

A woman with long blonde hair, wearing a pink long-sleeved crop top and pink ribbed underwear, is shown from the waist up. She is holding a clear glass jar filled with a vibrant green smoothie, with a clear straw inserted. The background is a bright, clean kitchen. In the foreground, there is a white bowl filled with fresh green vegetables like broccoli and a papaya, along with several lemons and cucumbers on a light-colored surface.

# 7 Tage De-Bloat Reset

Dein RESET-Plan, um  
deine Verdauung zu  
verbessern und deinen  
Darm zu heilen!

von Caroline  
Deisler



[@CarolineDeisler](#)

# HAFTUNGSAUSCHLUSS

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Alle Informationen, die in diesem Plan bereitgestellt werden, dienen ausschließlich zu Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte suche professionelle Hilfe, wenn du Bedenken oder persönliche Herausforderungen hast, die angegangen werden müssen.

# Fresh Start!

Blähungen sind wirklich kein Spaß - das kennen wir wahrscheinlich alle, oder? Es ist etwas, mit dem die meisten Menschen entweder regelmäßig oder von Zeit zu Zeit kämpfen, und es ist direkt mit unserer Stimmung, unserem Energielevel, unserer Hautgesundheit und unserem allgemeinen Wohlbefinden verbunden.

Die Gesundheit des Darms ist eines meiner absoluten Lieblingsthemen, denn eine gute Verdauung lässt dich sofort so viel besser, leichter und glücklicher sein!

Dieser 7-Tage-Reset ist darauf ausgelegt, deinen Darm auf natürliche Weise zu heilen und deine Gesundheit zu unterstützen. Wir essen präbiotikareiche Lebensmittel, pflanzliche Ballaststoffe und basische Lebensmittel, die eine starke Darmflora aufbauen und deine Verdauung verbessern.

Du wirst eine Vielzahl von darmfreundlichen Obst- und Gemüsesorten essen, die perfekt aufeinander abgestimmt sind, um eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme zu gewährleisten.

Mach dich bereit, dich mental klar, positiv, gut ausgeruht und im Einklang mit dir selbst zu fühlen und erlebe, wie es wirklich ist, die BESTE Verdauung zu haben!! Es ist ein absoluter Game-Changer, und ich bin SO, SO GLÜCKLICH, dass du dich dafür entschieden hast, hier zu sein!

# INHALT

## **Tag 1**

Papaya Digest Shot  
Digest Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Spinat-Bananen-Pancakes  
Darm Reset Bowl  
Glow Soup  
Digest Tea

## **Tag 2**

Grapefruit Shot  
De-Bloat Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Carob Chia Pudding  
Gurken Schiffchen  
Kürbissuppe  
Ingwer Tee

## **Tag 3**

Ingwer Shot  
Darm Reset Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Berries & Cream  
De-Bloat Salad  
Kartoffeln  
Digest Tea

## **Tag 4**

Lemon Shot  
Flat Tummy Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Gebackene Bananen mit Beeren  
Pink Hummus Salat  
Kartoffeln

Karotten-Ingwer-Suppe  
Kreuzkümmeltee

## **Tag 5**

De-Bloat Shot  
Flat Tummy Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Zimt Overnight Oats  
Schoki Overnight Oats  
Herby Hummus  
Kürbis Risotto  
Digest Tea

## **Tag 6**

Immune Shot  
De-Bloat Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Papaya Chia Pudding  
Herby Hummus  
Spinat Sushi  
Ingwertee

## **Tag 7**

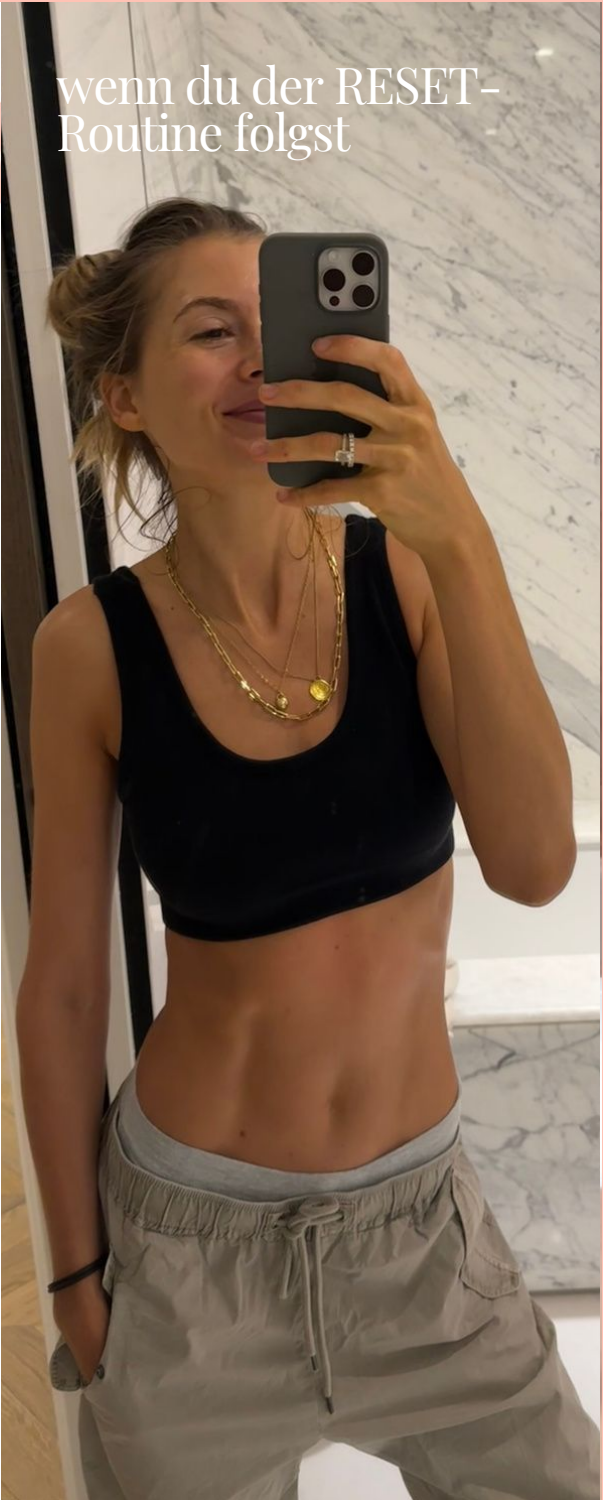
Lemon Shot  
Flat Tummy Smoothie  
Mono Obstmahlzeit  
Zimt-Äpfel  
Klassischer Chia Pudding  
Kürbis Hummus  
Fitness Bowl  
Ingwertee

10 TAGE DE-BLOAT RESET

@CarolineDeisler



# HALLÖCHEN ERGEEEBNISSE!



# Tägliche Checkliste

Tag 1

Tag 5

Tag 2

Tag 6

Tag 3

Tag 7

Tag 4



# Top 10 Tipps, um Blähungen zu vermeiden:

UND EINE GUUUUTE VERDAUUNG ZU HABEN



## GUT KAUFEN

Die Verdauung beginnt im Mund! Die meisten Leute schlingen ihr Essen so schnell hinunter, dass ihre Körper nicht hinterherkommen können. Kau also langsam und gründlich, denn alles muss zuerst zu Flüssigkeit zerkleinert werden, um verdaut werden zu können.



## TRINK NICHT, WÄHREND DU ISST

Wenn du Wasser oder irgendwelche Getränke ZUSAMMEN mit deiner Mahlzeit zu dir nimmst, verdünnst du deine Magensäure und machst sie schwächer, was zu einer schwächeren Verdauung und mehr unverdaulicher Nahrung führt, die dann gären und Gas produzieren kann. Trinke Wasser 30 Minuten vor und 60 Minuten nach deinen Mahlzeiten.



## ISS FRÜH ZU ABEND

Deine Verdauung ist am stärksten, wenn die Sonne am höchsten steht, also am Mittag. Sobald die Sonne untergeht, ist dein Körper nicht mehr im Verdauungsmodus und bereit, zur Ruhe zu kommen. Iss früh zu Abend, idealerweise solltest du gegen 19 Uhr mit dem Essen fertig sein. Du wirst auch feststellen, dass du viel besser schläfst, da dein Körper während des Schlafes nicht mehr damit beschäftigt ist, das Essen zu verdauen, sondern sich stattdessen richtig ausruht.



## KEIN OBST NACH GEKOCHTEM ESSEN

Obst ist das leichteste und schnellst verdaute Lebensmittel und sollte immer alleine, auf nüchternen Magen gegessen werden. Wenn du nach gekochtem Essen Obst isst, liegt es oben auf dem, was du zuvor gegessen hast, kann nicht passieren und beginnt zu gären und Gas zu bilden. Aaaalso kein Obstsalat mehr nach dem Abendessen, hehe!



## SETZE DICH ZUM ESSEN HIN

Unterwegs zu essen ist heutzutage so verbreitet und beeinträchtigt deine Verdauung negativ. Setz dich hin, um zu essen, atme tief ein, zünde eine Kerze an und genieße wirklich jeden Bissen. Den Geschmack, die Textur, die Liebe, die du in die Zubereitung deines Essens gesteckt hast. Es macht einen so großen Unterschied! Wenn du unterwegs isst, befindet sich dein Körper nicht im Ruhe- und Verdauungsmodus, sondern vielmehr im fight or flight modus, was deinen Cortisolspiegel erhöht und dazu führen kann, dass du mehr Fett speicherst, anstatt es zu verbrennen.



### 3 TIEFE ATEMZÜGE VOR JEDER MAHLZEIT

Das bringt mich direkt zum nächsten Punkt, nämlich zum Atmen. Nimm jetzt 3 tiefe Atemzüge und spüre, was das mit deinem Körper macht. Du solltest sofort spüren, dass du präsenter und gelassener bist und es deinem Körper die notwendige Ruhe gibt, sich richtig auf das Verdauen zu konzentrieren. Es ist eine Gewohnheit, die ich seit Jahren in unserem Zuhause pflege und liebe, als kleines Vor-Mahlzeit-Ritual.



### FOKUSSIERE DICH AUF BITTERE LEBENSMITTEL

Je bitterer und weniger schmackhaft, desto besser, haha! Aber im Ernst, grüne Säfte, Salate und Kräutertees aus bitteren Greens sind die besten Freunde deiner Verdauung!! Bittere Lebensmittel sind das, wovor sich die meisten Menschen scheuen, aber sie sind ein echter Kraftstoff für deine Magensäure und Darmflora! Rucola, Chicorée, Endivie, Brennnessel, Löwenzahn usw. sind SUUPER!



### HÖR AUF, WENN DU SATT BIST

Wenn du in einer ruhigen, friedlichen Umgebung isst, ohne Hektik, ohne Ablenkungen und dich voll und ganz auf dein Essen konzentrierst, entwickelst du ein besseres Gespür dafür, wann du satt bist. Wir haben alle Tage, an denen wir zu viel essen. Und natürlich SOLLTEST du essen, bis du vollkommen zufrieden bist, aber nicht so viel, dass dein Bauch weh tut, hehe! Behalte das im Hinterkopf und versuche auf Signale deines Körpers zu hören.



### FOOD COMBINING

Der wichtigste Punkt üüüüberhaupt! Jedes Lebensmittel hat eine unterschiedliche Verdauungszeit, und wir möchten Lebensmittel kombinieren, die eine ähnliche Verdauungszeit haben. Obst und Gemüse sollten immer zuerst gegessen werden, gefolgt von weniger wässrigen Lebensmitteln - zum Beispiel kommen gebackene Kartoffeln zuletzt. Alle Mahlzeiten wurden hier sorgfältig für dich zusammengestellt, sodass du während des Resets wirklich nicht darüber nachdenken musst.



