

STOFFWECHSEL

KUR



BEGLEITHEFT

inkl. 11 x Rezeptideen

Inhaltsverzeichnis

1. Übersicht und Hinweise zur Kur	4
1.1. Gründe und Vorteile der Kur	4
1.2. Wichtige Hinweise	4
2. Empfohlene Vitalstoffe	7
<i>Vital* Formula Shake</i>	8
<i>Vital* MSM Aktiv**</i>	9
<i>Vital* Omega 3 Kapseln</i>	10
<i>Daily One</i>	11
<i>Bitter Seven</i>	11
3. Die 4 Phasen der Stoffwechselkur	12
3.1. Erste Phase: Vorbereitungsphase (1 Woche)	12
3.2. Zweite Phase: Umstellung Ernährung (20 Tage)	13
3.3. Dritte Phase: Stabilisierungsphase (4 Wochen)	14
4. Erlaubte Lebensmittel	16
5. Rezeptideen	18

Vorwort

Der Erfolg der Kur wird sich auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Figur, positiv auswirken. Du wirst deinen Körper entgiften und vitalisieren, sozusagen biologisch verjüngen. Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei dem Programm. Die nachfolgenden Seiten erklären genau, wie die Stoffwechselkur funktioniert.

Viel Erfolg!

1. Übersicht und Hinweise zur Kur

1.1. Gründe und Vorteile der Kur

Gute Gründe für eine Stoffwechselkur

- gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion
- Regulation des Säure- & Basenhaushaltes
- Entgiftung des Körpers
- Steigerung der Vitalität

Vorteile der Kur im Vergleich zu anderen Diäten

- gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- volle Leistungsfähigkeit während der Kur
- kein Abbau der Muskulatur
- kein Hungergefühl



Die Stoffwechselkur ist in 4 Phasen unterteilt

1. Phase	Vorbereitungsphase	(1 Woche)
2. Phase	Umstellung der Ernährung + Integration von spezifisch ausgewählten Supplementen	(20 Tage)
3. Phase	Stabilisierungsphase	(4 Wochen)
4. Phase	Erhaltungsphase	(unbestimmte Zeit)

1.2. Wichtige Hinweise

Wichtige Hinweise die du vor dem Start der Kur beachten solltest:

- Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden befrage im Vorfeld deinen Arzt, ob eine Stoffwechselkur mit den enthaltenen Supplementen möglich ist und ob bestimmte Zeiträume zu anderen Medikamenten eingehalten werden müssen.
- Stelle sicher, dass alle Geräte, die auf der Checkliste hinterlegt sind in deinem Haushalt vorhanden sind, um die Rezepte zubereiten zu können.
- Erstelle deinen Essensplan bereits eine Woche im Voraus mit Hilfe der vorgeschlagenen Rezepte, sodass alle Lebensmittel im Vorfeld besorgt werden können.
- Plane in der Phase 2 am Besten keine Termine bei denen du gezwungen bist auswärts zu essen.
- Nimm dir Zeit zum Essen, d. h. esse nicht nebenbei und plane circa 30 min ein, denn ein Sättigungsgefühl tritt erst circa nach 20 min ein. Iss nur soviel bis ein Sättigungsgefühl eintritt.
- Bedenke, dass die Verdauung bereits im Mund beginnt, sodass es enorm wichtig ist die Nahrung gut zu kauen bis sie geschluckt wird.
- Plane täglich mindestens 30 min ein um einer moderaten Bewegung nachzugehen, z.B. Spazieren zu gehen, Fahrrad zu fahren oder eine gute Alternative für schlechtes Wetter ist auch ein Minitrampolin für zu Hause.

Achtung: Starte die Kur nicht wenn du krank bist, denn eine Ernährungs-umstellung würde den Körper während der Genesungsphase zu sehr stressen. Weiterhin sollte diese Kur auch nicht während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit durchgeführt werden.

