

A woman with long blonde hair, wearing a pink bikini top and orange bikini bottom, stands on a beach. She is smiling and holding two slices of grapefruit, one in each hand, up to her face. The background shows the ocean and a clear blue sky.

# 10 Tage Spring Reset

Entgifte deinen Körper und  
mache dich bereit für den  
Sommer! Mehr Energie, eine  
bessere Verdauung und  
strahlende Haut  
- es kann loosgehen!

von Caroline Deisler

# Schön, dass du da bist!



Mein Name ist Caroline, ich bin eine zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin und liebe den pflanzlichen Lebensstil seit mehr als 8 Jahren. Es gibt nie eine von jetzt auf gleich Lösung für irgendetwas, aber dieser 10-Tage-Reset wird dir helfen, wieder in die Spur zu kommen, einige Winterpfunde zu verlieren, deine Verdauung zu verbessern und deine Haut zum Leuchten zu bringen. Bist du bereit für die besten RESULTATE? Sich gesund zu ernähren, in Bestform zu kommen und zu trainieren ist ein lebenslanger Ansatz, aber wir alle können manchmal von einem kleinen Reset profitieren, um uns daran zu erinnern, wie GUT wir uns eigentlich fühlen können!

Die meisten von uns wollen sich gesund ernähren und Sport treiben, um GUT AUSZUSEHEN, und daran ist nichts auszusetzen. Der mentale Aspekt ist jedoch genauso wichtig. Sobald du deinem Körper den richtigen Treibstoff gibst, fühlst du dich automatisch energiegeladener und klarer im Kopf. Du wirst klügere Entscheidungen für deinen Lebensstil treffen, dich erfüllter und ausgeglichener fühlen. Das hilft dir, besser zu schlafen, und macht dich zusätzlich stressresistenter. Das fängt bei der Ernährung an, aber die Vorteile, die wir im Laufe der Zeit erfahren, sind weitaus größer als nur ein Traumkörper. Behalte das im Hinterkopf, falls es dir einmal an Motivation fehlt.

*Caroline Geisler*

ERNÄHRUNGSBERATERIN | FITNESS ADVOCATE



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





[@CarolineDeisler](#)

# Haftungsausschluss

Alle in diesem Plan enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte wende dich an einen Fachmann, wenn du Bedenken oder persönliche Probleme hast, die angesprochen werden müssen.



# Inhalt

KLICKE AUF DAS REZEPT, UM  
DIREKT ZU DER SEITE ZU  
GELANGEN

[Detox Wasser](#), [Salat Dressing](#), [Morning Hydration](#)

## Tag 1

[Grüner Smoothie](#)  
[Reife Bananen & getrocknete Feigen](#)  
[Gesundes Müsli](#)  
[Caesar Salat & Süßkartoffeln](#)  
[Gesunde Pizza](#)

## Tag 2

[Grüner Smoothie](#)  
[Knackige Äpfel & Medjool Datteln](#)  
[Schoki Erdnuss Chia Pudding](#)  
[Pesto Zoodles](#)

## Tag 3

[Grüner Smoothie](#)  
[Papaya & Reife Bananen](#)  
[Buchweizen Bircher](#)  
[Wildreis Salat](#)

## Tag 4

[Grüner Smoothie](#)  
[Grapefruits & Orangen](#)  
[Overnight Berry Haferflocken](#)  
[Beeren Chia Pudding](#)  
[Tabule Salat & Süßkartoffeln](#)

## Tag 5

[Grüner Smoothie](#)  
[Obst Mahlzeit](#)  
[Himbeeren Quark](#)  
[Karamell Beeren](#)  
[Regenbogen Salat](#)

## Tag 6

[Grüner Smoothie](#)  
[Obst Mahlzeit](#)  
[Klassischer Chia Pudding](#)  
[Sellerie - Kohl Salad](#)

