

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

Ganz wichtig ist ein großer Rohkostanteil mittags. Also entweder nur Rohkost oder Rohkost als Vorspeise. Möglichst wenig Kohlenhydrate und wenig Eiweiß. Hier kannst Du selber nach Geschmack, Lust und Zeit variieren.

**Variante 1****Salatteller als Hauptgericht:**

Großer gemischter Salat (ein Teil gerieben z.B. Möhre, Sellerie, Kohlrabi, Weißkraut, rote Beete, Zucchini) ergänzt mit z.B.

2 EL gekeimte Sprossen (Linsen, Alfalfa, Bockshornklee, Buchweizen, Sonnenblumenkerne) oder

4 EL gegarte Hülsenfrüchte (Linsen, schwarze Bohnen, Kichererbsen)

Mit Olivenöl, Zitronensaft, wenig Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack

**Salat/Rohkostrezepte kalt:**

(Rezepte in einzelnen PDFs)

- Roter Munter Macher Salat
- Kunterbunter Salat
- Blitz Erbsensuppe, kalt
- Gefüllte Zucchini, kalt mit Möhren-Nuss-Dipp oder Hummus
- Gemüserohkoststicks mit Hummus

**Variante 2:****Salatteller als Vorspeise:**

Portion Rohkost nach Wahl mit geriebenem Gemüse wie Möhre, rote Beete, Sellerie, Zucchini, Weißkraut usw. mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl

und

**Gedünstetes Gemüse**

z.B. Broccoli, Möhren, Zucchini, Blumenkohl, Spinat, Fenchel, Mangold, Kohlrabi, grüne Bohnen, Spargel: kurz gegart mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl/Kokosöl, mit 1 EL Kürbiskernen/Sonnenblumenkernen

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

**Warme Gemüserezepte:**

(Rezepte in einzelnen PDFs)

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