Allgemeine Hinweise während einer Stoffwechsellkur

- 3 Hauptmahlzeiten pro Tag
- verzehre möglichst keine Süßigkeiten, Süß- oder Konservierungsstoffe
- vermeide den Genuss von Alkohol und Tabak
- verwende ausschließlich die Fette aus der Liste der erlaubten Lebensmittel
- als pflanzliche Proteinquelle kann z.B. Tofu verwendet werden
- trinke 2- 3 l täglich, verwende auch hier ausschließlich Getränke aus der Liste der erlaubten Lebensmittel
- verzehre maximal 2 x pro Woche Fleisch oder Wurst
- beschränke den Konsum von Milchprodukten (Joghurt, Käse, Quark) auf maximal 4 Mahlzeiten in einer Woche
- dosiere die Vitalstoffe wie empfohlen

Checkliste *Bevor du startest, stelle sicher, dass du gut vorbereitet bist und alles zu Hause hast, was du für die Kur brauchst.*

Du benötigst folgendes für die Zubereitung der Mahlzeiten:

- Töpfe, beschichtete Pfannen, Kontaktgrill für das Anbraten (nicht zwingend erforderlich)
- Shaker/Mixer für den Protein- und Vital Formula Shake

Empfohlene Supplemente / Nahrungsergänzungsmittel

- **Vital Formula Shake**
- **Vital MSM Aktiv**
- **Vital Omega 3 Kapseln**
- **Daily One**
- **Bitter Seven**
- **hochwertiger Proteinshake** der aus verschiedenen Proteinquellen zusammengesetzt ist (z.B.: Gourmet Premium Pro Protein)



2. Empfohlene Vitalstoffe

Vital* Formula Shake	morgens 20 g mit 400 ml Wasser	1 Portion täglich
Vital** MSM Aktiv	vormittags 4 und nachmittags 3 Tabletten	7 Kapseln täglich
Vital*** Omega 3 Kapseln	mittags 1 Kapsel und abends 1 Kapsel jeweils zu einer Mahlzeit	2 Kapseln täglich
Daily One	mittags	1 Kapsel täglich
Bitter Seven	1 Kapsel 30 Minuten vor einer Mahlzeit	3 Kapseln täglich

* Vitamine B1, B2, B6, B12 und C, Biotin, Niacin und Pantothersäure, Calcium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan und Phosphor tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.** Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems während und nach körperlicher Betätigung bei.

*** Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Vital* Formula Shake

- mit vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen
- mit Kürbiskern- und Lupinenprotein und den Aminosäuren L-Prolin, L-Lysin Hydrochlorid und Glycin optimiert
- mit 3 probiotischen Bakterienkulturen
- mit Astaxanthin
- für die Versorgung des Körpers mit wichtigen Nährstoffen
- trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei*
- Schutz der Zellen vor oxidativem Stress**
- für einen guten Start in den Tag
- mit einem Dosierlöffel für eine einfache Dosierung



Einnahmeempfehlung:
1 x täglich 20 g mit 400 ml
Wasser im Shaker mischen



Einnahmezeitpunkt:
morgens

* Vitamine B1, B2, B6, B12 und C, Biotin, Niacin und Pantothensäure, Calcium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan und Phosphor tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

** Vitamin C, B2 und E, Kupfer, Mangan, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Vital* MSM Aktiv**

- mit Methylsulfonylmethan (MSM) und Galactooligosacchariden (GOS)
- mit Vitamin C optimiert
- trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei*
- schützt die Zellen vor oxidativem Stress***
- enthält Tyrosin
- praktisch zu dosieren



Einnahmeempfehlung:
täglich 7 Tabletten mit reichlich
Flüssigkeit nehmen



Einnahmezeitpunkt:
vormittags 4 und nachmittags
3 Tabletten zwischen den
Mahlzeiten

* Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems während und nach körperlicher Betätigung bei.

** Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

*** Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress.



Vital* Omega 3 Kapseln

- enthält hochwertiges Fischöl
- hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (260 mg/Portion)
- 100 mg DHA und 160 mg EPA pro Portion
- mit Vitamin E optimiert zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress



Einnahmeempfehlung:
täglich 2 Kapseln mit reichlich Flüssigkeit nehmen



Einnahmezeitpunkt:
mittags 1 Kapsel zur Mahlzeit und abends 1 Kapsel zur letzten Mahlzeit

* Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.
DHA = Docosahexaensäure / EPA = Eicosapentaensäure

Daily One

- hochwertiger Mix aus Vitaminen und Mineralstoffen
- mit Methylsulfonylmethan (MSM) und Oligomeren Proanthocyanidinen (OPC) optimiert
- 1 Kapsel ist ausreichend für eine optimale Nährstoffversorgung
- mit Zink und Magnesium für eine normale Proteinsynthese
- Zink trägt außerdem zu einem normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel und einem normalen Immunsystem bei
- mit Vitamin C zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- optimal in der Diätphase
- praktisch zu dosieren



Einnahmeempfehlung:
täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit nehmen



Einnahmezeitpunkt:
mittags

Bitter Seven

- enthält 7 optimal aufeinander abgestimmte Pflanzenstoffe
- mit natürlichen Bitterstoffen sowie L-Glutathion und L-Arginin
- ohne Zucker und Süßungsmittel
- praktisch zu dosieren
- vegan



Einnahmeempfehlung:
täglich 3 Kapseln mit reichlich Flüssigkeit nehmen



Einnahmezeitpunkt:
jeweils 1 Kapsel 30 Minuten vor einer Hauptmahlzeit

3. Die 4 Phasen der Stoffwechselkur

1. Phase	Vorbereitungsphase	(1 Woche)
2. Phase	Umstellung der Ernährung + Integration von spezifisch ausgewählten Supplementen	(20 Tage)
3. Phase	Stabilisierungsphase	(4 Wochen)
4. Phase	Erhaltungsphase	(unbestimmte Zeit)

3.1. Erste Phase: Vorbereitungsphase (1 Woche)

Ernährungsgewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Aus diesem Grund ist es wichtig bereits 1 Woche vor der Umstellung der Ernährung den Körper darauf vorzubereiten.

Das heißt in dieser Phase solltest du auf folgendes achten:

- nicht mehr als ein kleiner zuckerhaltiger Snack pro Tag
- keine Getränke mit Zucker und wenn möglich ohne Süßungsmittel
- max. 1 x täglich glutenhaltige Lebensmittel und Produkte mit Milch

→ zur Orientierung können die Rezepte aus dieser Kur dienen

Plane deine Mahlzeiten für die erste Woche der Phase 2 am besten vor. So kannst du bereits vorher einkaufen, was du für die Tage benötigst.

3.2. Zweite Phase: Umstellung Ernährung (20 Tage)

Jetzt geht es los. In den nächsten 20 Tagen ist es sehr wichtig, dass du genau nach Plan isst. Achte darauf, dass du eine Essenspause von 16 Stunden hast. Diese längere Essenspause wird auch als Intervallfasten bezeichnet und bringt einige Vorteile mit sich. Da weniger Energie für die Verdauung benötigt wird, steht dem Gehirn mehr Energie zur Verfügung, wodurch ein konzentrierteres Arbeiten möglich ist. Auch die Schlafqualität verbessert sich dadurch, da mit vollem Magen die Tiefschlafphasen schlechter bis gar nicht erreicht werden. Zeitgleich solltest du täglich 2-3 Liter von den Getränken, die auf der Liste der erlaubten Lebensmitteln stehen, trinken. Eine Empfehlung ist morgens 10 Uhr die erste Mahlzeit zu sich zu nehmen und 18 Uhr die Letzte. Generell gibt es 3 Mahlzeiten am Tag.

Weiterhin ist es ratsam, morgens nach dem Aufstehen warmes Wasser mit Zitronensaft, am Besten frisch gepresst, zu trinken. Das bringt die Verdauung in Schwung.

Allgemeine Hinweise: *Achte darauf, dass du auch zwischen den Mahlzeiten möglichst nichts isst. Das hat den Vorteil, dass dein Insulinspiegel niedrig bleibt, was für eine Gewichtsreduktion enorm wichtig ist. Denn ein niedriger Insulinspiegel verhindert Heißhungerattacken. Durch hochwertige Vitalstoffe kann ein Nährstoffmangel vermieden werden. Es kann vorkommen, dass du in den ersten Tagen Kopfschmerzen hast, dich etwas unwohl fühlst und vielleicht auch etwas geschwächt bist. Dies sind sogenannte Entgiftungssymptome, die ganz normal sind. Versuche viel zu trinken und reduziere bei unangenehmen Symptomen die Anzahl der MSM-Tabletten auf 3 pro Tag (vormittags 2 und nachmittags 1 Tablette). Bei starken Symptomen sollte zur Abklärung ein Arzt konsultiert werden.*

1. Mahlzeit (Frühstück)

- Etwa 30 Minuten vor der 1. Mahlzeit solltest du eine **Bitter Seven Kapsel** mit reichlich Wasser einnehmen.
- Der **Vital Formula Shake** wird als Frühstück getrunken. Sollte das nicht ausreichend sein, kannst du noch einen Proteinshake trinken. Diesen solltest du vorzugsweise mit Wasser zubereiten.
- Zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen kannst du die ersten 4 Tabletten **Vital MSM Aktiv** mit reichlich Flüssigkeit nehmen.

2. Mahlzeit (Mittag)

- Etwa 30 Minuten vor dem Mittagessen solltest du wieder eine **Bitter Seven Kapsel** mit reichlich Wasser einnehmen.
- Zum Mittag kannst du eine Mahlzeit aus den **Rezeptideen ab Seite 20** wählen. Du kannst auch eigene Rezepte zubereiten. Die Mahlzeit sollte entweder Kohlenhydrate mit Gemüse enthalten oder proteinhaltige Lebensmittel mit Gemüse. Zur Mahlzeit kannst du die erste **Vital Omega 3 Kapsel** sowie eine **Daily One Kapsel** mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.
- Zwischen dem Mittagessen und dem Abendbrot kannst du die restlichen 3 **Vital MSM Aktiv** Tabletten mit reichlich Flüssigkeit nehmen.

3. Mahlzeit (Abendessen)

- Etwa 30 Minuten vor der letzten Mahlzeit solltest du wieder eine **Bitter Seven Kapsel** mit reichlich Wasser einnehmen.
- Zum Abendbrot kannst du eine proteinreiche Mahlzeit zubereiten. Zusätzlich solltest du die zweite **Vital Omega 3 Kapseln** nehmen.

3.3. Dritte Phase: Stabilisierungsphase (4 Wochen)

Herzlichen Glückwunsch, die anstrengendste Zeit deiner Kur ist vorüber. Jetzt gilt es, deine Erfolge zu sichern.

Das morgendliche warme Zitronenwasser nach dem Aufstehen sollte nach wie vor in den Tagesablauf integriert werden. So kann die Verdauung angekurbelt werden. Auch die drei Mahlzeiten pro Tag, möglichst ohne Zwischenmahlzeiten, bleiben bestehen. Beachte auch, dass du 16 Stunden am Stück keine Nahrung zu dir nimmst. Die Mahlzeiten sollten analog, wie in der zweiten Phase, zubereitet werden. Weiterhin solltest du nach Möglichkeit Bitterstoffe in deine Ernährung integrieren sowie die tägliche moderate Bewegung. Die Trinkmenge sollte täglich mindestens 2-3 Liter betragen. Supplemente, die nach den ersten 20 Tagen übrig geblieben sind, können analog zur 2. Phase weiter eingenommen werden.

