

PHASE 1

35 % Kohlenhydrate

25 % Proteine

40 % Fette

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Mahlzeit		Beispiele	Inhalte wählen aus:	Mann	Frau
Frühstück		VITAMIN BOMB	Zutaten: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren Zubereitung: Beerenmischung und esse dazu gekochte Eier.	150 g Beeren Mischung 2 Eier	100 g Beeren Mischung 1 Ei
Snack		x	x	x	x
Mittagessen		CLEANSING SOUP	Gemüsesuppe: Zutaten: 1 Fenchel, ½ Chinakohl, 1 Lauch, 1 Brokkoli, 1 Knollensellerie, 4 Karotten, 10 Rosenkohl, 3 Pastinaken, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe Chili, Lorbeerblatt und Kurkuma, Salz, Pfeffer, Petersilie. Eventuell zum abschmecken: 1 Gemüsebrühewurfel ohne Hefe. Zubereitung: Schneide den Fenchel, den Chinakohl, den Lauch, den Brokkoli, den Knollensellerie, die Karotten, den Rosenkohl, die Pastinaken sowie die Zucchini in kleine Stücke. Brate die Zwiebel und den Knoblauch in einem beschichteten Topf an. Gebe das geschnittene Gemüse dazu. Sowie 1 Liter Wasser mit Gemüsebrühe. Lasse das Gemisch 5 Minuten köcheln und würze die Suppe.	Gemüsesuppe unbegrenzt	Gemüsesuppe unbegrenzt
Snack		ENERGY JUICE	Immun-Booster-Smoothie mit Granatapfel: Zutaten: Granatapfel, Kaki, Orange, Kurkumapulver/Kurkumawurzel, Wasser, Eiswürfel, geschälten Flohsamen. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	1 Granatapfel 1 Kaki 1 Orange 1 TL Kurkumapulver 300 ml Wasser 5 Eiswürfel 1 TL geschälten Flohsamen	½ Granatapfel ½ Kaki ½ Orange 1 TL Kurkumapulver 200 ml Wasser 3 Eiswürfel 1 TL geschälten Flohsamen
Abendessen		CLEAN SALAD	Gemüse Salat mit Ei: Zutaten: Eisbergsalat, Tomaten, Gurke, Spinat, Erbsen, Zwiebel (Rot), Sprossen, Eier. Zubereitung: Alles klein schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Anschließend mit etwas Essig und Öl verfeinern.	Unbegrenzte Gemüse Salat 2 Eier 2 EL Olivenöl 1 EL Apfelessig	Unbegrenzte Gemüse Salat 1 Ei 1 EL Olivenöl 1/2 EL Apfelessig
VOR/ NACH dem Training		x	x	x	x
Einkaufsliste		Gemüse/Salate: Fenchel, Chinakohl, Lauch, Brokkoli, Knollensellerie, Karotten, Rosenkohl, Pastinaken, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Lorbeerblatt, (frische)Kurkuma, Zwiebel (Rot), Sprossen, Eisbergsalat, Tomaten, Gurke, Spinat. Obst: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Granatapfel, Kaki, Orange. Protein: Eier, Erbsen. Fette / Öle / Essig: Olivenöl, Apfelessig. Getränke: Wasser, Tee. Sonstiges: Eiswürfeln, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe ohne Hefe, geschälte Flohsamen, frische Kräuter.			