### HALTE DEINEN CORTISOLSPIEGEL NIEDRIG

Cortisol ist unser Stresshormon. Es kann Wassereinlagerungen verursachen, speichert Fett (besonders um deinen Bauch herum) und schwächt deine Verdauung. Du hast wahrscheinlich schon oft erlebt, dass sich Stress sofort auf deine Verdauung auswirkt. Das ist ein weiterer Grund, warum ich meine Trainingsphilosophie und all unsere Home Workouts so SEHR LIEBE. Du wirst lang, schlank und durchtrainiert, weil wir unser Cortisol niedrig halten, was sich auch großartige auf unsere Verdauung auswirkt.



## KAU LANGSAM

### ALLES MUSS ZU FLÜSSIGKEIT ZERKLEINERT WERDEN

Die Verdauung beginnt im Mund! Die meisten Menschen verschlingen ihr Essen so schnell, dass ihre Körper nicht hinterherkommen. Sie kauen ihr Essen nicht richtig und enden mit unverdauten Essensresten im Verdauungstrakt, was dann zu Gärung und Gasbildung führt. Sobald sich diese Gase gebildet haben, kann es Wochen dauern, bis sie vollständig aus deinem Dickdarm herauskommen. Verrückt, oder? Also selbst Tage später könntest du etwas essen und denken, dass dich dieses bestimmte Lebensmittel aufgebläht hat, aber in Wirklichkeit sind es immer noch diese Gase in deinem Darm von vor Tagen/Wochen, die es dir nicht ermöglichen, deine Därme richtig zu entleeren.

Kau langsam und seeeehr gründlich. Denk daran, dass alles, was du isst, zuerst in Flüssigkeit zerlegt werden muss, um vollständig verdaut zu werden. Deshalb sind grüne Smoothies so kraftvoll. Dein Körper nimmt tatsächlich ALLE Nährstoffe auf, die du trinkst. Selbst bei Smoothies: Trinke sie langsam, kauge jeden Schluck ein wenig und trinke sie VOR deinen Mahlzeiten. Deshalb funktioniert unsere Reset-Routine so gut: Wir essen Leichtes vor Schwerem: Wasser, Saft, Smoothie, Obst, Datteln, Gemüse, Suppen, Kartoffeln... usw.

*Das gründliche Kauen deines Essens ist der einfachste Weg, um deine Verdauung zu verbessern und Blähungen zu vermeiden, unabhängig von der Ernährung, die du verfolgst.*

# TRINK NICHT, WÄHREND DU ISST

30 MIN VORHER // 60 MIN NACHHER

Das Trinken von Wasser oder anderen Getränken ZUSAMMEN mit deiner Mahlzeit verdünnt deine Magensäure und macht sie schwächer, wodurch deine Verdauung geschwächt wird. Deine Magensäure ist es, die dein Essen aufbricht, alle Nährstoffe absorbiert und sie dann zu jeder Zelle transportiert (mit Hilfe anderer Hormone wie Insulin). Je stärker deine Magensäure ist, desto besser ist deine Verdauung, also beginnt wirklich alles mit der Stärkung deiner Verdauungssäfte. Andernfalls landest du mit unverdaulichem Essen in deinem Dickdarm, was zu Gärung und Gasen führt.

**Trinke 30 Minuten vor und 60 Minuten nach deinen Mahlzeiten Wasser**



# Iss FRÜH zu Abend

Je früher, desto besser, wirklich! :) Es geht darum, sich daran zu gewöhnen und auch seine Abend-Routine frühzeitig zu beginnen, damit du um 17:30 / 18:30 Uhr bereit zum Essen bist. Es ist ideal, deinem Körper 2 Stunden Zeit zu geben, um nach dem Abendessen zu verdauen, bevor du dich schlafen legst. So erhältst du den erholsamsten Schlaf, da dein Körper nicht damit beschäftigt ist, Essen zu verdauen.





## KEIN OBST NACH GEKOCHTEM ESSEN

OBST LIEGT AUF DEM, WAS DU ZUVOR GEGESSEN HAST UND KANN NICHT PASSIEREN

Obst ist das leichteste und schnellste Lebensmittel zu verdauen und sollte immer alleine, auf nüchternen Magen gegessen werden.

Wenn du nach gekochtem Essen Obst isst, liegt es oben auf dem, was du zuvor gegessen hast und kann nicht passieren. Das bedeutet, dass es anfängt zu gären und Gase zu bilden. Kein Obstsalat mehr nach dem Abendessen, hehe!

Es ist eine so einfache Umstellung, aber vor 12 Jahren, als ich zum ersten Mal von den unterschiedlichen Verdauungszeiten der Lebensmittel hörte, hatte das den größten Einfluss auf meine Verdauung. Ich habe früher immer Dinge wie Äpfel nach dem Abendessen gegessen und mich gewundert, warum ich danach aussehe, als wäre ich im 9. Monat schwanger.

Obst ist gut für dich und heilt deinen Darm und deinen Körper von innen heraus - aber nur, wenn es ordnungsgemäß verdaut werden kann. Achte darauf, dass wenn du Obst am Nachmittag isst, du nach deiner letzten Mahlzeit einen guten 2-stündigen Zeitraum dazwischen lässt.

Du musst nicht starr daran festhalten, aber behalte es im Hinterkopf, wenn du das nächste Mal denkst, dass das Obst, das du gegessen hast, nicht gut für dich war. Es liegt wahrscheinlich eher an der Reihenfolge, in der du diese Früchte gegessen hast. :-)

Um die maximalen Ergebnisse bei diesem Reset zu erzielen, essen wir Obst auf nüchternen Magen, und noch besser ist es, MONO-Obst-Mahlzeiten zu genießen, was bedeutet, dass du nur EINE Art von Obst isst, aber so viel davon, wie du möchtest.

# SETZE DICH ZUM ESSEN HIN

Das ist wirklich ein wichtiger Punkt, denn dein Körper sollte vollkommen entspannt sein, wenn du isst. Du möchtest deinen Cortisolspiegel niedrig halten, in Ruhe sein und dich hinsetzen, um deine Mahlzeit zu genießen. Auf diese Weise bemerkst du, was du isst, und du genießt die verschiedenen Geschmacksrichtungen viel mehr, weil du voll und ganz bei deiner Mahlzeit präsent bist. Seitdem ich Hailey habe, bin ich darin vieeel besser geworden! Früher habe ich immer beim Essen YouTube-Videos geschaut oder gleichzeitig gearbeitet, aber jetzt unterhalte ich mich mit Hailey, setze mich mit ihr hin und es geht nur um das Essen. Das ist wirklich entspannend und hilft meiner Verdauung sehr, da mein Körper im Ruhe- und Verdauungsmodus ist.



### 3 TIEFE ATEMZÜGE VOR JEDER MAHLZEIT

UM VOLLSTÄNDIG PRÄSENT UND ENTSPANNT ZU SEIN

Ich liebe diese kleine Mini-Übung, die du überall und jederzeit machen kannst, egal welche Ernährung du verfolgst. Probier es jetzt gleich aus und spüre sofort, welchen Unterschied 3 tiefe Atemzüge machen!

FAAANTASTISCH, oder? Es ist so ein einfaches Werkzeug, um dich ins Hier und Jetzt zu bringen, und auch etwas, das du mit deiner ganzen Familie praktizieren kannst. Bevor ihr zu Abend esst, macht einen kurzen achtsamen Moment, um euch zu verbinden. Deine Verdauung wird es dir danken, da es automatisch dein Nervensystem entspannt und deinen Cortisolspiegel senkt.

*Mach das zu deiner täglichen Mini-Meditation. Es dauert weniger als eine Minute und ist immer verfügbar.*







## MEHR BITTERE LEBENSMITTEL

JE WENIGER SCHMACKHAFT, DESTO BESSER

Je bitterer und weniger schmackhaft, desto besser, haha! Aber im Ernst, grüne Säfte, Salate und Kräutertees aus bitteren Grünpflanzen sind die besten Freunde deiner Verdauung!!

Bittere Lebensmittel sind das, wovor sich die meisten Menschen scheuen, aber sie sind ein echter Kraftstoff für deine Magensäure und Darmflora! Rucola, Chicorée, Endivie, Brennnessel, Löwenzahn und Grapefruits sind alle SUUUPER!

Der Verzehr von mehr bitteren Grünpflanzen (wie in unserem De-Bloat-Salat) hilft auch sehr dabei, deine Heißhungerattacken auf Zucker einzudämmen.

*Immer wenn du die Möglichkeit hast, greife zu bitteren Pflanzen!*

*Radicchio*

*Frisee*

*Mizuna*

*Endivie*

*Römersalat*

*Brunnenkresse*

*Grünkohl*

*Zucchini*

*Spargel*



# HÖR AUF, WENN DU SATT BIST

UND SEI IM EINKLANG MIT DEINEM KÖRPER

Das ist leichter gesagt als getan, ich weiß! Besonders, wenn unsere Mahlzeiten so lecker sind, hehe, aber sobald du lernst, Essen nicht als Bewältigungsmechanismus für deine Emotionen zu nutzen, wirst du feststellen, wie einfach es ist, aufzuhören, wenn du satt bist.

Überessen ist in den meisten Fällen auf Stress, Anspannung und Gefühle der Überforderung zurückzuführen. Menschen, die abnehmen wollen, neigen auch oft zum Überessen. Ist dir das schon einmal passiert? Sobald du aber zufrieden mit deinem Körper bist, fällt der Druck weg und es wird viel einfacher.

Du wirst spüren, wie sich der Druck verringert und du nicht mehr das Bedürfnis hast, zu viel zu essen. Die Umgebung, in der du isst, ist auch so wichtig. Wenn du in einer ruhigen, friedlichen Umgebung isst, ohne Hektik, ohne Ablenkungen und dich voll und ganz auf dein Essen konzentrierst, entwickelst du ein besseres Gespür dafür, wann du satt bist.

Denk daran, wir alle haben Tage, an denen wir zu viel essen, aber wenn du diesen Lebensstil und meine Home-Workouts befolgst, wirst du viel mehr im Einklang mit dem sein, was dein Körper wirklich braucht. Du SOLLTEST essen, bis du vollständig zufrieden bist, aber nicht so viel, dass dein Bauch weh tut, hehe!



[@CarolineDeisler](https://www.instagram.com/CarolineDeisler)



## FOOD COMBINING

### LEBENSMITTEL, DIE GUT ZUSAMMEN PASSEN

Die Kombination von Lebensmitteln spielt eine riesige Rolle und macht wirklich den größten Unterschied für deine Verdauung. Ich würde sagen, es ist der wichtigste Punkt von allen!

Jedes Lebensmittel hat eine unterschiedliche Verdauungszeit, und wir möchten Lebensmittel kombinieren, die eine ähnliche Verdauungszeit haben, damit sie leicht durch deinen Darm gelangen können.

Obst und Gemüse sollten immer zuerst gegessen werden, gefolgt von weniger wässrigen Lebensmitteln, und Dinge wie gebackene Kartoffeln kommen zuletzt. Alle Mahlzeiten sind hier jedoch sorgfältig für dich zusammengestellt, sodass du wirklich nicht darüber nachdenken musst!