3.4. Vierte Phase: Erhaltungsphase (unbestimmte Zeit)

Gratulation, du hast die Stoffwechselkur erfolgreich absolviert. Du fühlst dich besser und dein Stoffwechsel ist aktiver. Es ist wichtig, jetzt nicht wieder in alte Muster zurückzufallen, sondern die neue angewöhnte Ernährung anzunehmen.

Beachte dabei folgende Grundsätze:

- viel und regelmäßig Trinken, täglich mindestens 2- 3 Liter Wasser
- nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag um den Insulinspiegel niedrig zu halten
- vermeide schlechte Fette (gehärtete Fette z.B. Margarine, aber auch Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- verwende pflanzliche Öle wie Walnussöl, Leinöl, Olivenöl, Kokosöl oder Zedernussöl
- vermeide den Verzehr von großen Mengen an tierischen Fetten
- vermeide Fertigprodukte mit Zusatzstoffen und Süßungsmitteln

4. Erlaubte Lebensmittel



Protein

- **Rindfleisch:**
Filet, mageres Steak und Rindfleisch, Tartar, Roastbeef, Bündnerfleisch
- **Kalbfleisch:**
Filet, Schnitzel (ohne Panade)
- **Geflügel:**
Hühnerbrust, Putenbrust, Putenschnitzel
- **Fettarmer Fisch:**
Barsch, Dorade, Flunder, Forelle, Hecht, Hering, Heilbutt, Kabeljau, Makrele, Rotbarsch, Scholle, Schwertfisch, Saibling, Sardine (ohne Öl), Seezunge, Seeteufel, Wildlachs
- **Meeresfrüchte und Meerestiere:**
Austern, Garnelen, Hummer, Krabben, Scampi, Tintenfischringe (natur), Jakobsmuscheln
- **Milchprodukte:**
Feta, magerer Joghurt
- **Sonstige:**
Schweinefilet, mageres Schweineschnitzel, Lamm, Tofu, Lupinen-Tofu, Ei*

TIPP Tofu, Lupinen-Tofu oder Proteinshakes können als Fleischersatz dienen.



Getränke

- Mineralwasser (ohne Kohlensäure)
- schwarzer Tee
- ungesüßter Kräutertee
- schwarzer Kaffee
- grüner Tee
- Lupino
- Mate-Tee

TIPP Damit die Entgiftung im Körper optimal funktioniert, ist eine ausreichende Trinkmenge von großer Bedeutung. Diese sollte mindestens bei 2 - 3 Liter/Tag liegen.



Früchte

- Apfel (sauer)
- Birne
- Brombeeren
- Erdbeere
- Granatapfel
- Grapefruit
- Heidelbeere
- Kirschen
- Mandarinen
- Mango
- Nektarine
- Orange
- Passionsfrucht
- Papaya
- Pfirsich
- Pflaumen
- Preiselbeeren
- Rhabarber
- rote Johannisbeere
- Stachelbeeren

TIPP Verwende nur frisches Obst, keine Trocken- und Dosenfrüchte. Früchte sind eine gute Zwischenmahlzeit, täglich aber nicht mehr als 100 g bis 150 g.



Salat und Gemüse

- **Salat:**
Endiviensalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Kopfsalat, Mangold, Rucola
- **Gemüse:**
Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoreé, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, grüne Bohnen, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch, Lollo Rosso Salat, Pak Choi, Paprikaschoten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Beete, Salatgurke, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln, Wirsing, Zucchini
- **Pilze:**
Austernpilze, Champignons

TIPP Verwende nur frisches oder tiefgefrorenes Gemüse. Verzichte auf Dosengemüse oder Gemüsezubereitungen mit Saucen.