## Tag 7

[Grüner Smoothie](#)  
[Papaya & Medjool Datteln](#)  
[Chia Pudding mit wenig Zucker](#)  
[Banana Split Pudding](#)  
[Grüner Spargel](#)  
[Weißer Spargel](#)

## Tag 8

[Grüner Smoothie](#)  
[Obst Mahlzeit](#)  
[Quinoa Porridge](#)  
[Beta Caro Salat](#)

## Tag 9

[Grüner Smoothie](#)  
[Papaya & Äpfel](#)  
[Erdbeer - Bananen](#)  
[Nori Wraps](#)

## Tag 10

[Grüner Smoothie](#)  
[Obst Mahlzeit](#)  
[Blaubeeren Quark](#)  
[Gurken Salat & Kartoffeln](#)

**REMINDER**  
Rezepte in  
rosa müssen  
über Nacht  
vorbereitet  
werden :)

# Ein Neuanfang!

Der Frühling ist da und der Sommer steht vor der Tür! Es ist die perfekte Zeit, um NEU zu starten! Lasse uns deinem Körper, deinem Geist und deiner Gesundheit einen kleinen BOOST geben! Denke daran, WIE GUT du dich in nur 10 Tagen fühlen wirst! Dieser Reset macht es SO EINFACH, und das ist das Wichtigste, denn ich möchte, dass du völlig entspannt bist. Wir müssen die Dinge nicht übermäßig verkomplizieren. Wenn du an einem beliebigen Tag lieber eine reichhaltige Mahlzeit mit frischem Obst zu Mittag essen möchtest, anstatt eines der Rezepte, dann mach das. Achte nur darauf, dass du wirklich genug isst, denn Obst enthält viel Wasser und hat von Natur aus weniger Kalorien als die meisten anderen Lebensmittel. Ich liebe reife Früchte und Datteln als Mittagessen, wenn ich unterwegs bin. Es ist so einfach und praktisch! Und wenn ein oder zwei Rezepte zum Abendessen zu deinen Favoriten werden, kannst du diese gerne nochmal kochen. Ich möchte, dass du jede einzelne Mahlzeiten in vollen Zügen genießen kannst!

Gesundes, glückliches DU, here you come!





# Das morgendliche Ritual

## Ein paar tägliche Basics

1

Nach dem Aufwachen sind die ersten Stunden die perfekte Zeit, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Trinke 1-1,5 Liter von dem Entgiftungswasser. Ich liebe es, zwischen Zitronenwasser, Ingwerwasser oder einer Mischung aus beidem zu variieren. Das wirkt Wunder für deine Verdauung.

2

Als nächstes solltest du etwa 500 ml frischen Selleriesaft trinken. Wenn du ihn wirklich nicht trinken kannst, keine Sorge, du kannst diesen Reset trotzdem durchführen und den Selleriesaft einfach weglassen. Versuche aber, dich daran zu gewöhnen, denn er ist sehr vorteilhaft für deine Darmgesundheit, deine Verdauung und deine Haut. Um die Sache zu erleichtern, kannst an einem Sonntag 7 Flaschen Selleriesaft zubereiten und einfrieren! Nimm einfach jeden Abend vor dem Schlafengehen eine Flasche heraus und stelle sie zum Auftauen in den Kühlschrank.

3

Nach dem Wasser und dem Selleriesaft sollte dein Körper seinen natürlichen Stuhlgang haben. Keine Panik, wenn das nicht der Fall ist, haha, das kommt schon mit der Zeit!!! Jetzt wäre der perfekte Zeitpunkt, um deinen Körper zu bewegen, was auch dazu beiträgt, alles in deinem Dickdarm in Bewegung zu bringen. Allein schon eines meiner 20-minütigen Workouts wird dir großartige Ergebnisse liefern, sowohl geistig als auch körperlich.