*Leichtes Essen vor Schwerem ist der Schlüssel zu optimaler Verdauung!*



# HALTE DEINEN CORTISOLSPIEGEL NIEDRIG.

Cortisol ist unser Stresshormon. Es macht deinen Körper aufgedunsen, hält Wassergewicht fest, speichert Fett (besonders um den Bauch herum) und schwächt deine Verdauung. Du hast wahrscheinlich schon oft gefühlt, dass wann immer du gestresst, gereizt oder emotional erschöpft bist, sich dies sofort auf deinen Magen und deine Verdauung auswirkt. Ein weiterer Grund, warum ich meine Trainingsphilosophie und all unsere Home Workouts so sehr liebe, ist dies. Du wirst lang, schlank und durchtrainiert, während du deinen Cortisolspiegel niedrig hältst, was bessere Ergebnisse, eine großartige Verdauung und kein übermäßiges Essen bedeutet.

# Weitere sinnvolle Tipps

## UND GUIDELINES



### INTERVALLFASTEN

#### Option 1: *Intervallfasten*

Sellerie-Saft und ein Shot am Morgen, Grüner Smoothie + Obst-Mahlzeit oder Rezept zum Mittagessen

#### Option 2: *Kein Intervallfasten*

Sellerie-Saft, Shot, grüner Smoothie während der ersten Hälfte des Tages + Obst-Mahlzeit oder Rezept zum Mittagessen



### KURBEL DEINEN STOFFWECHSEL AN

Dieser RESET konzentriert sich speziell auf stoffwechselanregende Lebensmittel wie Ingwer, Zitronen, Grapefruits, Papayas, Ananas, Kurkuma, Aloe Vera usw. Ich empfehle, alle Shot- und Smoothie-Rezepte zuzubereiten und sie in der richtigen Reihenfolge zu trinken, um deinem Körper bei der Ausscheidung von Abfallstoffen zu helfen. Mach dir keine Sorgen, wenn du mal einen Tag auslässt, aber komm gleich wieder dazu, hehe!



### OBSTMahlzeit ODER REZEPT

Du hast die Möglichkeit, entweder eine Obst-Mahlzeit oder ein gesundes Rezept zum Mittagessen zu wählen. Beides ist großartig und es hängt wirklich davon ab, was dich zufriedener macht. Ich liebe eine Mono-Obstmahlzeit aus saftigen Melonen, reifen Mangos oder allem, was gerade Saison hat, und esse später ein paar Medjool-Datteln als Snack. Trinke den (grünen) Smoothie zuerst, das gibt deinem Körper die perfekte Balance!

10 TAGE DE-BLOAT RESET

@CarolineDeisler



# Die Workouts,

## DIE DAZU BEITRAGEN, BLÄHUNGEN VERMEIDEN

Die richtigen Workouts sind genauso wichtig wie alles andere. Der Schlüsselteil meiner Trainingsphilosophie ist es, **MIT DEINEM KÖRPER ZU ARBEITEN**. Wir möchten definiert und schlank werden, es muss Spaß machen und wir wollen uns dabei guuuut fühlen.

Meine Workouts drehen sich alle darum, unseren Cortisolspiegel niedrig zu halten (= zerooo stress) und jeden Moment zu genießen. Es ist unsere ME-Time des Tages, um uns zu reseten und neu zu fokussieren.

Früher habe ich hauptsächlich intensive HIIT- und Cardio-Workouts gemacht, die mich aufgebläht aussehen ließen und mich totaaaal hungrig machten.

Ich fühlte mich tatsächlich hungriger, gereizter und überhaupt nicht ausgeglichen.

Als ich meinen eigenen Home Workout Journey begann, fühlte sich alles plötzlich so mühelos an, weil ich es so sehr genoss. Kein schreiender Trainer haha, kein hektischer Timer, sondern intuitive Übungen die mir tagelang Muskelkater gaben.

Die Kombination aus meinen Ernährungsplänen und Workouts ist das ultimative Erfolgsrezept und liefert dir Ergebnisse auf einem ganz anderen Level. Essen und Fitness gehen Hand in Hand, die richtige Nahrung bildet die Grundlage für physische Ergebnisse und die richtigen Workouts helfen, Überessen zu vermeiden. Es ist wirklich alles so miteinander verbunden, und ich kann es kaum erwarten, euch alle zu sehen, wie ihr das Trainingsprogramm neben dem Reset-Mahlzeitplan rockt.



# Einkaufsliste

## *GEMÜSE:*

100% Aloe Vera Saft  
 300g Spinat  
 1 Handvoll Rucola  
 1 Handvoll Chicorée  
 Handvoll Radicchio  
 12 Blätter Grünkohl  
 11 Stangen Sellerie  
 1,5 große Gurken  
 7 Mini-Gurken  
 1 Brokkoli  
 160g grüne Bohnen  
 19 mittelgroße Kartoffeln  
 4 kleine Zucchini  
 1 kleiner Blumenkohl  
 3 Kabocha-Kürbisse  
 2 Büschel Dill oder Basilikum  
 3 Bund Schnittlauch  
 1 Bund Koriander  
 1 Bund Petersilie  
 2 kleine Süßkartoffeln  
 1 große Süßkartoffel  
 2 Stangen Sellerie  
 1 Lauch  
 2 Avocados  
 Handvoll Kirschtomaten  
 5 mittelgroße Karotten

## *OBST:*

1 Papaya  
 1350g frische oder gefrorene Ananas  
 13 Bananen  
 160g gefrorene Erdbeeren  
 500g gemischte Beeren  
 140g Himbeeren  
 160g Blaubeeren  
 25 Zitronen  
 11 Limetten  
 3 Grapefruits  
 1 Orange  
 2,5 große Stücke Ingwer

## *VORRÄTE:*

32 Medjool-Datteln  
 7 EL Apfelessig  
 2 TL Vanilleextrakt/-pulver  
 9,5 EL Tahini  
 1 TL Senf  
 2 EL italienische Kräuter  
 4 EL Fenchelsamen  
 4 TL Süßholzwurzpulver  
 110g Chiasamen  
 2 EL Carobpulver  
 75g Cashewnüsse  
 2 TL Kreuzkümmelpulver  
 1,5 Liter Gemüsebrühe  
 3 EL gemahlene Leinsamen  
 3 EL Leinsamen  
 1 Prise Himalayasalz  
 1 TL Kokosblütenzucker  
 2 TL Kurkumapulver  
 1/2 TL Kreuzkümmelsamen  
 Zimt  
 1 EL Mandelbutter  
 2 EL Kakaonibs  
 350g gekochte Kichererbsen  
 90g Buchweizen (getrocknet)  
 1/2 TL Cayennepfeffer oder Chiliflocken  
 400g weißer Reis  
 3 Nori-Blätter  
 2-3 EL Sesamsamen  
 170g gekochte Quinoa  
 Rohes fermentiertes Sauerkraut

## **MITTAGESSEN OPTION 1:**

Früchte (Papayas, Melonen, Datteln, ...)

## **MITTAGESSEN OPTION 2:**

4 Äpfel  
 50g Rosinen  
 13 Bananen  
 110g Chiasamen  
 4 EL Kokosjoghurt  
 4 TL Vanilleextrakt/-pulver  
 1/2 Papaya  
 1 Grapefruit  
 120g Haferflocken/Hafermehl  
 9 Medjool-Datteln  
 75g Cashewnüsse  
 2 Handvoll Chicorée  
 2 Handvoll roter Chicorée  
 1 Handvoll Rucola  
 2 Avocados  
 3 kleine Gurken  
 60g Butterbohnen  
 1 Rote Beete  
 1 TL Tahini  
 1/2 Zitrone  
 5 Kartoffeln  
 700g Beeren  
 2 EL Karobpulver  
 30g Pekannüsse  
 120ml Mandelmilch  
 30g Spinat

# Looooos geht's!

## *Morgen Routine* *Tag 1 – 10*

De-Bloat Wasser  
Sellerie-Saft  
Shot  
Smoothie  
Frisches Obst

@CarolineDeisler

*Busy Mamis,  
I feel you!*



@CarolineDeisler

[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)

Tag 1-10

# DE-BLOAT Wasser



## Zutaten

**DRINK ALL DAY:**  
60ml reiner Aloe Vera Saft  
Saft von 1 Zitrone  
Saft von 1 Limette  
1,5 Liter Wasser

**OPTION 2:**  
60ml Ingwershot  
1,5 Liter Wasser

## Zubereitung

Füge Aloe Vera, Zitronen- und Limettensaft zu deinem Wasser hinzu und genieße es!

OPTION 2 Füge Ingwersaft zu deinem Wasser hinzu und genieße es!

Dieses Wasser ist dein natürlicher

Verdauungshelfer! Aloe Vera und Ingwer geben dir den zusätzlichen Schub, um Giftstoffe zu eliminieren!

Das ist so eine einfache Möglichkeit, um die Ausscheidung von Abfallstoffen im Darm zu erleichtern.

# Tag 1-10

# SELLERIE Saft



## Zutaten

1 großer Selleriekopf  
für 500 ml Saft

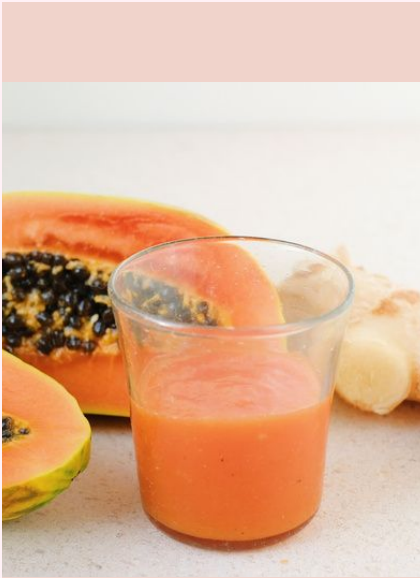
## Zubereitung

Ich trinke jetzt seit über 12 Jahren Selleriesaft und es ist ein echter Game-Changer, besonders wenn du ihn auf nüchternen Magen trinkst. Um Zeit zu sparen, mache ich gleich eine große Menge und friere sie in Glasflaschen ein und dann taue ich sie einfach über Nacht im Kühlschrank auf.

Gib die Selleriestangen in deinen Entsafter, um den Selleriesaft herzustellen. Manchmal benutze ich einen kaltgepressten Entsafter zu Hause, aber meistens gehe ich früh morgens mit Hailey spazieren, um meinen Saft zu kaufen. Ich liebe diese Routine!

# Tag 1

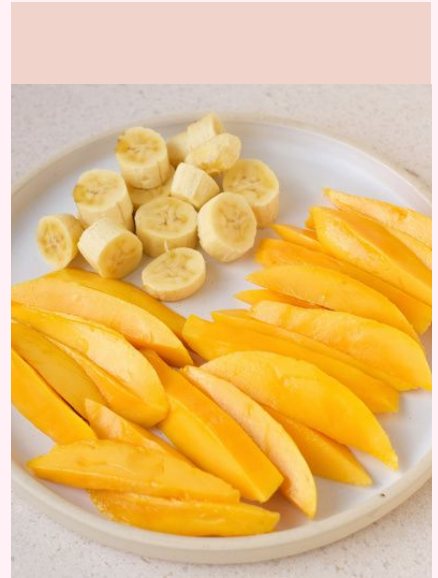
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Snack



Abendessen

# Tag 1 – Digest Shot



## Zutaten

100g reife Papaya  
2 EL Apfelessig  
Kleines Stück Ingwer  
60ml Wasser

## Zubereitung

Füge alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis sie smooth sind. Die Verwendung eines kleinen Mixers wie einem Nutribullet funktioniert am besten für unsere Shots!

