



Entsäuern,
Entschlacken
& Regenerieren



Das 2-Tage-Blitz-

Detox

Entsäuern, Entschlacken & Regenerieren

Dein 2-Tage-Detoxplan

Bei meinem Detoxkurs bekommst du leckere Gerichte, die einfach zuzubereiten sind und du entweder mit der Familie oder im Berufsalltag essen kannst.

Dabei erhält dein Körper viele Nährstoffe und kann entsäuern. Er dankt es dir mit mehr Wohlbefinden und Energie – ohne dass du dafür komplett auf Genuss verzichten musst.

Gleichzeitig kannst du 1-2 lästige Pfunde verlieren - für den Anfang. Danach kann es der Beginn einer dauerhaft gesünderen Ernährung mit mehr Leichtigkeit sein.

Bei den Detox-Tagen geht es nicht darum, komplett auf Genuss und leckere Gerichte zu verzichten, sondern vielmehr die richtigen Lebensmittel zu wählen:

- Eine vitaminreiche Ernährung, die unseren Körper unterstützt und nicht belastet.
- Leichte Mahlzeiten, die gut verdaulich sind und den Darm entlasten.
- Ballaststoffreiche Gerichte, die keine Blutzuckerspitzen mit nachfolgenden Heißhungerattacken verursachen.

Ziel ist es, dem Körper dauerhaft etwas Gutes zu tun.

Der Fokus ist daher auf pflanzlichen und möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, die viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, gesunde Fette und Proteine liefern.

Der Vorteil: Kein Hungern, kein Stress für den Körper und jeder kann mitmachen.

Vor allem kann es ein Start in eine dauerhaft gesündere und achtsamere Ernährung sein. Man lernt seine Bedürfnisse wieder etwas besser kennen und vielleicht verzichtest du freiwillig im Anschluss auch weiterhin größtenteils auf Fast Food, Zucker und Co., weil du merkst, wie gut es dir tut.

Der Körper bekommt 2 Tage lang gesunde, pflanzliche Lebensmittel, die leicht verdaulich sind. Kaffee, Alkohol, Zucker, Milchprodukte, Backwaren werden von unserem Darm weitestgehend ferngehalten. So hat dein Körper Zeit, sich von all den Belastungen zu regenerieren und entlastet vor allem auch den Darm.

Leicht und lecker Detoxen: So geht's

Du findest in deinem 2-Tages-Detoxplaner je 3 Mahlzeiten:

- Morgens ein bekömmliches Frühstück,
- mittags ein leichtes Mittagessen und
- abends eine sättigende Suppe oder ein Gemüsegericht.



- Trinke mindestens 2 Liter Wasser, Kräutertee, Ingwertee, etc.
- Halte zwischen den Mahlzeiten mind. 4 Stunden Pause ein, um deinem Darm Zeit für die Verdauung zu geben.
- Schlafe mindestens 7 Stunden.
- Bewege dich täglich mindestens 20 Minuten – am besten an der frischen Luft.



Verzichte während der Detoxtage auf:

- Koffein, Nikotin und Alkohol,
- Milchprodukte, Zucker,
- künstliche Zusatzstoffe, Fertigprodukte,
- weißes Mehl,
- Frittiertes, fettiges Fleisch, Wurst.



Frühstück

Obst

Porridge

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken (oder Dinkelflocken, Buchweizenflocken)
- 200 ml (Mandel-, Hafer-) Milch oder heißes Wasser
- 1 Prise Zimt
- Obst nach Wunsch: 1 Banane, 1 Apfel, Beeren o.a.
- 3 Walnüsse
- 1 EL Leinöl
- Bei Bedarf: 1 TL Honig

1

Für den Porridge in einem Topf die Haferflocken mit Milch übergießen. Alles bei niedriger bis mittlerer Stufe weich kochen, bis die Milch aufgesogen wurde. Anschließend Zimt unterrühren.

Wenn es morgens schnell gehen muss: schon am Abend zuvor oder morgens die Haferflocken nur mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen.

2

Obst waschen/schälen und, falls notwendig, in kleine Stück schneidenden. Eine Hälfte unter den Porridge rühren.

3

Das restliche Obst zusammen mit den Walnüssen als Deko obendrauf legen.

4

Porridge in eine Schüssel geben und genießen!



Mittag

COUSCOUS

mit Gemüse

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Couscous
- 120 ml Gemüsebrühe
- 250 g Gemüse nach Wahl (Champignons, Paprika, Tomaten, Gurken, Erbsen)
- ½ Zwiebel
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- Sojasauce
- Thymian
- Frische Kräuter (z.B. Koriander)
- Salz, Pfeffer
- Kokosöl zum Anbraten

1

Gemüse putzen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.

2

Gemüse zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl kurz andünsten.

3

Couscous und Gemüsebrühe aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Herd ausschalten und für weitere 5 Minuten ziehen lassen.

4

Couscous mit in die Pfanne geben. Kräuter waschen und grob hacken. Gemüsepfanne mit Sojasauce, Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und mit den frischen Kräutern garnieren.



Abend

Entlastungs Suppe

Zutaten für 2-3 Tage:

- 4 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Fenchel
- ½ Sellerieknolle
- 1 Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2,5 Liter Wasser
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

1

Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Sellerie und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und pressen. Porree waschen, in Scheiben schneiden und Fenchel waschen, Strunk entfernen und würfeln.

2

Alle Zutaten mit 2,5 Liter Wasser in einen großen Topf geben, kurz aufkochen und für etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

3

Die Suppe mitsamt Gemüseeinlage genießen. (Dieses Rezept eignet sich auch als Entlastungs- und Fastensuppe.)



