

Essensliste für die 21 Tage Stoffwechselkur

Vitalstoffe und zusätzlich empfehlenswerte Produkte können Sie telefonisch erfragen:
Mobil Schweiz +41 (0)79-913 61 68

Kein Fett, Zucker, Alkohol, Kohlenhydrate wie (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, usw.)

Alles was zum Essen erlaubt ist

Eier

Fleisch: Bitte nur mager und in guter Qualität verwenden, alles sichtbare Fett wegschneiden. 100- 125 gr. Pro Mahlzeit: Rindfleisch, Kalbfleisch, Filet, Steak, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Putenbrust, Putenschnitzel, mageres Schweineschnitzel, Wild

Fisch: Flunder, Dorade, Kabeljau, Hecht, Heilbutt, Seezunge, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft (nicht in Öl), Muscheln, Scampi, Garnelen, Tintenfischringe, Langusten, Hummer, Krebse, Krabben

Gemüse: Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Champignon, Gurken, Grünkohl, Weisskohl, Rotkohl, Wirsing, Rosenkohl, Chicorée, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Lauch, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Peperoni, Peperocini, Radieschen, Rettich, Salatgurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zucchini

Früchte / Obst: saure Äpfel, Birnen, Granatäpfel, Pflaumen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, rote Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren, gelbe Johannisbeeren, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Blaubeeren, Kirschen, Mandarinen, Orangen, Grapefruits, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Passionsfrüchte

Gewürze / Kräuter / Salz: Unraffiniertes Steinsalz, Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Thymian, Majoran, Ingwer, Kurkuma, Kräuternessig, Apfelessig, Senf ohne Zucker (Reformhaus), Gemüsebrühe ohne Fett, Estragon, scharfer Meerrettich ohne Zucker, Soja –Sosse, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Kümmel, Koriander, Oregano, Schnittlauch, Dill, Zitronensaft, Stevia

Getränke: Mindestens 2 Liter stilles Wasser am Tag, schwarzer Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Kräutertee, Matetee

Snacks: (wenn es unbedingt sein muss, besser nicht)!!! Maximal 1 Knäckebrot oder 2 Grissini am Tag

Kilokick: nur wenn sich mal einige Tage das Gewicht nicht nach unten bewegt machen. Höchstens 2X pro Woche, sonst verliert es die Wirkung.

250gr. Magerquark, Saft einer Zitrone, 2 steife Eiweiss ... alles mischen, zum Abendessen, danach nichts mehr. Oder die Hälfte, und 30 Min. vor dem schlafen essen. Vitamin C und Eiweiss kurbelt den Fettstoffwechsel an!!