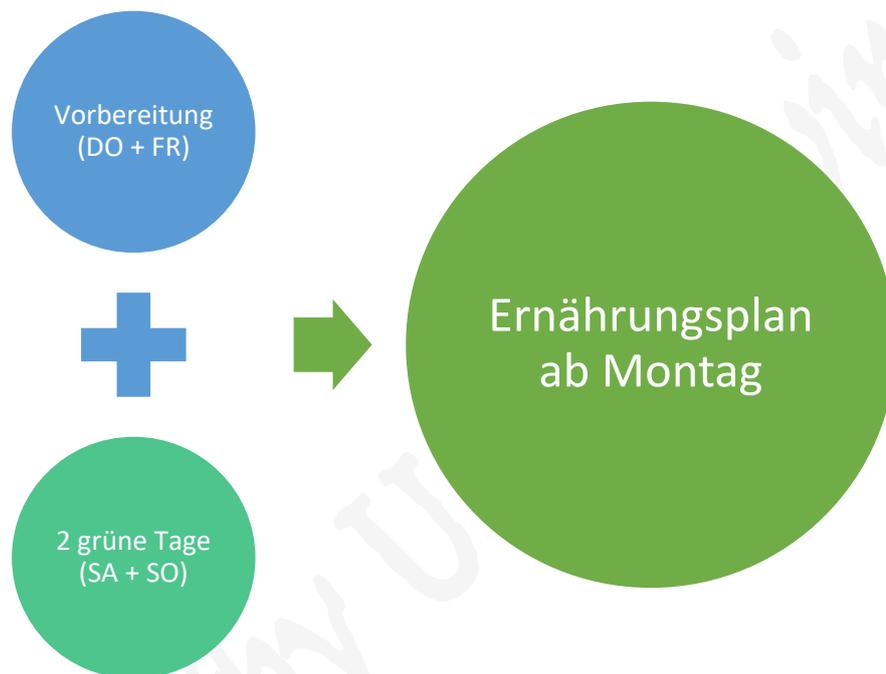


Ernährungsumstellung - Starttage

Nachdem man sich mental auf sein Ziel - Gewicht zu verlieren - vorbereitet hat, sollte dies auch mit dem Magen und Darm geschehen. Vor dem Beginn der Ernährungsumstellung noch eine schwere Lasagne zu verspeisen und sich mit Schokolade vollzustopfen funktioniert zwar, macht das Leben aber unnötig schwer. Im Idealfall legst du die grünen Tage an ein Wochenende und beginnst Montags mit dem Ernährungsplan.



Was sind grüne Tage? Vorrangig solltest du an den grünen Tagen nur noch so viel essen, dass du gerade so satt wirst. Darunter fällt insbesondere Obst und frisches Gemüse. Es darf auch mal bunt sein. Um dem Körper die Entgiftung leichter zu machen solltest du auf folgende Genussmittel verzichten:

- Süßigkeiten und Süßgetränke
- Alkohol
- Kaffee und schwarzer Tee
- Getreide- und Milchprodukte
- Fleisch und Fisch
- Industriell erzeugte Lebensmittel
- Süßstoff und Zuckersatzprodukte

Diese unschönen täglichen Begleiter haben nun nichts mehr im Mund zu suchen.

Eine gute Vorbereitung erleichtert dir den Einstieg!

Vor die Ernährungsumstellung beginnt, solltest du einkaufen. Der Freitag ist dazu gut geeignet. Denn hat man damit begonnen nichts mehr zu essen und am ersten Tag ist man ja durchaus noch etwas anfällig und der Hunger kommt noch durch, dann möchte man sich mit Sicherheit nicht durch die Regalreihen mit Leckereien zwingen und den Gerüchen von frischen Brötchen ausgesetzt sein. Deshalb lassen sich die grünen Tage noch wunderbar für ein paar Besorgungen nutzen.

