

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINER 10-TAGE-TRANSFORMATION



Ein Leitfaden mit vitalstoffreichen Rezepten – geeignet für die 10-Tage-Transformation und das Leben danach ☺
von Verena Gritsch www.arsmentis.at

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	1
ERNÄHRUNGSREGELN UND HILFREICHE TIPPS	2
<i>REGEL NUMMER 1:</i>	2
<i>REGEL NUMMER 2:</i>	2
<i>REGEL NUMMER 3:</i>	2
<i>REGEL NUMMER 4:</i>	2
<i>REGEL NUMMER 5:</i>	2
<i>REGEL NUMMER 6:</i>	3
<i>REGEL NUMMER 7:</i>	3
LISTE DER ERLAUBTEN LEBENSMITTEL:	3
GEMÜSE:	3
OBST:	3
MILCH- UND MILCHPRODUKTE:	3
FETTE:	4
NÜSSE:	4
MÜSLI:	4
BROT:	4
Wenn's gar nicht anders geht ☺ FLEISCH:	4
EIER:	4
FISCH und MEERESFRÜCHTE:	5
GETRÄNKE:	5
ABSOLUT MEIDEN SOLLTEST DU IN DEN 10 TAGEN:	5
LAST BUT NOT LEAST:	5
Ernährungsplan - 10-TAGE TRANSFORMATIONSKUR	6
Erlaubte Lebensmittel – Liste kurz:	7
Kohlehydrate:	7
Eiweiß:	7
Fett:	7
Getränke:	7
WIE GEHT ES WEITER?	9
<i>REGEL NUMMER 1:</i>	9
<i>REGEL NUMMER 2:</i>	9
<i>REGEL NUMMER 3:</i>	9
<i>REGEL NUMMER 4:</i>	9
<i>REGEL NUMMER 5:</i>	9
<i>REGEL NUMMER 6:</i>	9
Vegetarisch:	13
VEGAN:	14
MIT FLEISCH- / ISCHPRODUKTEN:	14
VEGETARISCH:	15
VEGAN:	15
MIT TIERISCHEN PRODUKTEN:	16
BOWLS, BOWLS, BOWLS	18
NOTIZEN:	24



10 – TAGE- TRANSFORMATIONSKUR

ERNÄHRUNGSREGELN UND HILFREICHE TIPPS

REGEL NUMMER 1:

Nimm dir für deine Kur bewusst Zeit – vor allem in den ersten 3 Tagen. Die Umstellung auf ketogenen Stoffwechsel gestaltet sich bei jedem anders. Es kann sein, dass du etwas Kopfschmerzen oder allgemeines Unwohlsein verspürst.

REGEL NUMMER 2:

Wichtig ist der Zeitplan und zwar die 2-Stunden Regel. Halte die Abstände zwischen den Mahlzeiten unbedingt ein. Dabei ist es allerdings nebensächlich, ob du um 07:00 oder lieber später mit dem Plan loslegst.

Vielleicht fällt dir bereits auf, dass in der Nacht eine Pause von Flex-Foods von 16 Stunden eingelegt wird. Diese Pause verstärkt den Effekt der Kur und ist bedingungslos einzuhalten.

REGEL NUMMER 3:

TRINKEN! Du bekommst durch die Kur definitiv ausreichend Flüssigkeit, aber es kann sein, dass du trotzdem unterstützend noch mehr trinken möchtest. Bediene dich mit Tee oder Wasser, eventuell angereichert mit frischem Zitronensaft.

REGEL NUMMER 4:

Achte auf die Portionsgröße! Lerne wieder langsam zu essen, gut zu kauen, bewusst zu essen, das Essen bewusst zu schmecken. Versuche zu überlegen, bevor du dir nimmst, ob es „notwendig“ ist.

REGEL NUMMER 5:

Es kann sein, dass dir kalt wird! Das liegt einerseits an der stark reduzierten Kalorienmenge, andererseits ist es ein Zeichen des Detox. Achte drauf, dass du dir Wärme auch gerne von außen zuführst. Thermophor, Wärmedecke, Infrarot oder wenn du die Möglichkeit hast, eine Sauna oder ein Dampfbad zu besuchen, so wird dich diese Wärme unterstützen.

REGEL NUMMER 6:

Verzichte, so gut es geht, in den 10 Tagen KOMPLETT auf Fleisch und wenn du es noch genauer nehmen möchtest, auf tierische Produkte. Die Kur ist vegan, aus biologischem Anbau und es wäre schade, wenn du die Reinheit der Produkte durch tierische Erzeugnisse beeinflusst.

REGEL NUMMER 7:

Verzichte in den 10 Tagen jedenfalls auf alle Getreidesorten! Alles, woraus man konventionelles Mehl machen kann, ist in den 10 Tagen tabu.

LISTE DER ERLAUBTEN LEBENSMITTEL:

GEMÜSE:

Gemüse sollte den Hauptbestandteil jeder Flex-Food Mahlzeit ausmachen! Salat in grosser Menge, am Besten mit Bitterstoffen (Rucola, Radicchio, Chicoree, Endivien,..),

Babyspinat, Blattsalate jeglicher Art, Chinakohl roh, dünn gehobelt, etc.

Den Salat aufpeppen mit Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika.

Pflanzliche Proteine findest du vor allem in:

Sojasprossen oder Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen, Fisolen, Bohnen.

Verzichte bitte auf Mais, er enthält zu viel Zucker.

Champignons, Melanzane, Broccoli, Karotten (nur roh!), Kohlsprossen, Kohl, etc.