4

Nach dem Training ist es Zeit für einen grünen Smoothie! Ich lege dir wirklich ans Herz diese grünen Smoothies zu trinken. Das ist die stärkste Vitamin-, Mineral-, Protein- und Ballaststoffbombe! Wenn du regelmäßig grüne Smoothies trinkst, spürst und siehst du die Vorteile schon nach ein paar Tagen :))



# A day on a plate

## What I Eat In A Day



Der 10-Tage-Spring-Detox enthält jeden Tag mindestens 3 Rezepte, und insgesamt 35 gesunde vegane Rezepte. Du folgst dann allen meinen persönlichen Lebensgewohnheiten d.h. vegan, kein raffinierter Zucker, keine verarbeiteten Öle und kein Gluten.



Du kannst auch **Intervall Fasten**, indem du nur den Selleriesaft am Morgen trinkst und später den grünen Smoothie zum Mittagessen dazugibst. Wenn du jedoch früher hungrig bist, solltest du den Selleriesaft und den grünen Smoothie am Morgen mit etwas frischem Obst zu dir nehmen. Ein paar Orangen, reife Bananen, Äpfel oder Datteln sind ein toller morgendlicher Energieschub und perfekt als erste Mahlzeit, um die Verdauung anzukurbeln.



Ich habe eine große Einkaufsliste für die 10 Tage erstellt, um es dir so einfach wie möglich zu machen. Das Einzige, was ich versuchen würde, alle paar Tage frisch zu besorgen, ist das Blattgemüse für deine Smoothies und Salate, da es sich nicht so lange hält.



Alle meine Rezepte sind **SCHNELL & EINFACH** zuzubereiten und bestehen aus einfachen Vollwertzutaten. Für mich müssen die Dinge vor allem einfach und lecker sein, damit ich langfristig am Ball bleibe. :)

## What I Eat In A Day



Jedes Rezept ergibt eine Portion und basiert auf der Menge, die ich persönlich essen würde. Wenn du das Gefühl hast, dass du mehr brauchst, füge bitte so viel hinzu, wie du brauchst. Dieser Lebensstil bedeutet, dass wir in Hülle und Fülle essen und uns nie zurückhalten müssen.



Das Abendessen ist eher herzhaft und gemüsereich, während das Mittagessen süßer ist und sich mehr auf roh-vegane Rezepte und viel frisches Obst konzentriert. Erst leichtes und dann schweres Essen ist das **BESTE** für deine Verdauung. Und wenn du tagsüber deinen Heißhunger auf Süßes befriedigst, hast du Abends kein Verlangen auf etwas Zuckriges.



Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Lieblingsrezepten werden, kannst du diese gerne nochmal machen. An manchen Tagen esse ich genau dasselbe wie am Vortag, was völlig in Ordnung ist und für mich gut funktioniert! Das Wichtigste ist, dass dieser Lebensstil für dich **EINFACH** ist und dir Spaß macht :)



Versuche, nach dem Abendessen und vor dem Zubettgehen 2 Stunden Zeit zu lassen, um gut schlafen zu können. So hat dein Körper genügend Zeit, um richtig zu verdauen, bevor du ins Bett gehst.



# Intervall Fasten



Ich wollte kurz darauf eingehen, ob du Intervall Fasten machen solltest oder nicht, da es zu diesem Thema ziemlich viel Verwirrung geben kann. Bei diesem 10-tägigen Entgiftungsplan beginnt man den Tag mit der Flüssigkeitszufuhr, die IMMER an erster Stelle stehen sollte, egal ob man Intervall Fasten betreibt oder nicht.