Ich trinke diesen Shot jetzt schon seit Monaten jeden Morgen und liebe ihn wirklich!! Ich mache auch gerne einige Portionen und bereite sie für ein paar Tage vor, da sie 3-4 Tage frisch bleiben.

# Tag 1

# DIGEST Smoothie



## Zutaten

DRINK IT ALL

60ml reiner Aloe-Vera-Saft  
300g frische oder gefrorene  
Ananas  
Eine große Handvoll frischer  
Spinat  
½ große Salatgurke  
240ml Wasser

## Zubereitung

Füge alle Zutaten in  
einen Mixer und mixe,  
bis sie smooth sind!!  
Trinke den Smoothie auf  
nüchternen Magen für  
die besten Ergebnisse.

Aloe-Vera-Saft ist sooo  
ein gutes GANZ  
NATÜRLICHES  
Verdauungshilfsmittel,  
das hilft, die Dinge in  
Schwung zu bringen,  
wenn du verstehst, was  
ich meine haha! Ich liebe  
diesen Smoothie,  
besonders auf  
nüchternen Magen.



# Tag 1 - Lunch Option 1



## Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notiz

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

## Tag 1 - Lunch Option 2



# SPINAT BANANEN PANCAKES

### Zutaten

1 große reife Banane  
40g Hafermehl  
120ml Mandelmilch  
40g frischer Spinat

### TOPPINGS

1 große Banane

### DATTEL-KARAMELL:

3 große Medjool-Datteln  
120ml Wasser  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

### Zubereitung

- 1** Gib die Pancake-Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind. Gieße den Teig in eine antihaftbeschichtete Pfanne, um 3 fluffige und köstliche Pancakes zuzubereiten. Scheue dich nicht davor, die Zutaten zu verdoppeln, um mehr Pancakes zu erhalten. Manchmal mache ich das, wenn ich ziemlich hungrig bin, und diese sind soooo gesund! Backe sie einige Minuten auf jeder Seite!
- 2** Schneide die Banane für das Topping in Scheiben und gib sie zusammen mit einer Prise Kokosblütenzucker in eine antihaftbeschichtete Pfanne. Brate sie 5-7 Minuten goldbraun an oder füge optional die Bananenstücke zu jedem Pancake hinzu, während sie braten.
- 3** Stelle die Karamellsauce her, indem du Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer gibst und alles smooth mixt! Hmmm lecker!

# Tag 1 – Abendessen



## DARM RESET BOWL

### Zutaten

240g gedämpfter Brokkol  
120g gedämpfter Spinat  
240g gedämpfte grüne Bohnen  
500g gedämpfte und abgekühlte  
Kartoffeln

#### Für die Sauce:

1 kleine rohe Zucchini  
1 EL Tahini  
120 ml Wasser  
Zitronensaft  
Apfelessig  
1 TL Senf  
Opt: 1 Bund Schnittlauch oder Dill

### Zubereitung

- 1 Schäle und dämpfe deine Kartoffeln für 25 Minuten , bis sie weich sind. Lass sie dann abkühlen. Wenn ich keine vorgekochten Kartoffeln vom Vortag habe, lege ich meine für 5 Minuten ins Gefrierfach, um sie zunächst abzukühlen. Kalte Kartoffeln sind großartig für deine Darmgesundheit, da sich die Stärke in resistente Stärke umwandelt und die guten Darmbakterien ernährt!
- 2 Dämpfe dein Gemüse und gib alle Zutaten in eine Schüssel.
- 3 Bereite das Dressing zu, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und smooth pürierst. Mische alles zusammen und ENJOOOY!

# Tag 1 - Snack



## MEDJOO DATTELN

### Zutaten

5-10 Medjool Datteln

### Notiz

Medjool-Datteln sind der perfekte, befriedigende Snack, wenn du einen kleinen Energieschub brauchst!! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln, und normalerweise esse ich zum Mittagessen etwa 15 Stück oder 5-10, wenn es eher ein Snack ist. Wenn du dich für das Rezept zum Mittagessen anstelle der Obstmahlzeit entschieden hast, achte darauf, zwischen den Mahlzeiten ungefähr 2 Stunden Zeit zu lassen, damit das Mittagessen zuerst vollständig verdaut werden kann.

# Tag 1 – Abendessen Option 2



## GLOW SOUP

### Zutaten

1 kleiner Kopf Blumenkohlröschen  
1/2 Kabochakürbis  
2 kleine Süßkartoffeln ODER 4  
mittelgroße Kartoffeln  
3 Stangen Sellerie  
2 kleine Karotten (optional)  
1 Lauch  
2 EL italienische Kräuter  
1,2 Liter Wasser

### Zubereitung

- 1** Schäle und schneide den Kabocha-Kürbis und die Kartoffeln. Hacke Sellerie, Lauch und Karotten und gib alles zusammen mit den Blumenkohlröschen, 1,2 Liter Wasser und den italienischen Kräutern in einen Topf.
- 2** Bringe es zum Kochen, reduziere die Hitze und lass alles 20 Minuten köcheln.
- 3** Nimm etwa 240ml Kochwasser aus der Suppe heraus und püriere dann die Hälfte der Suppe, um sie extra cremig zu machen. Das ist die einfachste und köstlichste Suppe, die ich echt die ganze Zeit mache! Soooo nahrhaft!

10 TAGE DE-BLOAT RESET

# Tag 1 – Nach dem Abendessen

@CarolineDeisler

## DIGEST TEA

### Zutaten

1 EL Fenchelsamen  
1 TL Süßholzwurzelpulver  
1 Liter heißes Wasser

### Zubereitung

Füge Fenchelsamen und Süßholzwurzelpulver in eine Teekanne, gieße heißes Wasser darüber und lass es 10 Minuten ziehen.

Ich trinke diesen Tee seit fast 7 Jahren und LIEBE ihn!! Er ist so beruhigend für den Magen und hat diese perfekte leichte süße Note. Mein Favorit nach dem Abendessen, wenn ich mich zum Schlafengehen fertig mache.

# Tag 2

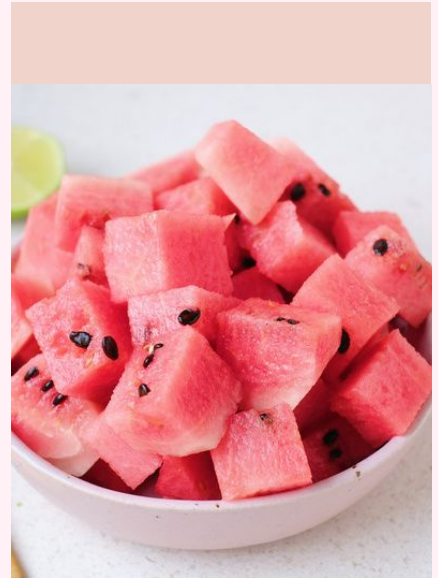
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



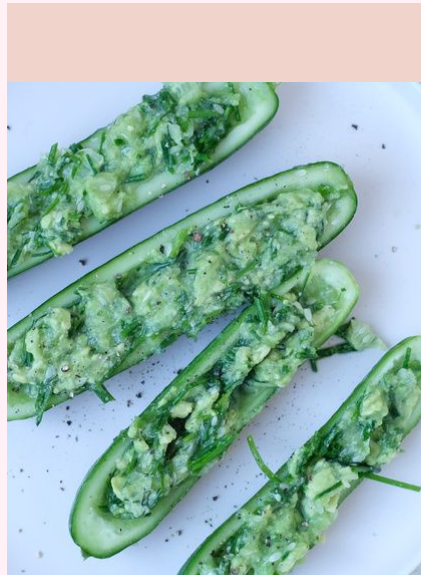
Frühstück



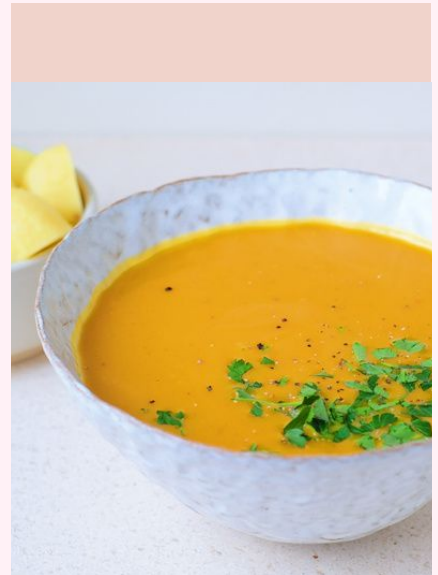
Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Snack



Abendessen

# Tag 2 – Grapefruit Shot



## Zutaten

1 ganze geschälte Grapefruit  
1 Medjool-Dattel  
120 ml Wasser  
Saft von 1 Zitrone

## Notiz

Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und püriere sie smooth.

Ich liebe Grapefruits, aber manchmal finde ich sie schwer und unordentlich zu essen, aber ich denke immer, dass ich sie öfters haben sollte, hahaha! Dieser Shot ist wirklich ziemlich lecker, obwohl er ein kraftvolles Antioxidans und Verdauungsförderer ist!



# Tag 2

# DE-BLOAT Smoothie



## Zutaten

2 gefrorene Bananen  
2-3 cm Ingwerstück  
1 ganze Zitrone, ohne  
Schale  
2 ganze Grapefruits,  
ohne Schale  
240 ml Wasser

## Zutaten

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist!

Die Verwendung der ganzen Zitrone und Grapefruits (ohne Schale) ist eine großartige natürliche Verdauungshilfe, anstatt nur den Saft zu verwenden. Du bekommst alle Ballaststoffe und die Bitterstoffe sind das Beste für deine Darmgesundheit!

# Tag 2 - Mittagessen Option 1



## Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notiz

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

# Tag 2 - Mittagessen Option 2

## CAROB CHIA PUDDING

### Zutaten

40g Chiasamen  
240ml Wasser

### CREAM

2 reife Bananen  
2 EL Karobpulver  
3 Medjool-Datteln  
30g Pekannüsse  
120ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Weiche die Chiasamen mindestens 30 Minuten lang oder über Nacht ein.
- 2 Gib alle Zutaten für die Cream in einen Mixer und mixe alles, bis es schön smooth ist. Mische die Cream dann unter die Chiasamenmischung, toppe sie mit noch mehr Carobpulver und allem, was du magst, wie frischen Bananenscheiben oder Beeren, und GENIEßE ES!!

Ich bin total verrückt nach Carobpulver haha, es ist einfach so lecker und so gesund + da es von Natur aus koffeinfrei ist (im Vergleich zu Kakaopulver), reizt es deinen Darm auch weniger und belastet deine Nebennieren nicht.

[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)

# Tag 2 – Snack



# GURKEN SCHIFFCHEN

## Zutaten

4 Mini-Gurken  
1 Avocado Saft von 1 Zitrone  
1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel (optional)  
Handvoll Kirschtomaten  
Frisch gehackter Koriander,  
Dill, Schnittlauch oder  
Petersilie

## Notiz

Alles, was du tun musst, ist, die Avocados, Kreuzkümmel und Zitronensaft zusammen zu zerdrücken. Misch dann frische Kräuter und Tomaten unter.

Schneide deine Mini-Gurken der Länge nach durch, entferne das weiche Innere und füge es der Avocado-Mischung hinzu. Befülle deine Gurken Schiffchen mit der Avocado-Mischung und ENJOOOY! So ein leckerer Snack!