Gewürze

- Apfelessig
- Aceto-Balsamico (ohne Zucker)
- Cayenne-Pfeffer
- Chili
- Curry
- Dijon-Senf (ohne Zucker)
- Garam Masala (indische Gewürze)
- Gelbwurzel (Kurkuma)
- Gemüsebrühe (fettfrei)
- grüne Kräuter (frisch oder getrocknet)
- Ingwer
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Meerrettich (frisch oder im Glas ohne Zucker)
- Paprikapulver
- schwarzer Pfeffer
- Safran
- Salz (Steinsalz oder Himalaya-Salz)
- Sambal Oelek (ohne Zucker)
- Soja-Soße
- Tabasco
- Tomatenmark (ohne Zucker)
- Wasabi (japanischer grüner Meerrettich)
- Zimt
- Zitronenpfeffer
- Zitronensaft

Tipp Würze wo immer du kannst mit frischen Kräutern. Gewürzmischungen sind nicht erlaubt. Du isst gerne scharf? Umso besser, denn scharfes Essen regt den Stoffwechsel zusätzlich an.



Snacks

- Knäckebrot (max. 1 x pro Tag)
- Grissini (max. 1 x pro Tag)
- selbstgemachter Hummus mit Gemüsesticks (max. 1 x pro Tag, siehe Rezeptideen)

Tipp Der Snack eignet sich gut dafür, zwischen den Mahlzeiten das Gefühl von Hunger zu reduzieren. Sei hiermit aber sehr vorsichtig, da Kohlenhydrate den Fettstoffwechsel blockieren. Wenn du die Snacks nicht benötigst, solltest du diese einfach weglassen.



5. Rezeptideen

Schnelle Rezepte während der Stoffwechselkur

Alle Gerichte sind in circa 30 min zubereitet und bezüglich der Zutaten variabel. Die Zutaten sollten jedoch aus der Liste der erlaubten Lebensmittel ausgewählt werden. Ideal zum Anbraten sind Kokosöl oder Ghee. Für kalte Speisen kann Oliven-, Lein- oder Zedernussöl verwendet werden.



M = Rezept für das Mittagessen
A = Rezept für das Abendessen



Selleriepüree mit Spinat und Ei (M)

vegetarisch

Zutaten:

- 2 Eier
- 150 g Spinat
(frisch oder tiefgekühlt)
- 400 g Knollensellerie
- 2 EL magerer Joghurt
- Gewürze
*(Gemüsebrühe,
Zwiebel,
Muskatnuss)*

Zubereitung:

Zwiebel und Sellerie bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl oder Ghee anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zuge- deckt bei mittlerer Hitze 15 min kochen lassen und noch etwas Muskatnuss hinzufügen. Den Spinat dazu geben, mit Salz und weiteren Gewürzen nach Wunsch verfeinern. Die Eier als Spiegel- oder Rührei dazugeben. Abschließend 2 EL mageren Joghurt hinzufügen.

Omelett mit Gemüse (M+A)

vegetarisch

Zutaten:

- 2 Eier
- Gemüse
*(Tomaten,
Brokkoli, Blumenkohl)*
- Feta
- Gewürze
*(Kurkuma, Pfeffer,
Himalayasalz/Steinsalz,
Knoblauch, Zwiebel,
Lauchzwiebel, Basilikum)*

Zubereitung:

Frisches Gemüse waschen, klein schnei- den und kurz in der Pfanne anbraten oder Tiefkühlgemüse mit einem Dampf- garer vorgaren und dann kurz anbraten. Eier gut miteinander verrühren, nach Wunsch würzen und mit in die Pfanne gießen. Das Omelette bei schwacher Hitze und mit Deckel langsam komplett durchgaren lassen.