Wenn dein Körper an ein frühes Frühstück gewöhnt ist, kann ich verstehen, dass es dir wie eine große Umstellung vorkommt, von Haferflocken, Sandwiches oder einem Croissant um 8 Uhr morgens zu Wasser und Selleriesaft zu wechseln. Wenn das der Fall ist, würde ich trotzdem mit Wasser und Selleriesaft beginnen, etwa 30 Minuten warten und dann sofort deinen grünen Smoothie trinken und etwas frisches Obst essen. Glaub mir, was die grünen Smoothies angeht: Sie werden dich vielleicht zunächst nicht sooo begeistern, aber du wirst schnell einen großen Unterschied bemerken, wie du dich fühlst. Und zwar so sehr, dass du dich schon bald darauf freuen wirst, morgens aus dem Bett zu hüpfen, hehe! Wenn du danach frisches Obst als erste Mahlzeit des Tages zu dir nimmst, ist das IDEAL für deine Verdauung. Du solltest erst etwas Leichtes und dann etwas Schweres essen. Ich würde 2-3 Orangen, ein paar Äpfel, einige Medjool-Datteln oder 2-3 reife Bananen essen. Das sollte dich bis zum Mittagessen satt machen.

Zum Mittagessen kannst du immer noch Obst zu dir nehmen. Reifes Bio-Obst ist dein bester Freund und enthält eine Reihe von Nähr- und Ballaststoffen, nicht nur Zucker :) Ich persönlich würde mich am ehesten für Mittagsoption 2 entscheiden, nachdem ich am Morgen Obst gegessen habe. Du wirst sehen, dass du nicht unbedingt mehr isst als diejenigen, die Intervall Fasten. Du fängst einfach früher an und hast am Nachmittag wahrscheinlich kein Verlangen nach etwas Süßem, da du bereits Obst und ein süßes Mittagessen hattest.

Wenn du nach dem Mittagessen noch etwas Süßes brauchst, nimm ein paar Medjool-Datteln oder getrocknete Feigen, damit du bis zum Abendessen satt bleibst.

# SOS! FÜHLST DU DICH AUFGEBLÄHT?



Die Darmgesundheit ist eines meiner Lieblingsthemen, weil sie mit unserem Wohlbefinden zusammenhängt und sich direkt auf unsere Gesundheit auswirkt. Eine gute Verdauung sorgt buchstäblich für die beste Laune! Einer der Hauptvorteile meiner "Spring Reset"-Essensplanroutine ist, dass du automatisch deine Verdauung verbesserst. Lasse dich nicht entmutigen, wenn es ein paar Tage dauert. Dein Körper braucht Zeit, um sich umzustellen, aber es lohnt sich, diese Phase durchzustehen. Denn wenn du erst einmal einen regelmäßigen Stuhlgang hast, wirst du es nie wieder anders wollen :) !

Um deine Verdauung zu verbessern, solltest du bei dieser Umstellung ein paar Dinge beachten. Du kannst zwar das Abendessen wechseln, deine Lieblingsrezepte für das Mittagessen nochmal machen oder jeden Tag nur Obst zum Mittagessen essen, aber die Reihenfolge, in der du isst, macht einen großen Unterschied. Lies weiter, um ein paar einfache, grundlegende Tipps zu erhalten, mit denen du deine Ergebnisse maximieren kannst.



# Anti-Blähbauch Tipps

während des Spring Resets

1



## Routine einhalten

Achte darauf, dass du die Routine aus diesem Reset befolgst. Das heißt, du beginnst mit Wasser, Selleriesaft, grünem Smoothie und nimmst dann deine erste Mahlzeit des Tages ein. Es ist ideal, etwas frisches Obst als erste Mahlzeit zu essen. Auch wenn du der Mittagsoption Nr. 2 folgst, ist es hilfreich, vorher einen Teller mit frischem Obst zu essen. Das sorgt auch für mehr Sättigung.

