

Eliminationsdiät: Tagesplan

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
2. Basische Gemüsebrühe (siehe Rezept) 1 Tasse, ca. 250ml ohne Gemüse
3. ½ Grapefruit (wenn keine Kontraindikation zu Medikamenten)
4. Müsli: ohne Gluten und Milch, wenig Obst oder Smoothie
Siehe Beispiele

Snack

Wichtig um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Hungergefühl vorzubeugen

Siehe Beispiele

Mittagessen

Variante 1:

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 1 EL Kürbiskernen/Sonnenblumenkernen

Variante 2:

Salatteller als Hauptgericht:

Siehe oben , allerdings größere Menge ergänzt mit z.B.

- 2 EL gekeimte Sprossen (Linsen, Alfalfa, Bockshornklee, Buchweizen, Sonnenblumenkerne) oder
- 4 EL gegarte Hülsenfrüchte (Linsen, schwarze Bohnen, Kichererbsen)
- 2 EL Kürbiskerne

Snack

Wichtig um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Hungergefühl vorzubeugen

Siehe Beispiele

Abendessen

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

Viel gedünstetes Gemüse (z.B. 300g Spinat) mit 1 EL Olivenöl

dazu wenig Süßkartoffel oder Kürbis oder Quinoa oder Buchweizen oder Hirse oder Vollkornreis (der Schwerpunkt sollte ganz klar auf dem Gemüse liegen)