# Tag 2 – Abendessen

## KÜRBIS SUPPE & KARTOFFELN

### Zutaten

1 Kabocha-Kürbis oder Hokkaido-Kürbis (etwa 600-700 Gramm)  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
720 Milliliter Gemüsebrühe

### ALS BEILAGE

6-7 mittelgroße gekochte Kartoffeln

### Zubereitung

- 1 Wasche den Kürbis und schneide ihn in Würfel.
- 2 Gib die Kreuzkümmelsamen in einen Topf, röste sie ein paar Minuten bei mittlerer Hitze an und füge dann die Gemüsebrühe und den Kürbis hinzu. Lass alles 20-25 Minuten köcheln oder einfach, bis der Kürbis weich ist.
- 3 In der Zwischenzeit schäle und dämpfe auch deine Kartoffeln.
- 4 Nimm ca. 350ml des Kürbiskochwassers heraus (das ist perfekt zum Trinken) und püriere den Rest, bis er smooth ist. Garniere die Suppe mit schwarzem Pfeffer, getrockneten Kräutern deiner Wahl und frischer Petersilie oder Schnittlauch.

# Tag 2 – Nach dem Abendessen

## INGWER TEE

### Zutaten

Ein Stück frischer Ingwer  
(ca. 2-3 cm)  
500 ml heißes Wasser

### Notiz

**1** Reibe den Ingwer und fülle ihn in eine Teekanne. Bedecke ihn mit heißem Wasser und siebe ihn durch, um die kleinen Ingwerstückchen loszuwerden. Und schon ist dein Tee fertig!

Alternativ liebe ich es, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon zu meinem heißen Wasser zu geben. Beide Möglichkeiten sind großartig!  
Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwershot verwenden, füge einfach ein wenig davon zu deinem heißen Wasser hinzu und genieße es!

# Tag 3

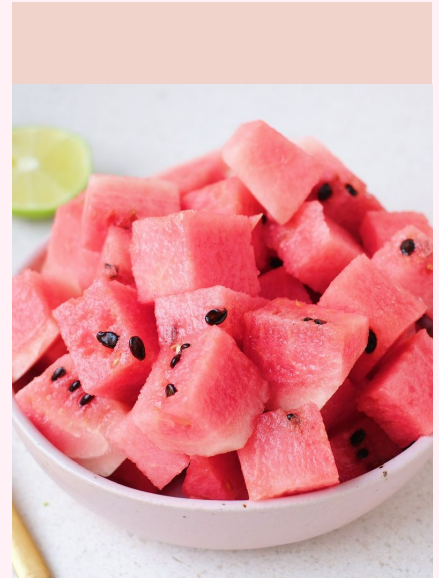
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Snack



Abendessen

# Tag 3 - Ingwer Shot



## Zutaten

Große Handvoll frischer Ingwer  
1 ganze Zitrone ohne Schale  
240ml Wasser

## Notiz

Füge alle Zutaten einem Mixer hinzu und mixe sie, bis sie smooth sind.  
Gieße die Mischung durch ein Sieb, um sie besonders glatt zu machen, und fülle die Ingwershots in kleine Glasfläschchen. Alternativ kannst du auch einen Kaltentsafter verwenden und frische Ingwershots herstellen, indem du einfach reinen frischen Ingwer entsaftest, ohne etwas hinzuzufügen.  
Ingwer ist sehr beruhigend für deine Verdauung und gibt deinem Stoffwechsel einen zusätzlichen Boost!



Tag 2

# Darm RESET Smoothie

@CarolineDeisler



## Zutaten

240ml Wasser  
160g gefrorene Erdbeeren  
70g entstielter Grünkohl (2-3 Blätter)  
1 gefrorene Banane  
1 EL Chiasamen (eingeweicht in 2 EL Wasser)

## Zubereitung

Weiche die Chiasamen für 10 Minuten oder über Nacht in Wasser ein. Gib alle Zutaten in einen Mixer geben und mixe alles smooth.

Dunkelgrünes Blattgemüse, Vitamin C aus den Erdbeeren, Kalium und Ballaststoffe aus der Banane sowie die Chiasamen wirken zusammen wie ein natürlicher Schwamm, der Abfallstoffe aus deinem Dickdarm transportiert! Der natürliche DARM-RESET für einen FLACHEN BAUCH!

# Tag 3 - Lunch Option 1



## Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notiz

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

# Tag 3 - Lunch Option 2

@CarolineDeisler

## BERRIES & CREAM

### Zutaten

#### BASIS

750g Beeren deiner Wahl

#### CREAM

2 reife Bananen

2 EL Kokosjoghurt

1 TL Vanilleextrakt

### Zubereitung

- 1 Wasche die Beeren und füge sie in deine Schüssel.
- 2 Bereite die Cream zu, indem du reife Bananen, Kokosjoghurt und Vanille pürierst und sie dann unter die Beeren mischst. So erhältst du eine köstliche Schüssel! Leicht für deinen Magen und perfekt zum Mitnehmen zur Arbeit.

Beeren sind antioxidative Superfoods. Sie schützen deine Zellen, enthalten wenig Zucker, sind leicht verdaulich und durch das Hinzufügen unserer köstlichen darmfreundlichen Cream (Kokosjoghurt ist ein kraftvolles Präbiotikum) bekommt deine Verdauung einen zusätzlichen Boost! JUHUU! ENJOOOY!

# Tag 3 - Snack



## MEDJOO DATTELN

### Zutaten

5-10 Medjool Datteln

### Notiz

Medjool-Datteln sind der perfekte, befriedigende Snack, wenn du einen kleinen Energieschub brauchst!! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln, und normalerweise esse ich zum Mittagessen etwa 15 Stück oder 5-10, wenn es eher ein Snack ist. Wenn du dich für das Rezept zum Mittagessen anstelle der Obstmahlzeit entschieden hast, achte darauf, zwischen den Mahlzeiten ungefähr 2 Stunden Zeit zu lassen, damit das Mittagessen zuerst vollständig verdaut werden kann.

# Tag 3 - Abendessen

## DE-BLOAT SALAT

### Zutaten

Eine Handvoll Rucola  
Eine Handvoll Chicorée  
Eine Handvoll Radicchio  
Roher fermentierter Sauerkraut  
1 Avocado  
1 Gurke  
1 EL frisch gemahlene Leinsamen

### DRESSING

Ingwer, geschält und grob gehackt  
1 Medjool-Dattel  
Handvoll frischer Koriander  
Handvoll Sellerie  
3 EL Apfelessig  
1 EL Tahini  
Prise rosa Himalayasalz  
60ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Richte deine Salatzutaten an.
- 2 Füge alle Dressing-Zutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind. Vermische das Dressing in deiner Salatschüssel und genieße es!

Der nahrhafteste Salat für deinen DARM!! Voller bitterem Grünzeug, das deine Verdauung, Magensäure und Darmflora unterstützt. Das Sauerkraut und die Leinsamen geben noch den zusätzlichen präbiotischen Boost und helfen, deinen Darm in Schwung zu bringen. Stelle sicher, dass du langsam und sehr gut kausst und nicht in Eile isst.

# Tag 3 - Abendessen

## KARTOFFELN

### Zutaten

5 mittelgroße  
Kartoffeln

### Zubereitung

- 1** Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie für 25 Minuten zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind, und dann sie vollständig abkühlen zu lassen, denn kalte Kartoffeln sind ein Trick zum Abnehmen, hehehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke und wird nicht verdaut. Das ist großartig für deine Darmgesundheit und deine Figur!!
- 2** Eine andere Option wäre, zuerst die Kartoffeln für etwa 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann weitere 15 Minuten zu air-fryen, bis sie goldbraun und knusprig sind!! Beides ist super lecker, aber gedämpfte, abgekühlte Kartoffeln sind besonders sättigend.

# Tag 3 - Nach dem Abendessen



## DIGEST TEA

### Zutaten

- 1 EL Fenchelsamen
- 1 TL Süßholzwurzelpulver
- 1 Liter heißes Wasser

### Zubereitung

- 1 Füge Fenchelsamen und Süßholzwurzelpulver in eine Teekanne, gieße heißes Wasser darüber und lasse es 10 Minuten ziehen.
- 2 Ich trinke diesen Tee seit fast 7 Jahren und LIEBE ihn!! Er ist so beruhigend für den Magen und hat diese perfekte leichte süße Note. Mein Favorit nach dem Abendessen, wenn ich mich zum Schlafengehen fertig mache.

# Tag 4

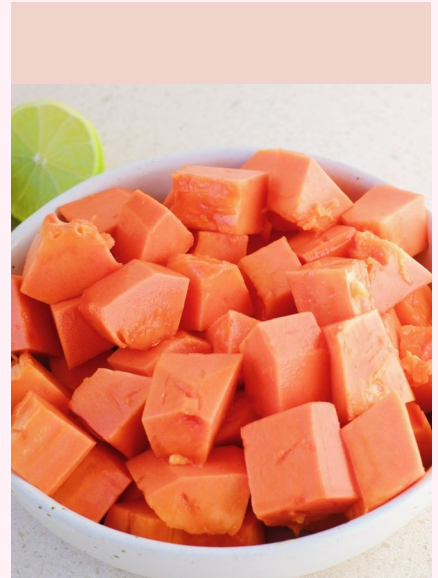
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



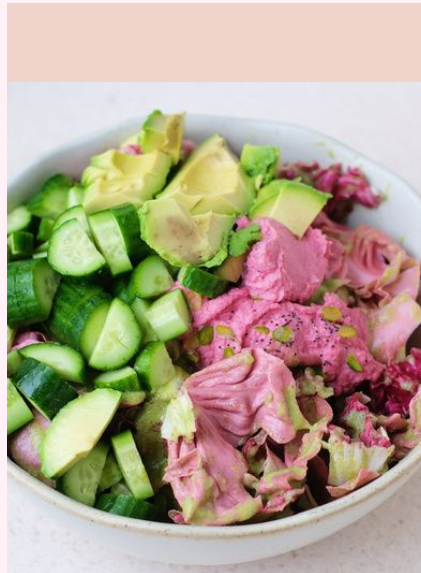
Frühstück



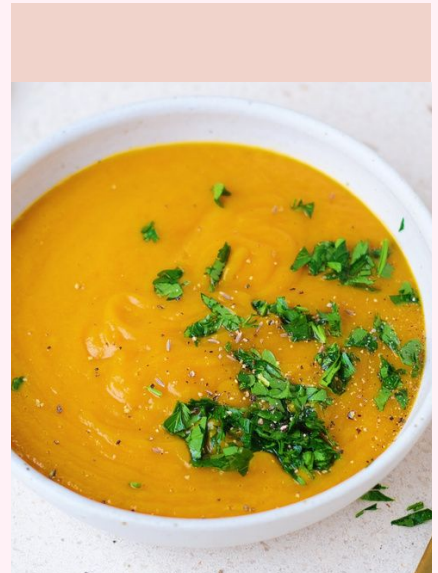
Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Lunch Opt 3



Abendessen



# Tag 4 - Lemon Shot



## Zutaten

1 ganze Zitrone (bio)  
1 Medjool-Dattel  
240ml Wasser

## Notiz

- 1 Gib alles in einen kleinen Mixer und mixe die Zutaten smooth.

Hier verwenden wir die ganze Zitrone, einschließlich der Schale, die sehr bitter ist und toll für deine Verdauung und Darm!! Stelle sicher, dass du eine Bio-Zitrone ohne Wachs verwendest und wasche sie gut. :) Das hier ist etwas hardcore, aber soooo gut für dich, hehe!

# Tag 4

# FLAT TUMMY Smoothie



## Zutaten

DRINK IT ALL

2 geschälte Zitronen

230g gefrorene Ananas

1 Handvoll frischer Spinat

1 Handvoll frischer Grünkohl

1 Handvoll Sellerie

600ml Wasser (oder

Ingwerwasser)

1 EL Leinsamen

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie smooth.