Diese Mengenangaben sind für 2-3 Mahlzeiten / Abendessen ausgelegt.



Frühstück

Beeren-Hafer-Crumble aus dem Ofen

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 30 g Nüsse
- (TK-) Beerenmischung
- 1 TL Honig
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Zimt, 1 Prise Salz
- einige EL Naturjoghurt
(oder pflanzliche Alternative)

- 1 Ofen auf 180 Grad (bzw. Umluft 160 Grad) vorheizen. Kokosöl und Honig erwärmen und bei niedriger Hitze schmelzen. Immer wieder umrühren.
- 2 Nüsse grob hacken und zusammen mit den Haferflocken, Zimt und Salz in eine Schüssel geben. Honig-Kokosöl-Gemisch zu der Haferflocken-Mischung geben und gut vermischen, bis alles feucht ist.
- 3 Beeren in eine ofenfeste Form geben und die Granola-Mischung auf den Beeren verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen.
- 4 Naturjoghurt nach Belieben in eine Schale geben und Beeren-Hafer-Crumble darüber oder untermischen.



Mittag

Gebackenes Gemüse

mit Dip

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Rote Bete
- 150 g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- Frische Kräuter

Für den Dip:

- 100 g Speisequark
- 1EL Milch (1,5 % Fett)
- 1TL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Frisch gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch und Dill)
- Salz, Pfeffer

1

Den Backofen auf 200 Grad (bzw. Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Gemüse gründlich waschen, teilweise schälen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen.

2

Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen und für 20 Minuten in den Ofen schieben.

3

Für den Dip alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Kräutern, Salz, Pfeffer abschmecken.

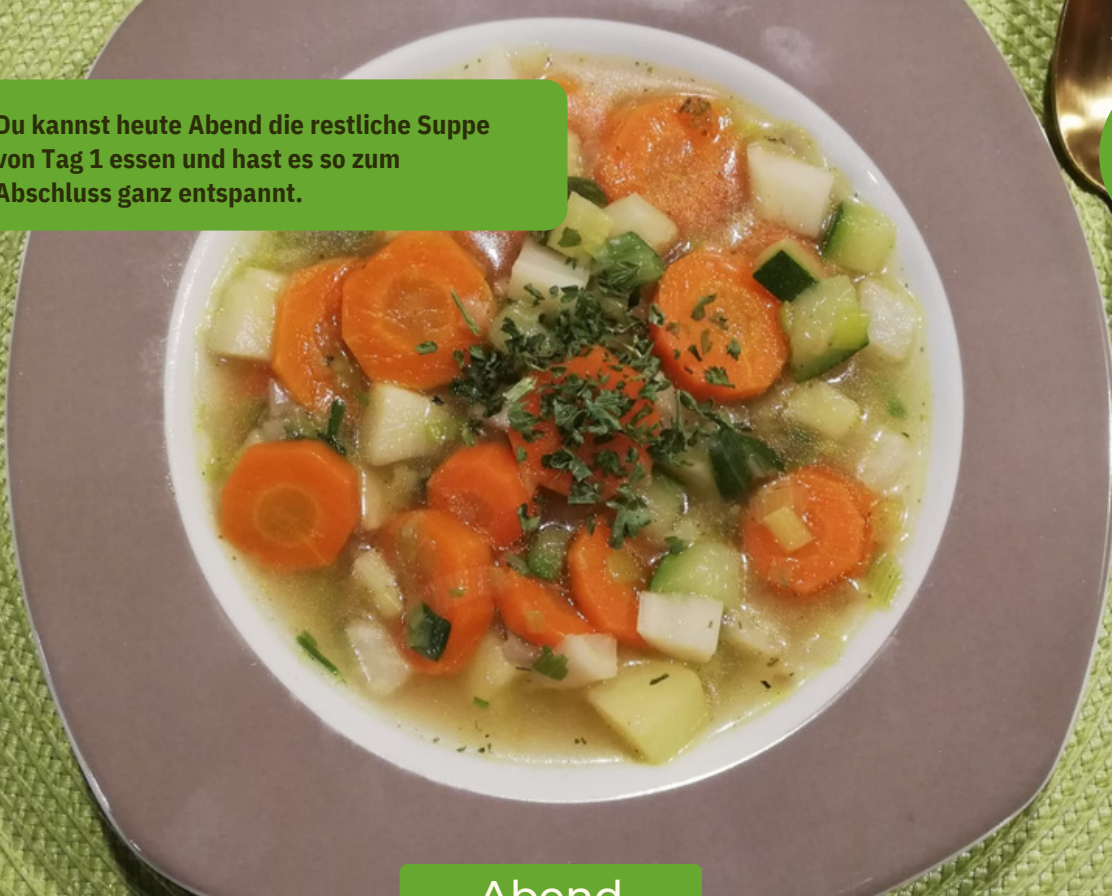
4

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit frischen Kräutern garnieren und mit Dip servieren.



Du kannst heute Abend die restliche Suppe von Tag 1 essen und hast es so zum Abschluss ganz entspannt.

Tag 2



Abend

Entlastungs Suppe

Zutaten für 2-3 Tage:

- 4 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 Fenchel
- ½ Sellerieknolle
- 1 Porree
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2,5 Liter Wasser
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

1

Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Sellerie und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und pressen. Porree waschen, in Scheiben schneiden und Fenchel waschen, Strunk entfernen und würfeln.

2

Alle Zutaten mit 2,5 Liter Wasser in einen großen Topf geben, kurz aufkochen und für etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

3

Die Suppe mitsamt Gemüseeinlage genießen. (Dieses Rezept eignet sich auch als Entlastungs- und Fastensuppe.)