Die grünen Tage



Vormittags: grüner Smoothie

Im Tagesverlauf:

- Obst
- Gemüse
- Gemüsesuppe
- Nüsse
- Eier

REZEPTE GRÜNE SMOOTHIES

Am Vormittag der grünen Tage gönnst du dir einen grünen Smoothie. Die kursiv geschriebenen Zutaten sind optional, denn diese sind nicht immer in Supermärkten verfügbar. Jede Zutat darf auch tiefgefroren verwendet werden. Wähle einen Smoothie aus den folgenden Rezeptvorschlägen aus:

Sonnenschein

Große Abwehrkräfte rücken an. Die Mango ist eine richtig gesunde Frucht. Mangos fördern die Zellerneuerung, verbessern das Hautbild und stärken das Immunsystem. Nicht zuletzt in der Kombination mit einer kleinen gelben Bete und etwas Chicorée lässt dich dieser Smoothie in den Tag strahlen.

- 1 kleine gelbe Bete (Ersatzweise auch rote Bete)
- 1 kleine Staude Chicorée
- ½ Mango
- 250ml Kokoswasser
- 2 EL Ahornsirup
- Mark ½ Vanilleschote

Der ganz Schnelle

Schnell zubereitet und mit wertvollem Spinat ist dieser Smoothie die RuckZuck Variante. Der früher oft verpönte Spinat hat sich zum leckeren und gern gesehenen Darling von gesundheitsbewussten Genießern gemausert.

- 100ml Wasser
- 125g Spinat
- 1 Banane

Crazy Smoothie

Ein toller Smoothie aus wunderbaren Zutaten. Grünkohl enthält reichlich Ballaststoffe. Sie regulieren den Cholesterinspiegel, regen die Verdauung an und sorgen für eine gesunde Leber. Die Mischung aus roter Bete, Grünkohl, Apfel und Co. macht den Tag bunt und lecker! Topinambur, auch Erdbirne genannt, ist eine eher unscheinbare Zauberknolle voller Vitamine und Eisen, die der Sonnenblume verwandt ist. In großen Supermärkten findest du diese.

- 1 handvoll Grünkohl
- 50g rote Bete roh
- 1 Apfel
- 50g Topinambur (*Ersatzweise Ingwer*)
- eine halbe handvoll frische Kräuter oder Brombeerblätter
- eine halbe handvoll Sprossen
- 1 EL Aronia-Beeren (*eingeweicht*)

Beerenliebhaber

Die kleinen Früchtchen, ob exotisch oder aus heimischem Anbau, sind wahre Alleskönner: Dank vieler wertvoller Vitamine sind Beeren super gesund und top im Geschmack! Alle reden von den Superfoods und bejubeln Chia, Matcha & Co. Dabei wachsen die echten Power-Lebensmittel im Sommer direkt vor unserer Haustür: frische Beeren!

- 250g Beeren
- ½ Kopfsalat
- 150ml Wasser

Granaten Nährstoffbombe

Dieser Smoothie ist nicht nur lecker und unheimlich gesund, sondern liefert Eisen. Stangensellerie war schon bei den Römern und Griechen beliebt und ist eine Nährstoffbombe.

- 40g Stangensellerie mit Blättern
- 2g Olivenöl
- 10g Agavendicksaft
- 2g Ingwer

- 80g Gurken ohne Kerne
- 10g Zitrone
- 150g Mango
- 140 mg Wasser und ggf. Eiswürfel
- 15g Petersilie

Rote Zora

So wild wie die rote Zora und gefärbt vom rot der Preiselbeere sorgt dieser Smoothie für ein wahnsinniges Geschmackserlebnis. Die Preiselbeeren oder Cranberrys sind reich an Vitaminen und Antioxidantien.

- 40g Preiselbeeren
- 2-3 EL Agavendicksaft
- 1 Banane
- ½ Mark einer Vanilleschoote
- 1 rote Möhre
- 1 Orange
- 50ml Kokoswasser und ggf. Eiswürfel

Eisenkracher

Petersilie in einen Smoothie? Sie ist eine verdammt gute Vitamin C Quelle von der Fensterbank und steckt voller wichtigem Eisen! Zusammen mit Fenchel und Orange ergibt sich ein leckerer Gesundheits-Smoothie.