Der grüne Smoothie, der deinen Darm so richtig reinigt! Voller gesunder Nährstoffe und zusätzlicher Ballaststoffe aus den Leinsamen, um alles in Schwung zu bringen. YAY!

# Tag 4 – Lunch Option 1



## Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notiz

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

# Tag 4 - Lunch Option 2



## GEBACKENE BANANEN MIT BEEREN

### Zutaten

3 große reife Bananen  
1 Teelöffel Kokoszucker  
160g Blaubeeren  
140g Himbeeren

Dattel-Karamell  
3 große Medjool-Datteln  
60ml Wasser  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

### Zubereitung

- 1** Schäle die Bananen und schneide sie der Länge nach in Hälften. Lege sie in eine antihafbeschichtete Pfanne, bestreue sie mit einer Prise Kokosblütenzucker und brate sie ein paar Minuten auf jeder Seite an. Soooo lecker!
- 2** Berechne das Karamell zu, indem du Datteln, Wasser und Vanille in einem kleinen Mixer pürierst, bis alles smooth ist. Ich mache das Karamell gerne mit 12 Datteln und 240ml Wasser, damit ich etwas extra im Kühlschrank habe, da es ein köstliches Topping zu verschiedenen Porridges und Sweets ist.
- 3** Lege die gebackenen Bananen auf einen Teller, garniere sie mit vielen frischen Beeren, füge die Karamellsoße hinzu und ENJOOOOY!

# Tag 4 - Lunch Option 3

## PINK HUMMUS SALAT & KARTOFFELN

### Zutaten

Zwei Handvoll Chicorée  
Zwei Handvoll roter Chicorée  
Eine Handvoll Rucola  
Eine Avocado  
Drei kleine Gurken

### HUMMUS

80g gekochte Butterbohnen  
60g Rote Bete, gekocht  
1 TL Tahini  
1/2 Medjool-Dattel  
Saft von 1/2 Zitrone  
60ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Wasche das Gemüse, schneide die Avocado in Scheiben, hacke die Gurken und arrangiere alles in einer Salatschüssel.
- 2 Füge alle Zutaten für den Hummus in einen Mixer und mixe alles, bis es smooth ist. Mische den Hummus in deine Salatschüssel und genieße ihn!

Chicorée und Rucola sind erstaunlich wohltuende bittere Greens für deinen Darm, und das Dressing ist reich an Protein und Eisen und auch köööstlich! Ich liebe es, Salate cremig zu machen und dem Dressing zusätzliche Nährstoffe aus ganzen Lebensmitteln hinzuzufügen, anstatt Öle zu verwenden. So nahrhaft, einfach zuzubereiten und auch hübsch anzusehen! ENJOOOY!

# Tag 4 - Lunch Option 3

## KARTOFFELN

### Zutaten

5 mittelgroße  
Kartoffeln

### Zubereitung

- 1** Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie für 25 Minuten zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind, und dann sie vollständig abkühlen zu lassen, denn kalte Kartoffeln sind ein Trick zum Abnehmen, hehehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke und wird nicht verdaut. Das ist großartig für deine Darmgesundheit und deine Figur!!
- 2** Eine andere Option wäre, zuerst die Kartoffeln für etwa 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann weitere 15 Minuten zu air-fryen, bis sie goldbraun und knusprig sind!! Beides ist super lecker, aber gedämpfte, abgekühlte Kartoffeln sind besonders sättigend.

# Tag 4 – Abendessen

## KAROTTEN INGWER SUPPE

### Zutaten

5 mittelgroße Karotten  
1/2 Kabocha-Kürbis  
Kleines Stück Ingwer, gerieben  
750ml Gemüsebrühe  
1/2 TL Kurkumapulver  
1/2 TL Kreuzkümmelsamen

Frische Petersilie

### BEILAGE

5 mittelgroße Kartoffeln

### Zubereitung

- 1 Schäle und schneide die Karotten und Kartoffeln.
- 2 Gib Kreuzkümmelsamen in einen Topf und röste sie einige Minuten bei mittlerer Hitze an. Füge Gemüsebrühe, Kurkumapulver, geriebenen Ingwer, Karotten und Kartoffeln hinzu und lasse alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit kannst du die Kartoffeln dämpfen.
- 3 Nimm 240ml des Kochwassers ab und püriere alles, bis es smooth ist. Garniere deine Suppe mit frischer Petersilie oder Schnittlauch und GENIEßE sie!! Ich esse die Suppe gerne zuerst und dann die gedämpften, abgekühlten Kartoffeln.

# Tag 4 - Nach dem Abendessen



## KÜMMEL TEE

### Zutaten

1 EL Kreuzkümmelsamen 1  
Liter heißes Wasser

### Zubereitung

- 1** Füge Kreuzkümmelsamen in einen antihafbeschichteten Topf und röste sie einige Minuten bei mittlerer Hitze.
- 2** Gieße Wasser dazu, bringe es zum Kochen und reduziere dann die Hitze, um den Tee 5-10 Minuten köcheln zu lassen.

Kreuzkümmeltee ist ein kraftvoller und beruhigender Verdauungshelfer und ein Favorit bei uns zu Hause!



# Tag 5

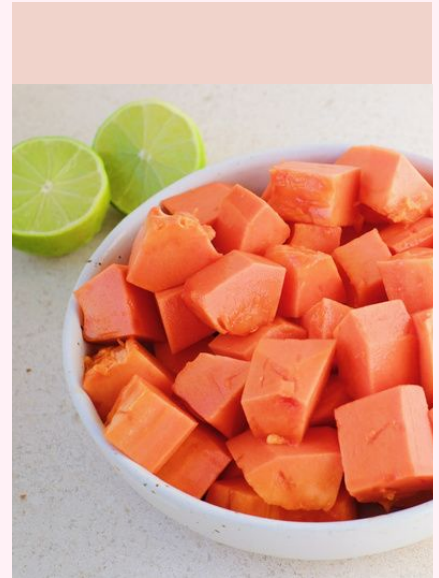
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Snack



Abendessen

# Tag 5 - De-Bloat Shot



## Zutaten

2 EL Aloe-Vera-Saft  
1 ganze Zitrone ohne Schale  
50g Ananas

## Notiz

Füge alle Zutaten einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist. Ein kleiner Mixer wie ein Nutribullet eignet sich am besten, um unsere Shots zuzubereiten!

Mmmm, ich LIEBE diesen Shot und er ist eine wahre Stärkung für die Darmgesundheit. Ananas ist von Natur aus reich an Verdauungsenzymen, und die Zitrone und das Aloe Vera sind ein zusätzlicher Boost. Dieser Shot ist am effektivsten, wenn du ihn vor deiner Mahlzeit trinkst !

Tag 5

# FLAT TUMMY Smoothie

@CarolineDeisler



## Zutaten

DRINK IT ALL

2 geschälte Zitronen

230g gefrorene Ananas

1 Handvoll frischer Spinat

1 Handvoll frischer Grünkohl

1 Handvoll Sellerie

600ml Wasser (oder

Ingwerwasser)

1 EL Leinsamen

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie smooth.

Der grüne Smoothie, der deinen Darm so richtig reinigt! Voller gesunder Nährstoffe und zusätzlicher Ballaststoffe aus den Leinsamen, um alles in Schwung zu bringen. YAY!

# Tag 5 – Lunch Option 1



## Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notiz

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

# Tag 5 - Lunch Option 2



## ZIMT OVERNIGHT OATS

### Zutaten

#### BASIS

60 g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
360 ml Wasser

#### CREAM

2 reife Bananen  
2 Medjool-Datteln  
60 g Cashewnüsse  
1 TL Vanilleextraktpulver  
120 ml Wasser

#### TOPPINGS

2 in Scheiben geschnittene Bananen  
Zimt

### Zubereitung

- 1** Weiche die Haferflocken und Chiasamen in 360 ml Wasser über Nacht oder mindestens 30 Minuten ein.
- 2** Gib Bananen, Datteln, Cashewnüsse, Vanille und Wasser in einen Mixer und mixe, bis eine cremige Masse entsteht. Mische die Cream in deine über Nacht eingeweichten Haferflocken- und Chiasamenmischung und vermenge alles gut.
- 3** Toppe es mit geschnittenen Bananen und einer Prise Zimt (Beeren passen auch sehr gut dazu). ENJOOOY!! Ich liebe die Textur, sie ist sooo satisfying! Uuund es schmeckt sooo lecker direkt aus dem Kühlschrank. Perfekt zum Vorbereiten am Vorabend oder morgens, um dann mit zur Arbeit zu nehmen.

# Tag 5 - Lunch Option 3

# SCHOKI OVERNIGHT OATS

## Zutaten

40g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
2 EL gemahlene Leinsamen  
350ml Wasser

## CREAM

2 reife Bananen  
3 Medjool-Datteln  
2 EL Karobpulver  
1 EL Mandelbutter  
60ml Wasser

## TOPPINGS

1 Banane  
2 EL Kakaonibs (optional)

## Zubereitung

- 1 Füge Haferflocken, Chiasamen, frisch gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel und lass sie über Nacht einweichen. Das ist eine unglaublich gute kraftvolle Kombi für deinen Darm!
- 2 Gib alle Zutaten für die Cream in einen Mixer und mixe alles, bis es smooth ist. Mische die Cream in deine Hafermischung, garniere es mit geschnittenen Bananen und optional einigen Kakaonibs oder deinen Lieblings-Toppings. SO LECKER. Ich liebe es, gekühlt direkt aus dem Kühlschrank zu genießen! YUM!

# Tag 5 – Snack

mache die  
doppelte  
Portion für  
den  
nächsten  
Tag!

## HERBY HUMMUS

### Zutaten

1 kleine rohe Zucchini  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Basilikum oder Dill  
Saft von 1 Zitrone  
Prise Salz  
160g Kichererbsen  
2 EL Tahini  
60ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Food Processor und mixe, bis alles cremig ist.

Ich liebe dieses Rezept, weil es viel leichter und weniger kalorienreich ist als regulärer Hummus und du durch die Kräuter viele zusätzliche Nährstoffe erhältst! Einfach großartig! Ich esse den Hummus gerne mit knusprigen Mini-Gurken als Snack oder mit knusprigen Kartoffelecken zum Abendessen!

# Tag 5 - Dinner

## KABOCHA RISOTTO

### Zutaten

100g Buchweizen  
(getrocknet)  
240 ml Wasser  
1 TL Kurkumapulver

KABOCHA CREAM  
200g gerösteter  
Kabochakürbis  
60 ml Wasser

TOPPINGS  
Gerösteter Kabochakürbis  
Frische Kräuter

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 190 Grad Celsius vor.
- 2 Schneide den Kabocha-Kürbis in Keile, lass die Schale dran für das Gewisse Extra im Geschmack, und lege es auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe ihn für 50 Minuten oder bis die Spalten goldbraun und weich sind. Normalerweise bereite ich diesen Schritt im Voraus vor. Ich liebe es, gebackenen Kürbis im Kühlschrank bereit zu haben!
- 3 Spüle den Buchweizen gut ab und koche ihn bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten, bis er weich ist. Füge etwas Kurkuma hinzu für einen entzündungshemmenden Boost und eine Farbexplosion hehe!
- 4 Sobald der Buchweizen fertig ist, gib den gerösteten Kürbis und das Wasser in einen kleinen Mixer, um deine Risotto-Cream herzustellen. Mische diese dann dem gekochten Buchweizen unter, garniere das Risotto noch mit gerösteten Kürbisstücken, frischen Kräutern, Zitronensaft und schwarzem Pfeffer und genieße es! Ich liebe, wie creamyyy es ist!