OBST:

Obst wird zwar immer als gesund propagiert, enthält aber eine nicht zu vernachlässigende Portion Fruchtzucker! Also Obst JA aber in Maßen!

Gerne zugreifen bei Beeren! Sie enthalten viel Vitamin C und sehr wenig Fruchtzucker! Auch Papaya eignet sich sehr gut für die Kur, ebenso Ananas, Orangen, Apfel, Granatapfel, Wassermelone, Birnen etc.

½ grosse oder 1 kleine Avocado passt gut in die Kur, denn sie versorgt dich mit guten, pflanzlichen Fetten.

MILCH- UND MILCHPRODUKTE:

Wie gesagt, versuche auf Kuhmilch zu verzichten!

Es gibt mittlerweile eine Riesen-Auswahl an Milchalternativen, die gut schmecken und das Bedürfnis nach Milch stillen können. (Hafer, Kokos, Soja, etc.)

Wenn du nicht auf Milch verzichten möchtest:

Fettreduzierte Milch, KEIN SCHLAGOBERS!, Fettreduzierter Joghurt (natur!),

Magertopfen, Cottage Cheese, Hartkäse (Parmesan etc.). Bei Käse unbedingt auf

den Fettgehalt achten. Z.B. Brie, Camembert, Weichkäse mit hohem Fettgehalt meiden!

FETTE:

Keine Butter oder Margarine! Da in der nächsten Zeit kein Brot am Speiseplan steht braucht man auch nichts zum draufschmieren ☺

Erlaubt sind hochwertige Öle: Olivenöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Walnuss, etc. alle unbedingt kaltgepresst! Trotzdem Öl in Maßen verwenden.

NÜSSE:

Als Flex Food sozusagen als „Nachspeise“ dürfen es mal 10 Stück Mandeln oder Erdnüsse (ungesalzen) sein, Walnüsse, Kokosflocken und Haselnüsse sind ebenso erlaubt.

Toll sind auch sämtliche Nussmus-Arten. Z.B. Mandelmus, Haselnussmus, Kokosmus, Erdnussmus etc. 1 Teel. zum Naschen oder über das Obst schmeckt herrlich!

MÜSLI:

Müsli ist in der Transformationskur NICHT erlaubt! Egal welches, auch kein ungesüßtes, keine Haferflocken, Porridge etc.

BROT:

Natürlich ist in den 10 Tagen KEIN Brot erlaubt!

Bevor du aber die Kur abbrichst, genieß eine Scheibe Knäckebrot welches reich an Kleie ist!

Wenn's gar nicht anders geht ☺ FLEISCH:

PUTE: Putenschnitzel (natur), Putenkeule (ohne Haut), Putenschinken, Putenbrust

HUHN: Hühnerbrust (ohne Haut), Hühnerfilet, Hühnerkeulen (ohne Haut),

Hühnerschnitzel (natur), Hühnerbrustschinken, Grillhendl (ohne Haut)

RIND: Steaks möglichst mager, kein fertig abgepacktes Faschiertes (meistens zu viel Fett), Rindslungenbraten, Rindsschnitzel, Rinderschinken, getrocknetes Rindfleisch

SCHWEIN: Lungenbraten (Filet – mager) – wenn es sein muss, magerer Schinken, wenig Prosciutto

Die Zubereitung sollte immer möglichst fett- und saucenfrei sein. Am besten grillen oder dünsten.

Nicht erlaubt: Hühnerflügel, Haut vom Huhn, Haut von der Pute, Faschiertes gemischt, Faschiertes fertig abgepackt, Faschiertes vom Schwein, Schweinekotelett, fertig mariniertes Fleisch jeglicher Art, Wurst, Salami, Streichwurst, Pasteten, Speck, Bauchfleisch, Bauchspeck, Spare-Ribs, ...

EIER:

Eier enthalten ein sehr wertvolles und für den Körper gut verwertbares Eiweiß. Die Meinung, dass sich Eier schlecht auf den Cholesterinspiegel stimmt schlicht nicht!

FISCH und MEERESFRÜCHTE:

Vorsicht bei Makrele, Karpfen – sehr fett!

Lachs, Thunfisch, Forelle, Steinbutt, Heilbutt, Wolfsbarsch, Goldbrasse, etc.

Besser den Fisch im Ganzen grillen – bitte nicht panieren!!! Fettfreie Zubereitung!

Gilt ebenso für sämtliche Meeresfrüchte wie Muscheln, Kalamari, Tintenfische, Shrimps, Prawns etc.

GETRÄNKE:

WASSER! WASSER! WASSER!

Wenn Wasser einfach „wäh“ ist, ev. Zitronensaft dazugeben, eine

Orangenscheibe oder Minzeblätter reingeben, **BITTE KEINE FRUCHTSÄFTE!**

Du solltest das Wasser möglichst ohne Kohlensäure trinken, da diese wieder dem Körper Säure zuführen würde.

Alkohol meiden! Wie in den Regeln erwähnt, 1/8 bzw 1/4 trockener Rotwein ist für den Genuss erlaubt.

Tee in jeder Variante (grün, schwarz, weiß, Frucht, Kräuter etc.) , alles ungesüßt.

ABSOLUT MEIDEN SOLLTEST DU IN DEN 10 TAGEN:

Brot, Kuchen, Torten, Kekse (außer 1 mal pro Woche 1 Vollkornkeks wenn es sein muss ☺) Schokolade, Zuckerl, Eis, Riegel, **AUCH MÜSLIRIEGEL!**

Cocktails, harte Getränke wie Vodka, Whiskey etc.