- 2 Orangen
- Eine halbe handvoll Petersilie
- 150ml Wasser
- 80g Fenchel

Kokoskohl Powerdrink

Ein stets geliebter Gesundheitsfreund, denn mit Kokos schmeckt Grünkohl am allerbesten. Man glaubt es aber wirklich erst, wenn man probiert hat! Hau rein! Grünkohl ist reich an Kalzium, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie halten Haut und Haare gesund und in Form. Selbstverständlich kannst du das Kokoswasser auch durch normales Wasser ersetzen.

- 2-3 Blätter Grünkohl oder Wirsing
- 1 Birne
- 5-6 Datteln
- 250g Kokoswasser
- 1 Banane

Grüne Flut

Grün-weißer Genuss am Stiel auf Asia-Art: Wer den knackigen Kohl schon mal probiert hat, ist begeistert. Du kennst Pak Choi nicht? Dann empfehle ich ein kulinarisches Date, denn dieses Gemüse ist nicht nur super unkompliziert und lecker, sondern auch gesundheitlich richtig smart. Seine Senföle wirken anregend und antibakteriell.

- 100g Pak Choi
- 1/3 grüner Apfel
- Saft von ½ Limette
- 1 Orange
- 100ml Wasser

Der Tag – Gemüse, Obst, Gemüsesuppe, Nüsse und Eier

„5 am Tag“ – Hier muss ausnahmsweise mal nicht gespart werden, denn von frischem Gemüse und Obst kann man praktisch nicht zu viel essen. Die Empfehlung lautet: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Als Portion gilt alles, was in beide Hände passt. Kleine Kinder kleine Hände und große Kinder große Hände. Bitte kombiniere vielseitige Gemüse- und Obstsorten und gönne deinem Körper viele Pflanzenstoffe. Iss maximal eine Banane und verzichte auf Kartoffeln und Süßkartoffeln.

Rezept Gemüsesuppe ohne Salz

- 1 Bund Suppengrün (aus dem Bioladen)
- 2 Lorbeerblätter
- Weißkohl
- Tomate
- Zucchini
- Karotte
- Pfeffer und Öl

Zubereitung

Suppengemüse würfeln.

Etwas hochwertiges Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse (bis auf die Petersilie) kurz darin anbraten.

Mit einem Liter Wasser aufgießen, Lorbeerblätter zugeben und 30-45 Minuten kochen lassen. Gemüsesuppe sollte prinzipiell nicht länger als eine halbe Stunde kochen.

Erst kurz vor dem Ende die gehackte Petersilie zugeben, da sie sonst ihr Aroma verliert und

mit Pfeffer abschmecken. Wer es gerne ein wenig schärfer mag, kann ja noch ein wenig Chili dazugeben.

Beispiele für den weiteren Tagesverlauf

Eier

Ei-Protein hat eine hervorragende biologische Wertigkeit (d.h. Dein Körper kann es einfach für den Muskelaufbau verwerten). Eier sind sehr gut verdaulich. An den grünen Tagen dürfen sie als Proteinquelle gekocht herangezogen werden. Maximal zwei Eier am Tag sind hier erlaubt.

Nüsse

Nüsse sind ein richtiger Dauerbrenner für gesundheitsbewusste Menschen. Sie werden als wahres Superfood und Brainfood bezeichnet. Hiervon darf an den grünen Tagen 60g verzehrt werden.

Gemüse und Obst

Soviel du willst, jedoch sollte das Gemüse überwiegen und die „5 am Tag“ Regel eingehalten werden. Der Smoothie am Morgen zählt als eine handvoll. Das Gemüse sollte roh gegessen werden.

Beispieltag

Smoothie	Gemüsesuppe	3 Tomaten	1 Salatgurken
1/2 Ananas und 2 Kiwis	1 Orange	60g Haselnüsse	2 gekochte Eier

Beispieltag 2

Smoothie	Gemüsesuppe	1/4 Wassermelone	250g Beeren
2 Paprika	2 Salatgurken und 1 Kohlrabi	60g Cashews	2 gekochte Eier

Healthy Urban Living