# Tag 5 - Nach dem Abendessen



## DIGEST TEA

### Zutaten

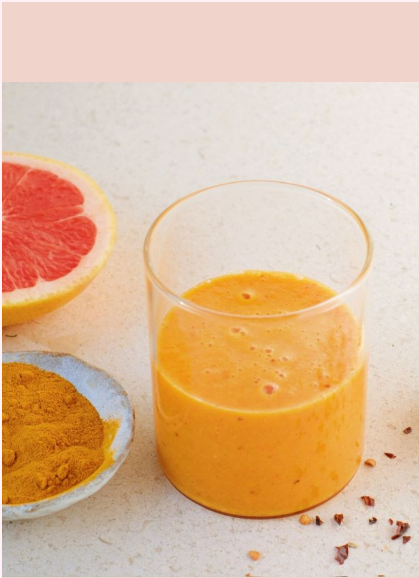
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 TL Süßholzwurzelpulver
- 1 Liter heißes Wasser

### Zubereitung

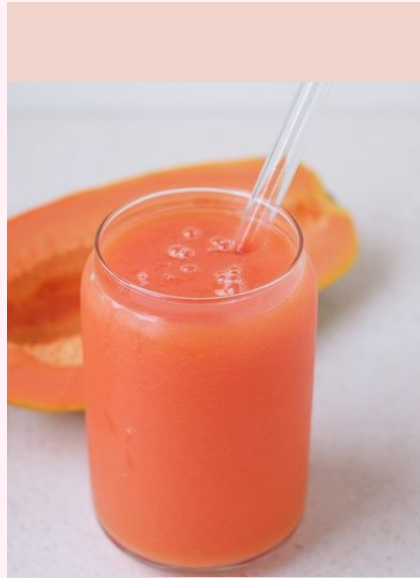
- 1 Füge Fenchelsamen und Süßholzwurzelpulver in eine Teekanne, gieße heißes Wasser darüber und lasse es 10 Minuten ziehen.
- 2 Ich trinke diesen Tee seit fast 7 Jahren und LIEBE ihn!! Er ist so beruhigend für den Magen und hat diese perfekte leichte süße Note. Mein Favorit nach dem Abendessen, wenn ich mich zum Schlafengehen fertigmache.

# Tag 6

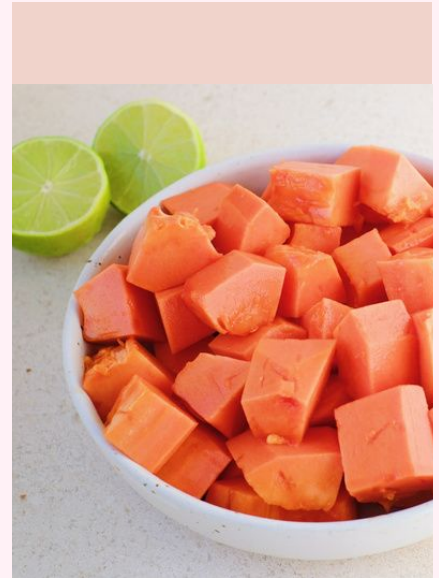
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



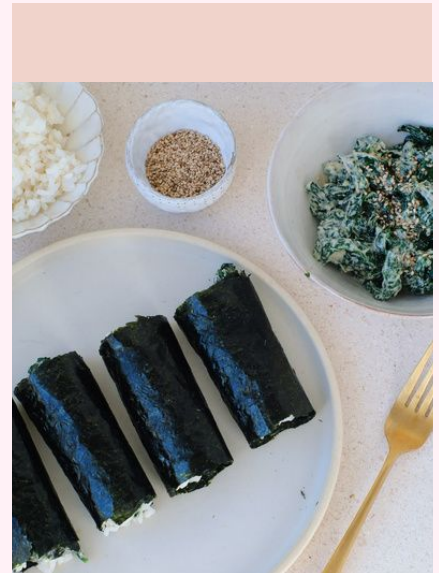
Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Snack



Abendessen

# Tag 6 – Immun Shot



## Zutaten

1 ganze Orange ohne Schale  
½ Teelöffel Kurkumapulver  
1 Stück geschälter Ingwer  
½ Teelöffel Cayennepfeffer  
(oder Chiliflocken)

## Notiz

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie smooth. Verwende am besten einen kleinen Mixer wie einen Nutribullet, um unsere Shots zuzubereiten!

Kurkuma ist das beste entzündungshemmende Mittel und hilft, jede Art von Entzündung in deinem Körper zu bekämpfen, sei es eine unausgeglichene Darmflora, Nebennierenmüdigkeit, Schmerzen oder alles andere, gegen das dein Körper ankämpft. Kurkuma ist ein so kraftvoller, natürlicher Immunbooster!!

# Tag 6

# DE-BLOAT Smoothie



## Zutaten

500g reife Papaya, gehackt  
& gefroren  
ca. 600ml Wasser  
60ml Zitronen- oder  
Limettensaft

Eiswürfel, wenn du frische  
Papaya verwendest, die  
nicht gefroren ist

## Zubereitung

Mixe alles, bis es  
smooth ist!

Papaya ist der beste Freund  
deiner Verdauung, GLAUB  
MIR hehe!! Wenn du in  
einem Klima lebst, in dem  
du keinen Zugang zu reifen  
Papayas hast (wie wir hier  
in London), ist das Beste,  
kleine Obstläden zu finden,  
viele unreife Papayas zu  
kaufen und sie zu Hause  
reifen zu lassen! Ich habe  
immer 4-6 Papayas zu Hause  
und lasse sie bis zu einer  
Woche reifen. Ich liebe  
diesen Smoothie schön kalt  
und er wirkt WUNDER für  
meine Verdauung!

# Tag 6 – Lunch Option 1



## Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notiz

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

# Tag 6 - Lunch Option 2



# PAPAYA CHIA PUDDING

## Zutaten

40g Chiasamen  
240ml Wasser

**BANANA CREAM**  
1 reife Banane  
2 EL Kokosjoghurt  
1 TL Vanilleextrakt

**PAPAYA-CREAM**  
150g reife Papaya  
1 geschälte Grapefruit

**TOPPINGS**  
150g geschnittene Papaya

## Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen über Nacht in Wasser ein (oder für mindestens 30min, wenn du nur 180ml Wasser verwendest)
- 2** Füge die reife Banane, den Kokosjoghurt und Vanille in einen Mixer und mixe alles, bis es cremig ist. Du kannst auch 2 Datteln anstelle des Kokosjoghurts verwenden, wenn du keinen zur Hand hast! Beide Varianten sind super lecker und genauso gut! Mische die Cream in die Chiasamenmischung und fülle sie in dein Glas.
- 3** Mixe 150g reife Papaya und 1 Grapefruit und füge die Papayacreme auf die Chiasamenmischung hinzu. Garniere mit vielen Stücken reifer Papaya und füge optional etwas gemahlene Leinsamen für einen zusätzlichen Omega-3-, Eisen- und Ballaststoffboost hinzu.

# Tag 6 – Snack



## HERBY HUMMUS

### Zutaten

1 kleine rohe Zucchini  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Basilikum oder Dill  
Saft von 1 Zitrone  
Prise Salz  
160g Kichererbsen  
2 EL Tahini  
60ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Food Processor und mixe, bis alles cremig ist.

Ich liebe dieses Rezept, weil es viel leichter und weniger kalorienreich ist als regulärer Hummus und du durch die Kräuter viele zusätzliche Nährstoffe erhältst! Einfach großartig! Ich esse den Hummus gerne mit knusprigen Mini-Gurken als Snack oder mit knusprigen Kartoffelecken zum Abendessen!

# Tag 6 – Abendessen



## SPINAT SUSHI

### Zutaten

400g gekochter weißer Reis  
300g gedünsteter Spinat

#### SESAMCREME

1 EL Tahini  
40g Cashewnüsse  
60ml Wasser  
Saft von 1 Zitrone  
1/2 TL Salz  
1 EL Apfelessig  
3 geröstete Nori-Blätter  
2-3 EL geröstete Sesamsamen

### Zubereitung

Koche den Reis und dämpfe den Spinat. Lass beides abkühlen. Perfekt zum Meal Preppen!

Weiche die Cashewnüsse in Wasser ein und spüle sie gut ab. Gib dann alle Zutaten für die Creme in einen Mixer und mixe alles cremig. Vermenge die Creme mit dem Spinat.

Schneide jedes Nori-Blatt in 4 Quadrate, sodass du etwa 12 Mini-Quadrate hast. Füge Reis und unseren Sesam-Spinat hinzu, bestreue das Sushi mit Sesamsamen und genieße es!! Ich liiiiiebe es!



# Tag 6 – Nach dem Abendessen

## INGWER TEE

### Zutaten

2-3 cm Stück  
frischer Ingwer  
500 ml heißes Wasser

### Zubereitung

- 1** Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Bedecke ihn mit heißem Wasser und siebe ihn durch, um die kleinen Ingwerstückchen loszuwerden. Und schooon ist dein Tee fertig!
- 2** Alternativ liebe ich es, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu geben, zu pürieren und einen Schuss davon zu meinem heißen Wasser zu geben. Beide Möglichkeiten sind großartig!
- 3** Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwershot verwenden, füge einfach ein wenig davon zu deinem heißen Wasser hinzu und genieße es!

# Tag 7

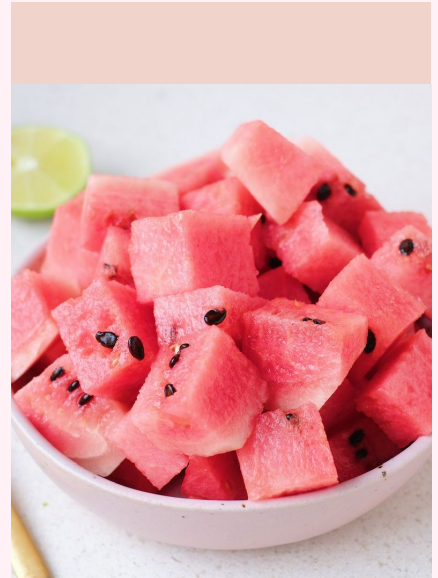
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



Frühstück



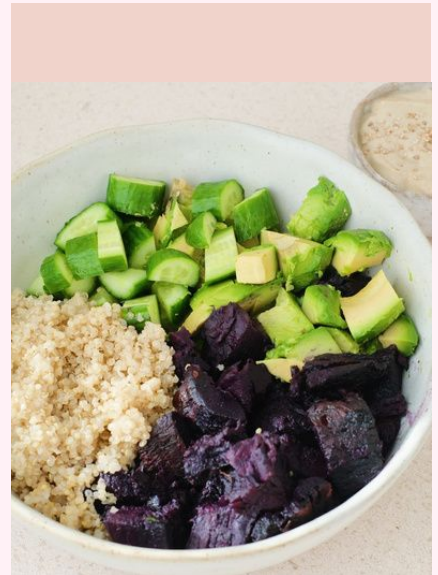
Lunch Opt 1



Lunch Opt 2



Snack



Abendessen

# Tag 7 - Zitronen Shot



## Zutaten

2 EL Aloe-Vera-Saft  
1 ganze Zitrone ohne Schale  
50g Ananas

## Notiz

Füge alle Zutaten einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist. Ein kleiner Mixer wie ein Nutribullet eignet sich am besten, um unsere Shots zuzubereiten!