Mac Donalds, Burger King, Döner, Pizza, Pasta & Co...

Nudeln, Reis, Erdäpfel, frisches Brot (- ja, nochmal ☺ **JEGLICHER ART!** Auch Vollkorn)

Auch Sushi!!! Bitte auf Sashimi umsteigen! Ev. Kimchi-Salat dazu oder Sojabohnensalat.

LAST BUT NOT LEAST:

BEWEGE DICH!

Gehe so oft wie möglich zu Fuß, nimm die Stufen, nicht die Rolltreppe oder den Aufzug, gehe Strecken zu Fuß, die du normalerweise fährst, nimm das Fahrrad, sofern du eines hast um längere Strecken zu bewältigen.

Verabrede dich mit einer Freundin / einem Freund zum walken oder joggen

Baue Muskulatur auf, denn je mehr Muskulatur du hast, umso mehr verbrennt dein Körper Kalorien.

Auch eine Kombination aus Yoga und Meditation kann dich sehr bei der Transformationskur unterstützen! Wenn du dabei Hilfe benötigst, wende dich auch diesbezüglich gerne an uns.

Den ersten Schritt hast du bereits geschafft! **VIEL ERFOLG!!!**

Bei Fragen oder Unklarheiten stehe ich selbstverständlich jederzeit zur Verfügung!

Ernährungsplan - 10-TAGE TRANSFORMATIONSKUR

	TRANSFORMATION	REINIGUNG	OPTIONALE FLEX-FOODS
07:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stck MAP, 20 Stck Chlorella-Presslinge + 1 Portion Flexfood		<ol style="list-style-type: none"> 1. ½ Apfel, 10 Himbeeren, Heidelbeeren, ½ Scheibe Ananas 2. ½ Banane, ½ Apfel 3. ½ Banane, 10 Himbeeren 4. 1 Apfel 5. Obst nach Belieben in der angeführten Menge (ca. siehe oben)
09:00	2 gestr. Messlöffel Hippokrates Power oder 3 Messl. L.O.V.E. Supermeal in 500 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements, 2 Caps Black Walnut plus	
11:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stck MAP, 20 Stck Chlorella-Presslinge + 1 Portion Flexfood		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gebratener Tofu mit Sojasprossen und Jungspinat 2. Broccoli, Champignons und 1 Essl. Cottage Cheese 3. Salat aus Jungspinat mit ½ Avocado, Sellerie und Heidelbeeren, ein Teel. Kernmischung 4. Marokkanischer Salat (Kichererbsen, Tomaten, Gurken, Koriander) 5. Fisolen als Salat mit Tomaten und Zwiebel 6. Paprika „Padron“ gegrillt mit grobem Salz und 1 Essl. Hommos
13:00	2 gestr. Messlöffel Hippokrates Power oder 3 Messl. L.O.V.E. Supermeal in 500 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements, 2 Caps Black Walnut plus	
15:00	Ein halber Liter Wasser, 4 Stck MAP, 20 Stck Chlorella-Presslinge + 1 Portion Flexfood		<ol style="list-style-type: none"> 1. Suppe aus Suppengemüse, Fisolen, Erbsen, Spinat, Champignons 2. Champignons und Paprika gebraten mit Petersilie 3. Spargel mit Rucola und Cherrytomaten 4. Jungspinat mit Kichererbsen, Tomaten und Kürbiskernen 5. „Falscher Reis“ aus Karfiol mit gebratenem Seitan 6. 3 Scheiben gegrillte Melanzane mit Jungspinat und Kirschtomaten
17:00	2 gestr. Messlöffel Hippokrates Power oder 3 Messl. L.O.V.E. Supermeal in 500 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements	
19:00	30 m (2 Essl.) Apothe-Cherry in 250 ml Wasser	16 Tropfen Ionic Elements	

Erlaubte Lebensmittel – Liste kurz:

Kohlehydrate:

- Gemüse
- Grünes Gemüse (Eisbergsalat, Feldsalat, Broccoli, Salatgurke, Spargel)
- Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie, Champignon, Sojasprossen
- Obst (Apfel, Grapefruit, Beeren, Wassermelone, Honigmelone in Maßen)

Eiweiß:

- Rindfleisch (Rib-Eye Steak oder Filet)
- Fisch (frisch oder tiefgekühlt – Lachs, Kabejau, Thunfisch, Forelle)
- Geflügel (Hühnerbrustfilet, Putenbrustfilet), Putenschinken, Hühnerschinken, magerer Schinken
- Eier
- Milchprodukte
- Magertopfen, Emmentaler, Gouda
- Tofu, Seitan

Fett:

- Kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Leinöl, Rapsöl)
- Nüsse (Mandeln, Paranüsse)
- Erdnußcreme ohne Zuckerzusatz
- Sonnenblumenkerne
- Sprühfett (ev. eine Sprühflasche mit Rapsöl befüllen, damit beim Braten möglichst wenig Fett verwendet wird)

Getränke:

- Wasser (zum Trinken besser ohne Kohlensäure und natriumarm)
- Tee ungesüßt

Extras:

- Gewürze und Kräuter (Chili und Kräuter) – Chili so viel wie geht, weil das darin enthaltene Capsaicin den Stoffwechsel anregt und ein echter Fatburner ist.
- Balsamico Essig

Die Portionen so klein wie möglich halten. LANGSAM ESSEN!

Jede Mahlzeit sollte min. 20 min dauern!