2



## Reifes Obst essen

So gesund Früchte auch sind, sie führen zu Verstopfung, wenn man sie unreif isst. Kaufe viele Bananen auf einmal, lasse sie reifen, bis sie gelb und fleckig sind, schäle sie und friere übrig gebliebene Bananen ein, sie sind perfekt für grüne Smoothies! Viele andere Früchte wie Äpfel, Orangen, Beeren usw. sind in der Regel reif genug, wenn man sie kauft, aber man sollte auf jeden Fall daran denken, Früchte nachreifen zu lassen :)

3



## Viiiiiel trinken

Ein so einfacher und grundlegender Tipp, aber es ist gut, immer wieder daran zu erinnern, weil viele Menschen tatsächlich dehydriert sind. Dehydrierung kann zu Verstopfung und Kopfschmerzen führen und macht lethargisch. Achte darauf, dass du über den Tag verteilt mindestens 2 Liter gefiltertes Wasser trinkst. Durch die Zugabe von frischer Zitrone, Ingwer oder Aloe Vera kannst du deine Verdauung zusätzlich ankurbeln und zu einem regelmäßigeren Stuhlgang beitragen.

# Anti - Blähbauch Tipps

während des Spring Resets

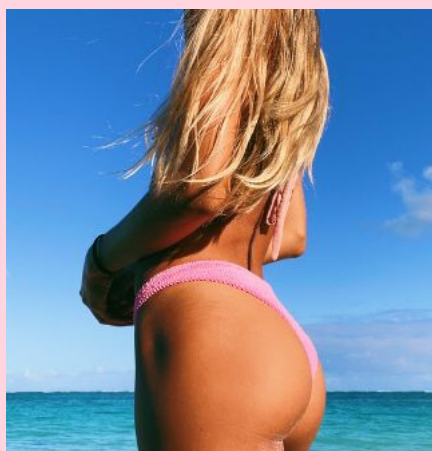
4



## Trigger Foods vermeiden

Die häufigsten Trigger Foods sind Knoblauch und Zwiebeln. Sie haben eine entzündungshemmende Wirkung, wenn sie roh verzehrt werden. Aber wenn dein Körper sie nicht gut verdaut, kannst du von diesen Wirkungen überhaupt nicht profitieren. Um auf der sicheren Seite zu sein, sind alle meine Rezepte daher frei von Knoblauch und Zwiebeln. Frühlingszwiebeln sind in der Regel leichter verdaulich, und ich liebe es, Ingwer und frische oder getrocknete Kräuter zu meinen Mahlzeiten hinzuzufügen. :)

5



## Beweeeeeegung :)

Du wirst auch ohne Training erstaunliche Erfolge mit dieser Umstellung erzielen. Wenn es jedoch um die Verdauung geht, hilft es sehr, deinen Körper zu bewegen. Du musst dich nicht im Fitnessstudio abmühen und schweißgebadet sein, aber versuche, meine Workouts in deinen Tag einzubauen, und du wirst eine enorme Veränderung bemerken!!! Wenn du zu faul wirst, schläft auch deine Verdauung ein. :)

6



## Meeehr schlafen

Eine gute Schlafqualität ist ebenso wichtig wie die Bewegung des Körpers. Immer wenn ich nicht genug schlafe, fühlt sich meine Verdauung schwach an. Dieses Jahr bin ich echt eine Schlafqueen :) Im Gegensatz zu letztem Jahr gehe ich jetzt zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett und wache zwischen 6 und 7 Uhr morgens auf. Ich fühle mich so viel besser als im letzten Jahr, als ich immer erst weit nach Mitternacht im Bett lag. Ein frühes Abendessen gegen 18:00 Uhr hat mir sehr geholfen, meine innere Uhr auf eine frühe Nacht einzustellen.



# VERDAUUNGS BOOSTER



**1 Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen**  
**3 Esslöffel Wasser**

Wenn du an einem Tag das Gefühl hast, dass deine Verdauung einen zusätzlichen Schub braucht, kannst du dieses einfache Hausmittel NACH deinem Selleriesaft am Morgen einnehmen. Warte aber mindestens 30 Minuten. Das ist die perfekte Zeit, um die frisch gemahlene Leinsamen im Wasser quellen zu lassen. Du musst die Leinsamen frisch mahlen und am Besten keine bereits gemahlene Leinsamen kaufen. