

**ab Woche 3 Eliminationsdiät:****Beispiele für Abendessen**

Ganz wichtig vorab die Basenbrühe mit 100 g Gemüse aus der Brühe. Dann am besten nur gedünstetes Gemüse und bei Bedarf wenig Rohkost. Oft wird nur Rohkost abends nicht so gut vertragen (z.B. Blähungen). Eine bessere Möglichkeit ist da z.B. ein Grüner Smoothie (möglichst ohne Obst, wenn Du dran gewöhnt bist).

Insgesamt möglichst wenig Kohlenhydrate und wenig Eiweiß. Hier kannst Du selber nach Geschmack, Lust und Zeit variieren.

1. Basenbrühe: 1 Tasse + 100g Gemüse

2. Viel gedünstetes Gemüse

z.B. 300g Spinat mit 1 EL Olivenöl

+ wenig Kohlenhydrate/Eiweiß, z.B.

Süßkartoffel/Kürbis/Quinoa/Buchweizen/Hirse/Vollkornreis

oder eine andere Variation auf Basis von Gemüse, z.B.

*Warme Gemüse Rezepte:*

- Asiatische Reismudelsuppe
- Backofengemüse
- Exotische Kichererbsenpfanne
- Backofensüßkartoffeln mit Salat
- Gebackener Blumenkohl/Brokkoli mit Kurkuma

Kalte Gemüse Rezepte:

- Blitz Erbsensuppe, kalt
- Grüner Smoothie ohne Obst, z.B. cremiger Sellerie Smoothie
  
- Glutenfreies Brot mit
  - viel Rohkost
  - Avocado und Kresse und Rohkost
  - Gemüsescheiben: z.B. Gurken, Tomaten
  - Avocadoscheiben mit Kräutersalz
  - Sprossen und Rohkost
  - Nussmus und Rohkost
  - Mandelkäse (z.B. Simply) und Zucchini/Rohkost
  - Mandelstreichkäse (z.B. Simply) und Rohkost
  - Hummus Dipp
  - Andere pflanzliche Dipps/Aufstriche (Zutaten beachten!)