

## **Ernährungsplan:**

### **Kohlenhydrate:**

40-50% **der Kalorien** aus **Gemüse, Salaten, Kartoffeln, Süßkartoffeln**

20% **frisches Obst**, mind. 4 Stück (kein gekochtes oder eingemachtes)

15-20% Vollkornprodukte: Vollkornbrot aus 100% Vollkornmehl, Frischkornbrot  
Hirse und Buchweizen als Müsli s.Rezept  
Vollkornreis  
Vollkornnudeln (selten)  
Kartoffeln / Süßkartoffeln

1 Tasse Bohnen, Erbsen, Linsen

**Fette: ca. 30g Nüsse/Tag: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Cashew, Leinsaat.....**

1-2 TL Leinöl pro Tag

max. 1 EL Olivenöl pro Tag (beides kaltgepresst)

**Eiweiß:** max. 3 mal pro Woche tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Milch, Quark, Joghurt, Käse (max 100g pro Portion)

**Bohnen, Erbsen, Linsen und Nüsse sind bessere Eiweißlieferanten**

Der Anteil an Frischkost/Salaten darf hoch sein, eigentlich mindestens 30% (Das Obst gehört dazu)

**Frische Kräuter** sind wichtig, möglichst verschiedene Sorten: Petersilie, Majoran, Basilikum, Thymian, Oregano, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Estragon usw.

**Kein Zucker**

**Kein Weißmehl**

**Kein weißer Reis**

**Keine Margarine oder andere Fertigprodukte/Kunstprodukte**

**keine Limonaden oder andere gesüßten Getränke**

**Zum Abnehmen: Keine Milchprodukte, andere tierische Produkte max 1x pro Woche bis 100g**

### **Beispiel Tageskostplan:**

Frühstück: Hirsebrei oder Buchweizenbrei nach Rezept  
oder Vollkornbrot, vegetarische Brotaufstriche aus dem Bioladen  
und 1 Apfel oder anderes Obst oder Gurken, Tomaten

Mittagessen: Salat aus mehreren Teilen: Blattsalate, Radieschen, Tomaten, Gurken Möhren,  
Paprika usw., frische Kräuter, Soja-Milch, Aceto balsamico, Gewürze  
gedünstetes Gemüse  
Kartoffeln / Süßkartoffeln  
wenig oder kein tierisches Eiweiß (s.o.), besser Hülsenfrüchte

Abendessen: Salat oder Rohkost aus Gurken, Tomaten, Paprika o.ä.  
Vollkornbrot, vegane Brotaufstriche auf Gemüsebasis (Auf niedrigen Salzgehalt achten).

Getränke: Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees, schwarzer Tee, grüner Tee