

Ernährungsplan Eliminationsdiät: Mustertag 1

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. Grüner Smoothie:
mit wenig Obst z.B. Cremiger Sellerie Smoothie

Snack

½ Avocado mit Zitronensaft und Pfeffer oder

1 EL Nüsse

Mittagessen

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

Gedünstetes Gemüse

z.B. Broccoli, Möhren, Zucchini, Blumenkohl, Spinat, Fenchel, Mangold, Kohlrabi, grüne Bohnen: kurz gegart mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl, mit 2 EL Linsensprossen und 1 EL Kürbiskernen/Sonnenblumenkernen

Snack

Grüner Smoothie: z.B. cremiger Sellerie Smoothie

Abendessen

Basische Gemüsebrühe (siehe Rezept) 1 Tasse , ca. 250ml mit 100g Gemüse (aus der Brühe)

Viel gedünstetes Gemüse (z.B. 300g Spinat), 1 EL Olivenöl/Kokosöl (evtl. wenig Süßkartoffel/Quinoa)