Erfrischender Salat (M)

vegan

Zutaten:

- **Gemüse**
(Gurke, Kirschtomaten, grüne Paprika, Frühlingszwiebeln, Blattsalatmischung, Dill)
- **Dressing**
(Gurke, Knoblauch, Zitronensaft, Essig, Zitronenabrieb, Cumin, Minze, Himalayasalz/Steinsalz, Pfeffer)

Zubereitung:

Gemüse verzehrfertig kleinschneiden. Für das Dressing die Gurke pürieren und mit den anderen Zutaten mischen und in sich geschmacklich abstimmen.



Gefüllte Zucchini / Aubergine (M+A)

vegan

Zutaten:

- Zucchini oder / und Aubergine
- Zwiebeln
- Knoblauch
- **Gemüse**
(Tomate, Radieschen, Lauch)
- **Gewürze**
(Kurkuma, Pfeffer, Himalayasalz/Steinsalz, Knoblauch, Zwiebel)

Zubereitung:

Zucchini und / oder Aubergine waschen und aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und beiseitestellen. Tomate, Radieschen und Lauch waschen und ebenfalls in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch andünsten mit Kokosöl oder Ghee und die Zucchini-/Aubergine und Gemüsewürfel dazugeben. Nach Bedarf mit den angegebenen Gewürzen verfeinern. Die Masse in die Zucchini- bzw. Auberginenschale geben und im Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) für etwa 20 min garen.





Zucchini-Spaghetti mit Pilzen (M+A)

vegan

Zutaten:

- *Zucchini*
- *gemischte Pilze*
(z.B. *Steinpilze*,
Champignons,
Kräuterseitlinge)
- *Gewürze*
(*Gemüsebrühe*,
Knoblauch,
getrocknete Tomaten,
Himalayasalz/Steinsalz,
Pfeffer, *Schnittlauch*)

Zubereitung:

Zucchini in dünne Streifen schneiden. Hierfür kann entweder ein Spiralschneider, ein Sparschäler oder aber auch ein Messer genutzt werden. Die dünnen Streifen im Anschluss kurz blanchieren und die Gemüsebrühe hinzugeben. Pilze in einer beschichteten Pfanne mit Kokosöl oder Ghee anbraten. Im Anschluss die getrockneten Tomaten mit der abgeriebenen Zitronenschale zu den Pilzen geben und mit den Zucchini-Spaghetti mischen.

Asia – Kohlsuppe (M+A)

vegan

Zutaten:

- *Weißkohl*
- *Gemüse*
(*Tomaten*)
- *Gewürze*
(*Zwiebel*, *Knoblauch*,
Ingwer, *Chilischote*,
Gemüsebrühe, *Koriander*,
Schnittlauch, *Pfeffer*,
Himalayasalz/Steinsalz)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit etwas Gemüsebrühe andünsten. Tomaten und Kohl ebenfalls in kleine Stücke schneiden und mit zu der Zwiebel und dem Knoblauch hinzugeben. Mit Ingwer, Chili, Koriander, Pfeffer und Himalayasalz/Steinsalz abschmecken. Am Ende kann das Gericht noch mit etwas Schnittlauch verfeinert werden.



Gemischter Salat mit Hähnchen-/ oder Putenbruststreifen (M)

Zutaten:

- 100 g gebratene Hähnchen-/
oder Putenbruststreifen
- Gemüse
(Tomate, Gurke,
gelbe/rote Paprika,
Blattsalat)
- Dressing
(Leinöl mit Zitronensaft,
Himalaysalz/Steinsalz,
Pfeffer, etwas Chili)

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden und mit dem Dressing würzen. Die Hähnchen-/
oder Putenbrust mit Kokosöl oder Ghee anbraten und in Streifen schnei-
den und den Salat damit garnieren. Für mehr Abwechslung können auch
andere Fleischsorten aus der Liste verwendet werden.

mit Fleisch



Hähnchencurry (M+A)

Zutaten:

