

Ernährungsplan Eliminationsdiät: Mustertag 2

Insgesamt bitte 2-3 l trinken, der Basendrink und die Gemüsebrühe zählen dazu.

Frühstück

1. Basendrink: 250ml lauwarmes Wasser mit halben Meßlöffel Basenpulver, z.B. Alkala N
Pause (15-30 Minuten)
2. Basische Gemüsebrühe (siehe Rezept) 1 Tasse, ca. 250ml ohne Gemüse
3. ½ Grapefruit (wenn keine Kontraindikation zu Medikamenten), sonst ½ Kiwi
Pause (ca. 30 Minuten)
4. **Flockenbrei, warm**
Haferflocken glutenfrei/Hirseflocken 20g in Wasser, 1 kleingeschnittene Dattel, mit 1 EL gekeimten Leinsamen (oder Leinsamenöl) kurz aufkochen, 10-15 Min quellen lassen, mit halber Avocado oder Beeren (tiefgekühlt) und 1 EL Kokosöl und Zimt servieren

Snack

Grüner Smoothie: z.B. cremiger Sellerie Smoothie

Mittagessen

Salatteller als Hauptgericht:

Große Portion gemischte Rohkost nach Wahl mit geriebenem Gemüse wie Möhre, rote Beete, Sellerie, Zucchini, Weißkraut, Broccoli usw. mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl

mit z.B.: 2 EL gekeimte Sprossen (Linsen, Alfalfa, Bockshornklee, Buchweizen, Sonnenblumenkerne) oder

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

Snack

Grüner Smoothie: z.B. cremiger Sellerie Smoothie

Abendessen

Basische Gemüsebrühe (siehe Rezept) 1 Tasse, ca. 250ml mit 100g Gemüse (aus der Brühe)
Blumenkohl/Brokkoli Backofen Kurkuma (Menge nach Belieben, ohne Kohlenhydrate)