

## **Eliminationsdiät: Reisentlastungstag**

**An diesem Tag wird nur Reisbrei mit Kokosöl gegessen und viel getrunken.**

### **Hintergrund:**

Reis ist ein wertvolles Nahrungsmittel mit vielen positiven Eigenschaften: Reis ist glutenfrei und reinigt den Darm. Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß liegen ausgeglichen vor. Im Reis ist Kalium und Natrium in sehr ähnlichem Verhältnis wie in unserem Blut enthalten. Dies führt dazu, dass Reis besonders leicht aufzunehmen ist und hilft das Blut reinzuhalten.

Dieser Reistag bedeutet für den Körper: Die Leber kann ohne die normalerweise in der Nahrung vorhandenen Giftstoffe entlastet werden. So kann sie ihre normale Funktion zur Entgiftung besser entfalten. Dies ist u.a. hilfreich bei Unverträglichkeiten, Allergien, Depressionen, Verdauungsstörungen, Autoimmunerkrankungen, Leaky-Gut. Oft merkt man spätestens am Abend dieses Fastentages wie gut das tut anhand von Wohlfühlen und etwas flacherem Bauch. Morgens ist der Bauch dann nochmals flacher.

Fazit: Reisfasten entgiftet und entlastet die Leber und damit den ganzen Körper und hilft beim Abnehmen.

Für Dich ist der Reisentlastungstag eine gute Möglichkeit in die Eliminationsdiät einzusteigen.

## Zubereitung

**1 Tasse Naturreis (ideal Bio-Rundkornreis)** in viel kaltem Wasser über Nacht (mind. 8 h) zugedeckt einweichen. Am nächsten Morgen abgießen und gut in Sieb abspülen. In einem großen hohen Topf die **7-fache Menge Wasser** (7 Tassen Wasser) und den Reis geben und aufkochen lassen. Auf kleinste Hitze zurückschalten und **2 Stunden leicht köcheln lassen**. Danach Hitze ausschalten und auf der Herdplatte ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann gut umrühren bis cremiger Reisbrei entsteht. Nicht würzen. und noch etwa zugedeckt ziehen lassen.

*Mein Tipp: Wenn Du morgens früh außer Haus musst, kannst Du das auch schon am Abend vorher zubereiten.*

Hierdurch entsteht eine Art Reisbrei, sieht ähnlich wie Milchreis aus. Der Reis wird ganz weich und dadurch sehr gut verdaubar.

Davon als Frühstück eine große Portion auf einen Teller geben und mit einem 1 EL Kokosöl verfeinern. Kokosöl hilft auch gegen eine mögliche Unterzuckerung.

Diesen Reisbrei **gaaaanz langsam kauen**, jeden Bissen mind. 25-30mal kauen, dadurch wird er viel besser verdaut. Auch führt dies zu gleichmäßigerem Blutzuckeranstieg und besserer Energieversorgung.

Mittags und abends jeweils wie beim Frühstück eine große Portion Reisbrei. Wahlweise kalt oder leicht in einem kleinen Topf erwärmen.

Wenn zwischendurch Hunger aufkommt, dann auch als Zwischenmahlzeit vormittags und nachmittags eine kleine Portion Reisbrei essen.

*Bitte beachte:*

**Besonders wichtig ist darauf zu achten, dass genug getrunken wird: 2-3 l Wasser** (auch mit Zitrone, warm oder kalt oder Tee). Wenn zu wenig getrunken wird können die gelösten Giftstoffe nicht abtransportiert werden und es kann z.B. zu Kopfschmerzen kommen.

*Mein Tipp:*

*Bitte den Reisbrei so zubereiten und essen wie oben beschrieben. Auf jeden Fall beim ersten Reistag vor der Eliminationsdiät. Während der Eliminationsdiät sollte der Reistag 1x/Woche durchgeführt werden. Wenn es für Dich so pur zu schwer ist, kannst Du auch notfalls eine mildere Version wählen (bitte für eine Version pro Reistag entscheiden):*

*Süß: mit wenig geriebenem Apfel und Zimt oder*

*Pikant: mit frischen Kräutern und etwas Salz*