- Auf Brot, Kuchen, Kekse, Schokolade, Zuckerl, Kartoffeln, Reis, Nudeln sollte in den nächsten 10 Tagen komplett verzichtet werden! Alkohol bitte weglassen! Wer auf sein Glas Wein nicht verzichten möchte, max. 1/8 (Frauen) bzw. ¼ (Männer) trockener Rotwein pro Tag steht der Kur nicht im Weg.
- Fleisch ist bekanntermaßen ein wichtiger Eiweiß-Lieferant! Wichtig ist, dass ausschließlich mageres Fleisch verwendet wird, wie z.B. Hühnerbrust, Putenbrust, mageres Rindfleisch (Steak) – KEIN SCHWEIN!
- Noch besser, wenn du dich durchringst, einfach einmal 10 Tage komplett auf Fleisch zu verzichten. Vor allem, wenn du die Reinigungskur machst, denn dein Körper tut sich somit viel leichter den Basenhaushalt zu halten.
- Wer möchte, kann das Fleisch durch Tofu oder Seitan ersetzen. Ebenso bieten sich pflanzliche Eiweißlieferanten, wie z.B. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen und Linsen als Ersatz an. Natürlich kannst

du die Kur auch nutzen um KOMPLETT VEGAN durch 10 Tage zu kommen oder zumindest deine Ernährung auf eine vegetarische umstellen.

JE WENIGER TIERISCHE PRODUKTE DU IN DEN 10 TAGEN KONSUMIERST – UMSO STÄRKER WIRD DIE TRANSFORMATION /REINIGUNG / ENTGIFTUNG BEI DIR WIRKEN!



Nach der 10-Tage-Transformation

WIE GEHT ES WEITER?

NATÜRLICH IST ES IDEAL, DEN ÜBERGANG SANFT ZU GESTALTEN. WIR EMPFEHLEN JEDENFALLS EIN WEITERES 10-TAGE TRANSFORMATIONS-PAKET AUF 30 TAGE ZU VERTEILEN.

SELBSTVERSTÄNDLICH IST ES AUCH MÖGLICH EINE 2., 3., ODER 4. TRANSFORMATIONS-KUR DRAN ZU HÄNGEN BIS DAS GEWÜNSCHTE GEWICHT ERREICHT WURDE.

NACH der Transformation ist jedenfalls wichtig, dass du das, was du gelernt und geschmeckt hast in den 10 Tagen, so gut wie möglich beibehältst, indem du deinem Körper ausschließlich hochwertige Nahrung zukommen lässt!

REGEL NUMMER 1:

Versuche deinen Körper langsam wieder auf feste Nahrung umzustellen. Vielleicht hat dir der eine oder andere Shake ja so gut geschmeckt, dass du ihn als Mahlzeiterersatz weiter verwenden möchtest. Z.B. für wenn du unterwegs bist.

REGEL NUMMER 2:

Versuche vor allem in den ersten Tagen regelmäßige, kleine Mahlzeiten zu dir zu nehmen und die Zeiten weiterhin einzuhalten.

REGEL NUMMER 3:

TRINKEN! Vergiss vor allem in den ersten Tagen nach der Kur nicht, weiterhin viel zu trinken. Vielleicht hast du dich ja schon an die große Trinkmenge und ihre positive Wirkung auf deinen Organismus gewöhnt und es sollte dir nicht schwer fallen.

REGEL NUMMER 4:

Achte auf die Portionsgröße! Es gilt weiterhin: kleine Portionen, gut kauen, bewusst essen, das Essen bewusst schmecken. Versuche zu überlegen, bevor du dir nimmst, ob es „notwendig“ ist.

REGEL NUMMER 5:

Wenn du jetzt auf die nährstoffreichen Produkte verzichten magst, so achte besonders auf ausgewogene Ernährung mit viel „Grün“ und wenig „Tier“. Die Bowls und einfachen Rezepte können dir eine Anregung geben, was du alles essen und genießen darfst um dauerhaft leicht und gesund zu bleiben.

REGEL NUMMER 6:

Auch wenn es verlockend scheint: BITTE verzichte weiterhin auf Zucker in jeglicher

Form! Er schadet deinen Zellen und ist das schlichte Gegenteil von Anti-Aging-Food. Gönn dir statt dessen besonderes Obst oder ein Kokos-Joghurt mit frischen Früchten und Mandelmus. Deine Geschmacksknospen werden es dir danken und deine Linie ebenso.

Kurz und bündig sei gesagt, dass dieses Skript lediglich ein Grundstein zur gesunden Ernährung darstellt und die Rezepte so ausgelegt sind, dass man mit der Zeit selbst ein Gefühl für „gutes“ Essen bekommt.

Der Wunsch Körperfett zu reduzieren, setzt eine strenge Einhaltung der Kohlehydratmengen voraus, da wir selten uns so viel bewegen, dass wir die durch Kohlehydrate aufgenommenen Kalorienmengen auch tatsächlich verbrennen. Normalerweise nehmen wir durch unsere Essensgewohnheiten zu viele davon auf, es ergibt sich ein Kalorienplus in Summe, welches sich durch zusätzliche Kilos auf die Waage schlägt.

Die Rezepte enthalten alle eine minimale KH-Menge in dem Gemüse, welches sie beinhalten. Will kein Gewichtsverlust erzielt werden, so kann jedes Rezept durch eine faustgroße Menge an guten KH ergänzt werden. Beispiele hierfür sind: ein Kornspitz, eine dicke Scheibe Vollkornbrot, eine faustgroße Portion Reis (vorzugsweise brauner), eine faustgroße Portion Nudeln, (vorzugsweise Vollkorn), 3 kleine Pellkartoffeln, etc.