- 150 g Hähnchenfleisch
- Gemüse (Paprika)
- Gewürze
(Gewürzpaste:
2 ½ TL Apfelessig,
1 große Knoblauchzehe,
1 TL frischer Ingwer,
1 TL Tomatenmark,
1 TL Garam Masala,
½ TL Paprikapulver,
½ Prise Zimt, ½ TL Kumin,
½ TL Koriander,
¼ TL Cayennepfeffer,
100ml Gemüsebrühe;
Zwiebeln)

Zubereitung:

Die angegebenen Zutaten der Gewürz-
paste miteinander mischen bis eine
cremige Konsistenz erreicht ist. Im
Anschluss die Gewürzpaste kurz in der
beschichteten Pfanne anrösten. Danach
Zwiebeln, Fleisch und Paprika dazugeben
und weitere 5 min mit Kokosöl oder
Ghee braten. Gemüsebrühe hinzufügen
und aufkochen. Das Gericht kann, nach
Bedarf, noch etwas mit fettarmer Kokos-
nussmilch verfeinert werden.

mit Fleisch



Fisch auf Süßkartoffel und Karotte (m)

mit Fisch

Zutaten:

- Seelachsfilet
- Süßkartoffel
- Möhren
- Gewürze
(Gemüsebrühe,
Zitronensaft,
Himalaysalz/
Steinsalz,
Pfeffer,
1 TL Olivenöl)

Zubereitung:

Das Fischfilet mit Zitrone, Himalaysalz/Steinsalz und Pfeffer würzen und kurz mit Kokosöl oder Ghee anbraten. Die Süßkartoffel und die Möhre klein schneiden und in der beschichteten Pfanne mit der Gemüsebrühe garen.

Grüner Spargel mit Wildlachs (m)

mit Fisch

Zutaten:

- 150 g Wildlachsfilet
- 150 g grüner Spargel
- Gemüse
(Kirschtomaten)
- Gewürze
(Gemüsebrühe,
Knoblauch, Zwiebeln)
- Zitronensaft
(am Besten aus frischen
Zitronen gepresst)

Zubereitung:

Beim Spargel die Enden entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne kurz mit Kokosöl oder Ghee anbraten. Lachsfilet dazu geben und braten. Alles mit Gewürzen verfeinern. Nach Wunsch etwas Zitrone und/oder ein paar Kirschtomaten dazugeben.



Hummus mit Gemüsesticks

Zutaten:

- 400g Kichererbsen
(roh oder wahlweise auch aus der Dose erlaubt)
- 3 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer
- ½ Möhre
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Selleriestange
- 3 EL Tahini-Paste *(Sesampaste)*

Zubereitung:

Kichererbsen schälen, in einer Schüssel mit Wasser 1 Tag einweichen. Kichererbsen aus der Dose sind sofort verzehrfertig. Kichererbsen in ein Küchensieb abschütten und unter fließendem Wasser abbrausen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Zitrone entsaften. Kichererbsen, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren, bis ein cremiges Mus entsteht. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Sellerie und Gurke ebenfalls in Stifte schneiden und zu dem Hummus servieren.

Snack

Herzlichen Glückwunsch

Du hast die Stoffwechselkur erfolgreich durchgezogen.

STOFFWECHSEL

KUR



Herzlichen Glückwunsch

Mit der Entscheidung, die Stoffwechselkur durchzuführen, hast du dich ganz bewusst für eine gesündere Lebensweise entschieden. Eine Stoffwechselkur ist keine Diät, mit der man in kurzer Zeit viel Gewicht verliert. Sie ist ein Programm, welches deinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht bringt und ganz nebenbei auch überschüssige Pfunde purzeln lässt. Die meisten Diäten führen zwangsläufig zum gefürchteten Jo-Jo Effekt. Die Folge ist häufig, dass man sogar noch mehr als vorher wiegt. Weiterhin kommt das ganze Hormonsystem durcheinander, was sich meist auch gesundheitlich niederschlägt. Die Stoffwechselkur bewirkt genau das Gegenteil.