Mmmm, ich LIEBE diesen Shot und er ist eine wahre Stärkung für die Darmgesundheit. Ananas ist von Natur aus reich an Verdauungsenzymen, und die Zitrone und das Aloe Vera sind ein zusätzlicher Boost. Dieser Shot ist am effektivsten, wenn du ihn vor deiner Mahlzeit trinkst !

Tag 7

# FLAT TUMMY Smoothie

@CarolineDeisler



## Zutaten

DRINK IT ALL

2 geschälte Zitronen

230g gefrorene Ananas

1 Handvoll frischer Spinat

1 Handvoll frischer Grünkohl

1 Handvoll Sellerie

600ml Wasser (oder

Ingwerwasser)

1 EL Leinsamen

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie smooth.

Der grüne Smoothie, der deinen Darm so richtig reinigt! Voller gesunder Nährstoffe und zusätzlicher Ballaststoffe aus den Leinsamen, um alles in Schwung zu bringen. YAY!

# Tag 7 - Lunch Option 1



## Ingredients

VIELE FRISCHE FRÜÜÜCHTE! Eine Monomahlzeit mit einer Sorte Obst wäre ideal! Je nachdem, was du gerade saisonal zur Verfügung hast:

### IDEEN:

- Melonen
- Frische Feigen
- Papayas
- Mangos
- Orangen
- Pfirsiche
- Datteln

## Notes

Das EINFACHST-VERDAULICHE MITTAGSESSEN! Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Hydrierend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!

Idealerweise entscheidest du dich für eine Monomahlzeit. Das bedeutet, du isst eine Sorte Obst, bis du vollständig zufrieden bist. Wenn du Früchte mischst, passen Bananen und Mangos gut zusammen, ebenso wie Orangen und Ananas. Melonen sollten IMMER allein gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Versuche, wässrige Früchte wie Orangen nicht mit Bananen zu mischen, zum Beispiel.

# Tag 7 - Lunch Option 2



## ZIMT ÄPFEL

### Zutaten

4 Äpfel, geschält und gehackt  
1 EL Zimt  
1 TL Vanilleextrakt  
40g Rosinen (optional)

### ICE CREAM

2 große reife Bananen, gefroren  
60ml Wasser

### Zubereitung

- 1** Schäle und hacke die Äpfel und gib sie mit Zimt und einer kleinen Menge Wasser in einen Topf, um zu verhindern, dass sie anbrennen.
- 2** Lass sie bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
- 3** Bereite als nächstes das Vanilleeis zu, indem du gefrorene Bananen mit etwas Wasser mixt, bis es smooth ist. Ein Food-Prozessor funktioniert hier super, da du weniger Wasser benötigst.
- 4** Gib das Eis in eine Schüssel, garniere es mit den warmen Zimtäpfeln und optional mit gehackten gerösteten Pekannüssen für extra Crunch. HIMMLISCH LECKER!

# Tag 7 - Lunch Option 3

## KLASSISCHER CHIA PUDDING

### Zutaten

40g Chiasamen  
240ml Wasser

#### CREAM

3 Medjool-Datteln  
2 reife Bananen  
30g Cashewnüsse  
1 TL Zimt  
1/2 TL Vanillepulver  
120ml Wasser

#### TOPPINGS

300g Beeren  
150g Papaya

### Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten lang in Wasser ein oder lass sie über Nacht stehen.
- 2** Gib die Datteln, Bananen, Cashews, Zimt, Vanille und Wasser in einen Mixer und mixe sie, bis alles smooth ist.
- 3** Füge die Cream zur Chiasamenpaste hinzu, vermenge alles gut, fülle die Mischung in ein Glas oder einen Behälter um, füge dann noch Beeren und Papaya hinzu und ENJOOOY!! Ich mag es auch gerne, zuerst eine Schicht der cremigen Chiasamenmischung, dann eine Schicht Beeren und zum Schluss eine weitere Schicht Chiasamencreme, Beeren und Papaya hinzuzufügen. Auf diese Weise hast du Beeren und Papaya in jedem Bissen. So ein schnelles, einfaches, köstliches Mittagessen, perfekt zum Mitnehmen für die Arbeit!

# Tag 7 - Snack



## KÜRBIS HUMMUS

### Zutaten

200g gekochte Kichererbsen  
1/4 gerösteter Kabochakürbis  
1 TL Tahini  
Saft von 1/2 Zitrone  
1/2 TL Kurkumapulver  
60ml Wasser

### TOPPINGS

Geröstete Kürbiskerne (optional)  
Zitronensaft  
Frische Petersilie oder Koriander  
Chiliflocken

### Zubereitung

Heize den Ofen auf 200 Grad vor, wasche den Kabocha-Kürbis, schneide ihn in Keile und lege ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe ihn dann für 45 Minuten lang.

Spüle deine Kichererbsen ab und lass sie abtropfen. Ich kaufe normalerweise die im Glas und spüle sie gründlich ab, bis alle Bläschen verschwunden sind, da das gegen Blähungen hilft. Gib Kichererbsen, Kürbis, Zitronensaft, Tahini und Kurkuma in einen Food Processor und mixe, bis alles smooth ist.

Füge deine Lieblingstoppings hinzu und genieße diesen Hummus mit Gurken, Karotten oder Radieschen für einen zusätzlichen Verdauungsboost!



# Tag 7 - Abendessen



## FITNESS BOWL

### Zutaten

200g gekochte Quinoa  
 1 große lila Süßkartoffel, gebacken  
 2-3 kleine Gurken  
 1 Avocado

### Tahini-Dressing

2 EL Tahini  
 60ml Wasser  
 Saft von 1 Zitrone  
 1 Medjool-Dattel  
 1 kleine geschälte Zucchini

### Zubereitung

- 1 Wenn du Quinoa und deine Süßkartoffel nicht bereits vorbereitet hast, koche Quinoa für 15 Minuten bei mittlerer Hitze und backe deine Süßkartoffel(n) für 60 Minuten bei 200 Grad Celsius. Ich esse meine Kartoffeln / Süßkartoffeln immer kalt und habe sie gerne fertig im Kühlschrank.
- 2 Richte deine Schüssel mit allen Zutaten an.
- 3 Mache das Tahini-Dressing, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und mixt, bis alles smooth ist. Mische alles zusammen und GENIEßE es!

# Tag 7 – Nach dem Abendessen

## INGWER TEE

### Zutaten

2-3 cm Stück  
frischer Ingwer  
500 ml heißes Wasser

### Zubereitung

- 1** Reibe den Ingwer und gib ihn in eine Teekanne. Bedecke ihn mit heißem Wasser und siebe ihn durch, um die kleinen Ingwerstückchen loszuwerden. Und schooon ist dein Tee fertig!
- 2** Alternativ liebe ich es, frischen Ingwer, Zitrone und etwas Wasser in einen Mixer zu füllen, zu pürieren und einen Schuss davon zu meinem heißen Wasser zu geben. Beide Möglichkeiten sind großartig!
- 3** Du kannst auch deinen vorbereiteten Ingwershot verwenden, füge einfach ein wenig davon zu deinem heißen Wasser hinzu und genieße es!

Du hast es  
geschafft!  
Wie fühlst du dich?





@CarolineDeisler



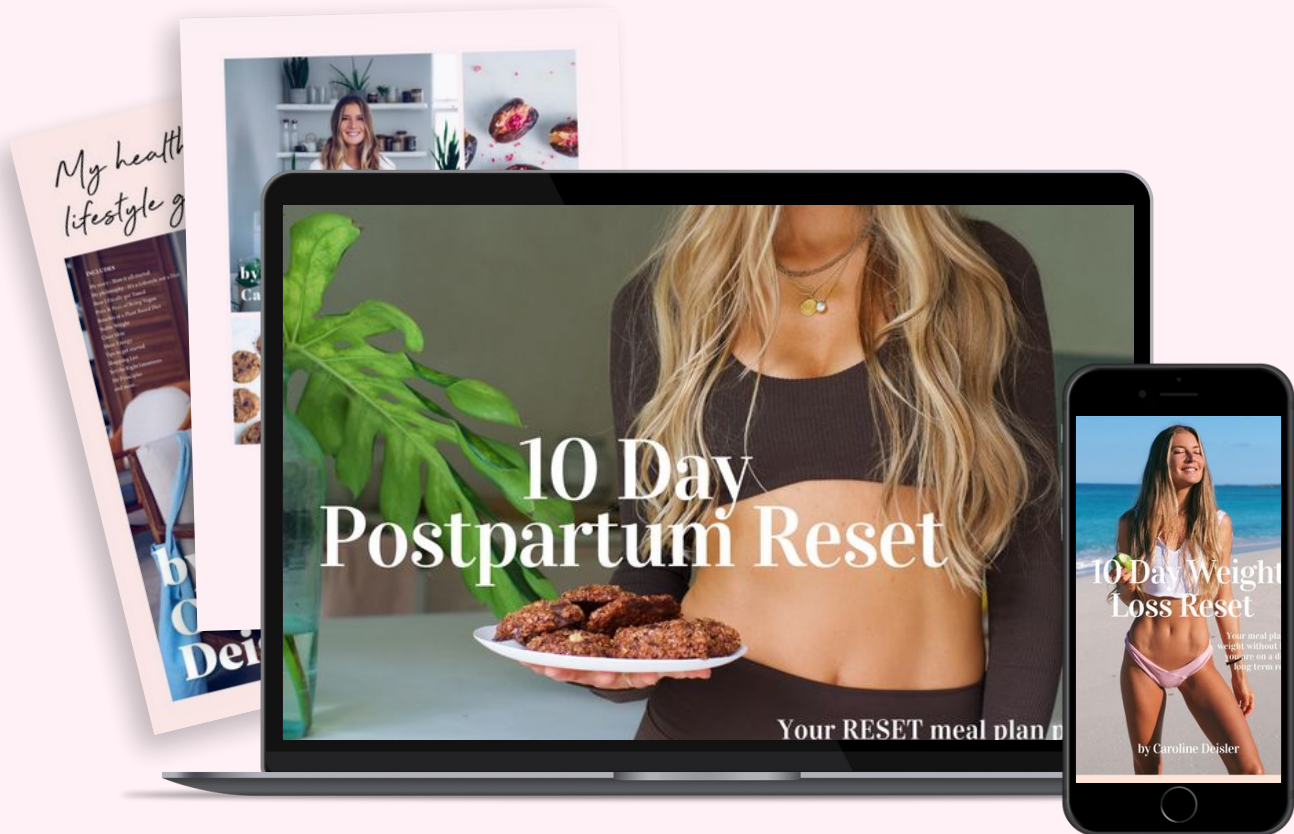
# Dankeeee!

DASS DU TEIL DER COMMUNITY BIST

Du kannst stolz auf dich sein, dass du deinen Darm geresetet hast, deinen Körper genährt und generell einfach das Bedürfnis hast, dich von innen heraus gesund zu fühlen. Die Stories zu sehen, Beiträge zu lesen und all die Rückmeldungen zu bekommen, macht meinen Tag wirklich aus!! Ich sende dir ganz viel Liebe!

*xx Carabine*

MEINE WEITEREN  
RESETPLÄNE



# Hole dir meine weiteren Ebooks

Klicke auf den unten stehenden Link, um meine anderen veganen Reset-Pläne und gesunden Rezeptbücher zu erhalten! Sie bieten dir die perfekte Möglichkeit, um weiterzumachen und dich weiterhin großartig zu fühlen!

[CAROLINESCHOICE.COM](https://CAROLINESCHOICE.COM)