Ich möchte das Abwiegen der Speisen und genaue Grammangaben vermeiden, um eine Bewusstseinsbildung zu fördern. Wieviel wovon sollte in Fleisch und Blut übergehen. Wie groß die Portionen sind, ist auf den Fotos gut erkennbar.

Männer rechnen bitte trotzdem immer die doppelte Menge Eiweiß, welche in etwa der Größe der Handfläche mal 2 entsprechen sollte. Für Frauen reicht, durch die geringere Muskelmasse eine handtellergröße Portion, egal ob es jetzt Fisch, Hühnerfleisch oder Ähnliches ist.

Bitte sieh die Rezepte als eine Ideensammlung, die dich zum kreativen Kochen verleiten soll.

GUTES GELINGEN!

Wenn du nach der Transformationskur wieder mit tierischen Produkten beginnen möchtest, bzw. in der Zeit auch gar nicht damit aufgehört hast, dann findest du viele Vorschläge auf den kommenden Seiten.

Wenn du sowieso schon vegan oder vegetarisch lebst, dann bitte ersetze die tierischen Produkte der Rezepte durch vegetarische oder vegane.

So kannst du z.B. Fleisch durch Käse, Cottage Cheese, Mozzarella o.Ä. ersetzen. Ebenso eignen sich Eier sehr gut als Fleischersatz.

Möchtest du hingegen vegan weiter machen, dann erlaubt es dir, die mittlerweile riesige Vielfalt an Milch- und Fleischersatzprodukten auf schmackhafte Alternativen zurück zu greifen.

So kannst du z.B. Fleisch durch Seitan, Fleischersatzprodukte aus Erbsen-, Lupinen-, oder Sojaproteinen ersetzen. Ebenso Tofu eignet sich hervorragend als Fleischersatz. Es ist dann nur noch Geschmacksache, für welches Produkt du dich entscheidest.

Ernährungsplan

Beispiel für 1 Woche Post-Transformation

So ungefähr kann deine Ernährung nach den 10 Tagen ausschauen. Wahrscheinlich wirst du gar nicht so viel brauchen. Die Snacks bitte nur, wenn UNBEDINGT notwendig!

Selbstverständlich lassen sich einzelne Mahlzeiten jederzeit durch den Hippokrates Shake oder den L.O.V.E. Shake ersetzen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Frühstück	½ Apfel, 10 Himbeeren, 15 Heidelbeeren, ½ Scheibe Ananas	Früchte mit 3 Essl. Joghurt und 1 Teel. Mandelmus	Ein Apfel geschnitten mit Zimt
Snack (eine Handvoll)	Heidelbeeren und 10 Mandeln	Wassermelone	Erdbeeren
Mittag	Hühnerbrust gebraten mit Broccoli	Gebratener Tofu mit Sojasprossen und Jungspinat	Salat mit Putenstreifen
Snack	Eine Handvoll Nüsse ungesalzen	Magertopfen mit Schnittlauch	Cottage Cheese mit Kräutern
Abend	Salat mit Mozzarelline und Tomaten	Gebratene Hühnerleber mit gemischtem Salat	Putenburger: Putenhackfleisch, Zwiebel, Paprika, Staudensellerie, Schnittlauch, Pfeffer, Salat dazu

Ernährungsplan

Beispiel für 1 Woche Post-Transformation

WICHTIG:

Du kannst alle Mahlzeiten untereinander vertauschen, so wie es sich für dich am Einfachsten gestaltet und ganz nach deinem Geschmack.

Dieser Plan stellt nur eine Guideline dar, an der du dich mit den vielfältigen Rezepten auf den nächsten Seiten orientieren kannst.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
½ Apfel ½ Banane	1 Banane mit 1 Essl. Ernussmus	20 Himbeeren mit Mandeljoghurt	¼ Papaya
Himbeeren	Honigmelone	Trauben	½ Apfel
Putengeschnetzeltes mit Paprika und Broccoli	Jungspinat mit Avocado und Tomaten, 1 Ess. Kerne (Sonnenblumen, Kürbis etc.)	Gemischter Salat mit gebratenen Tofuwürfeln	Seitan-Spieße mit Paprika, Champignon und Zwiebel
Kokosjoghurt mit Kokosflocken	Magertopfen mit Beerenobst oder 1 Apfel	Handvoll Mandeln	Magertopfen mit Zimt
Griechischer Bauernsalat	Seitan (Weizeneiweiss) mit Broccoli und Tomatensalat	Cottage cheese, 2 Tomaten, 1 Gurke, 1 Eßlöffel Olivenöl, Chili, Knoblauch, (opt. Putenschinken in Streifen)	Avocado- Wrap: 2 Avocados, Tomaten, Paprika, Zwiebel, Bohnen, Koriander oder Petersilie, Pfeffer, Zitronensaft in Salatblatt rollen

FRÜHSTÜCK

Vegetarisch:

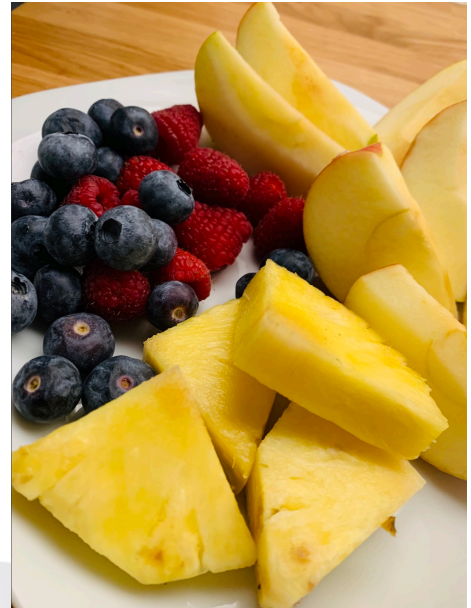


- Magertopfen mit Mineralwasser aufrühren, 2 Esslöffel Müsli, 1 Handvoll Beeren
- Haferwaffeln aus 4 Essl. Haferflocken 3 Eiern, 1 Essl. Sonnenblumenkerne, 1 Essl. Rosinen. + 1 Stück Obst, z.B. Apfel
- Magertopfen mit Mineralwasser aufrühren, ev. 1 Meßlöffel Proteinpulver (siehe Liste) 1 Esslöffel Nüsse, frische Früchte
- Griechischer Joghurt (1% Fett), 1 Teelöffel Honig, 1 Esslöffel Nüsse, 1 Banane
- Omelette aus 4 Eiklar und 2 Eigelb, 2 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, frischer Schnittlauch, Pfeffer
- 1 Scheibe Knäckebrot, 1 Ei (Rührei, pochiert, hart), Avocado
- Eierspeise mit Champignons und Schnittlauch
- Cottage Cheese mit 1 Apfel und Zimt
- Joghurt natur mit 1 Banane und Zimt und 1 Essl. Mandeln gehackt
- Joghurt natur mit Melone und 1 Esslöffel Müsli
- Cottage Cheese, 2 Tomaten, Gurken- und Karottensticks
- Joghurt natur mit Beeren und Mandelmus

Für die vegane Variante z.B. das Joghurt durch Ersatzprodukte aus Mandelmilch, Soja, Kokos, Hafer etc. ersetzen.

VEGAN:

- Obstteller aus 1 Scheibe Ananas, ½ Apfel, ½ Banane und 10 Himbeeren
- Lupinen oder Mandelmilchjoghurt mit 1 Essl. Mandeln und Himbeeren
- Apfel geschnitten mit Zimt und Haselnussmus
- Gurkenscheiben mit veganem Käse und 1 Stck. Knäckebrot
- Sojajoghurt mit 1 Ess. Honig, 1 Essl. Nüsse nach Wahl, 1 Banane



MIT FLEISCH- / ISCHPRODUKTEN:

- 1 Scheibe Knäckebrot, 1 Ei (Rührei, pochiert, hart, weich) 2 Scheiben Putenschinken, 1 Scheiben Gouda fettreduziert
- Cottage Cheese mit 2 Tomaten, Gurkensticks, Schinken
- Omelette aus 3 Eiern, Tomaten, 1 kleine Zwiebel, frischer Schnittlauch, Pfeffer
- Ham and Eggs (3 Eier und Schinken – bitte keinen Speck verwenden!)
- Fruchtsalat mit Joghurt natur
- Eierspeise (3 Eier) mit Champignons und Schinken
- Cottage Cheese mit Schnittlauch und Schinkenstreifen
- 3 Scheiben Räucherlachs mit Avocado
- Hartgekochtes Ei mit Avocado, Lachs und Stangensellerie



Mittagessen / Abendessen - Beispiele

VEGETARISCH:

- Salat mit Mozzarelline und Tomaten
- Griechischer Bauernsalat
- Gemischter Salat mit hartgekochtem oder pochiertem Ei und Avocado
- Tomaten mit 1 Mozzarella-light
- Rührei mit Salat aus Jungspinat, Avocado, Cherry-Tomaten
- Cottage Cheese, 2 Tomaten, 1 Gurke, Chili
- Ein kleines Stück Parmesan, 4-5 Oliven, 3 getrocknete Tomaten, 5 Kapernbeeren (Antipastiteller)



VEGAN:

- Gemischter Salat mit Tofu
- Seitan-Geschnetzeltes mit Broccoli und Tomatensalat
- Seitan-Geschnetzeltes mit Champignon und gemischtem Salat
- Avocado-Wrap mit Linsencurry (Salatblätter)
- Gebratener Tofu mit Sojasprossen und Jungspinat
- Gemischter Salat mit gebratenen Tofuwürfeln
- Seitan-Spieße mit Paprika, Champignon und Zwiebeln
- Gemischter Salat mit Kichererbsen
- Gemischter Salat mit Linsen
- Gemischtes Wokgemüse mit oder ohne Tofu



- Broccoliröschen 2 min gekocht mit Hommos
- Gebratene Zuckerschoten mit Broccoli, Champignon und Radicchio (Chili)
- Gekochter Mangold mit ½ Packung Schafkäse light, Tomaten und Hommos
- Gebratene Sojasprossen mit Zucchini, Tomaten, Paprika und Knoblauch

MIT TIERISCHEN PRODUKTEN:

