Essig, Gemüsebrühe bio ohne Glutamat und Hefe, Tomatenmark, Sojasauce (Tamari ist die glutunfreie Variante), Tomatenpüree/Sosse 150g (pur ohne Zuckerzusatz) , 1 1/2 Tafeln

Zartbitterschokolade, 2 Vollkornwraps

Bitte alles in bester Bio Qualität

Kaffeealternativen: Lupinenkaffee, Dinkelkaffee, Kräutertee