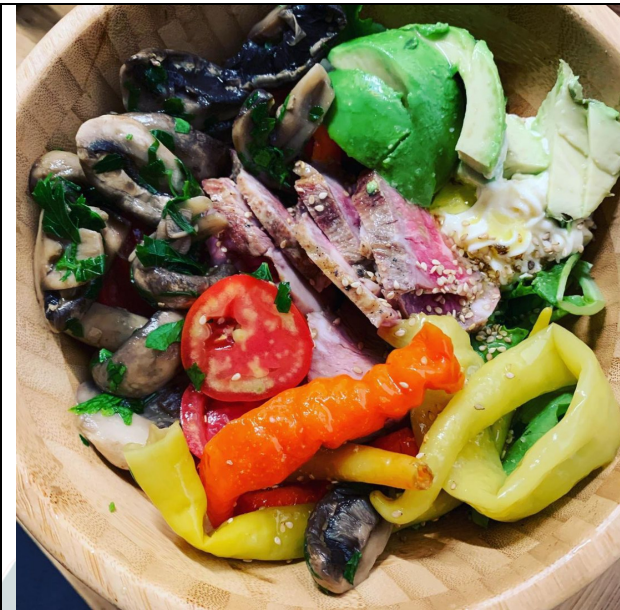
- Thunfischsalat mit Linsen
- Salat mit Putenstreifen
- Salat mit Putenschinken und Käsestreifen
- Hühnerbrust mit Broccoli
- Gebratene Hühnerleber mit gemischtem Salat
- Putenburger mit Salat oder Pfannengemüse
- Putengeschnetzeltes natur mit Paprika und Broccoli
- Gebratene Hühnerbrust mit Salat
- Rindersteak mit Gemüse
- Schweinslungenbraten (Steak) mit Salat aus einer Gurke und Tomaten
- Rinderburger mit großem Salat
- Thunfischsteak mit Rucola und Tomaten
- Lachsfilet gebraten mit Zucchini
- Forelle gegrillt oder blau mit Spinat und Tomatensalat
- Putenburger mit Salat
- Lammfilet gegrillt mit Spargel oder Broccoli und Salat
- Kalbschnitzel mit Spargel und Tomatensalat
- 1 Dose Thunfisch, 1 Handvoll Vollkornnudeln, Olivenöl, Knoblauch, Chili
- Gebratene Hühnerbrust mit Broccoli
- Chinapfanne mit Huhn, Gemüse, etc. gebraten mit süß-scharfer Sauce
- Gebratene Leber mit Radicchio-Salat
- Gebratene Hühnerbrust (geschnetzelt) mit Cherry-Tomaten und Radicchio



- Calamari gegrillt mit Rucola und scharfer Tomaten-Salsa
- Gebratene Putenstreifen mit Paprika und Broccoli
- Hühnerkeule mit Ofenmelanzana und gemischtem Salat
- Lachssteak mit Zitrone und Sojasprossensalat mit schwarzem Sesam
- Wokgemüse mit gebratener Entenbrust
- Mozzarella mit Tomaten, große Portion Broccoli dazu
- Prosciutto mit Melone, Grana, grosser gemischter Salat
- Gegrillte Calamari, gegrillte Scampi, Spinat oder Salatplatte
- Hommos mit gegrilltem Gemüse, Oliven
- Putenspieße mit Paprika, bunte Salatplatte mit Ei
- Tafelspitz mit Wurzelgemüse
- T-Bone Steak mit Grillgemüse oder Salat
- Carpaccio mit Grana
- Thunfischcarpaccio
- Sashimi
- Steak mit Fisolen (ohne Obers)
- Branzino alla griglia mit Salat oder Grillgemüse
- Orata alla griglia mit Salat oder Grillgemüse
- Fischplatte mit Salat oder Grillgemüse
- Cozze (Miesmuscheln), Vongole, etc. immer Natur oder mit Weisswein
- gelöscht. Keine Saucen dazu! (Tomatensauce erlaubt)
- Sacmpi, Krebse, Hummer etc. mit Gemüsebeilage

Es folgen einige Ideen für Bowls, die der Inspiration dienen. Selbstverständlich sind alle Produkte durch andere je nach Geschmack und Vorlieben ersetzbar. Dies sind lediglich Inspirationen für deine Küche 😊

BOWLS, BOWLS, BOWLS ...



Bowl mit Biorindslungenbraten, Jungspinat, Champignons gebraten mit Petersilie, Cherrytomaten, Avocado und Pfefferoni



Biorind mit sautierten Seitlingen auf Radicchio-Jungspinat-Beet mit Cherrytomaten und scharfer selbstgemachter Chilisauce



Hartgekochte Eier mit Jungspinat, Vogerlsalat, Tomaten und Avocado



Biohuhn auf Vogerl-Tomatensalat mit Avocado und Paprikasauce



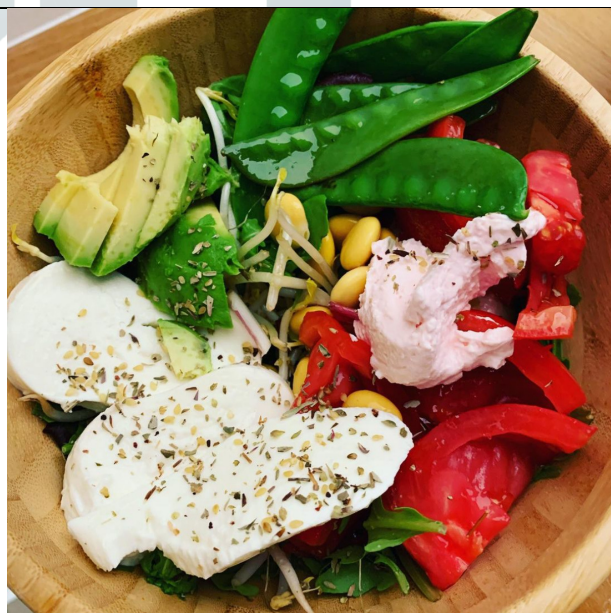
Muschel-Sojabohnensalat auf Radicchio-
Rucolabeet mit Petersilie und Tarama



Lammfilet gegrillt mit Rosmarin und Knoblauch,
dazu gemischter Salat



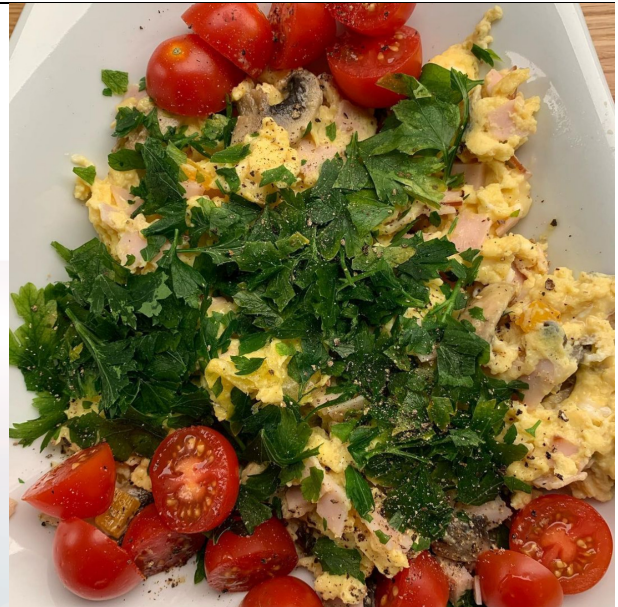
Biorind mit Salat aus Avocado, Jungspinat,
Cherrytomaten, getrocknete Tomaten und
Lupinensamen



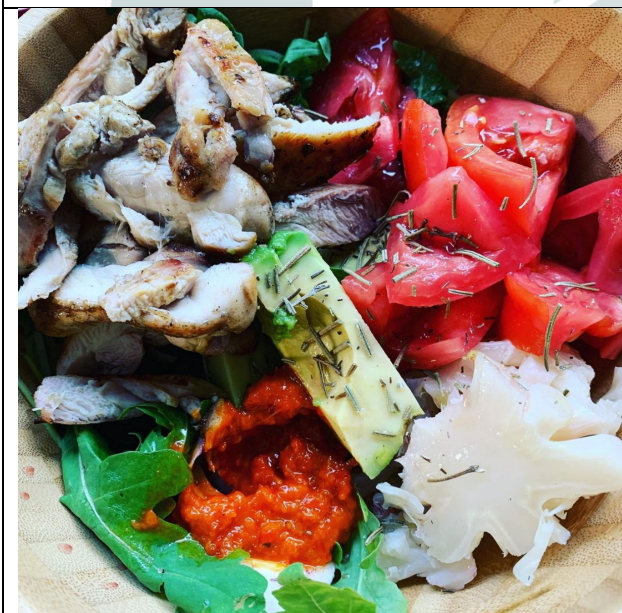
Mozzarella Bufala auf Rucola-Tomatensalat mit
Avocado, kurz gebratenen Zuckerschoten,
Sojasprossen und Lupinensamen



Biohuhn mit Mozzarella, Spargeln auf Avocado - Paprikasalat



Rührei (mit oder ohne Schinken) mit Champignons, viel Petersilie und Cherrytomaten



Gegrilltes Lamm auf Rucola-Tomatensalat mit Avocado, Karfiol und Paprikasauce



Rucola-Tomatensalat mit Cheddar und Putenschinkenstreifen mit Balsamico-Blaze



Jungspinat-Salat mit Karfiol, Lupinensamen und gegrilltem Radicchio



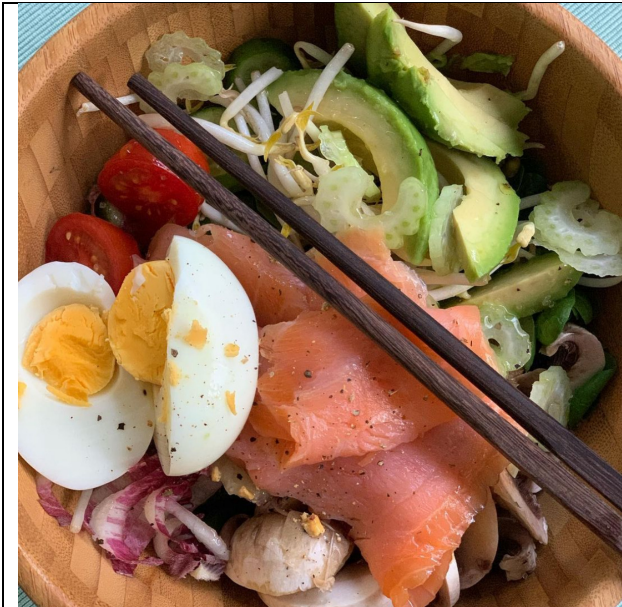
Hermann-Fleischersatz gegrillt mit Champignons, Petersilie und Tomatensauce



Jungspinat, Radicchio mit Stangensellerie, Lupinensamen, gekochtem Ei und Lachs



Endiviensalat mit Tomaten, Mozzarella, Avocado, grüne Oliven und Sojasprossen



Gemischte Blattsalate mit Tomaten, Stangensellerie, Sojasprossen, Ei, Avocado und Räucherlachs-Streifen



Hühnerbrust auf Jungspinat-Broccolisalat mit Lupinen, Bambusscheiben und Ajvar

UND JETZT RAN AN DEN HERD UND VIEL SPASS BEIM KOCHEN!

Selbstverständlich stehen wir dir während und nach deiner Kur bei Fragen immer gerne zur Verfügung. Zögere nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden dir umgehend deine Fragen beantworten.

Deine

Georg & Verena



www.arsmentis.at
[mailto: office@arsmentis.at](mailto:office@arsmentis.at)

Verena Gritsch
Tel: 0660 / 125 28 03

Georg Wachter
Tel: 0676 / 555 07 21

NOTIZEN:

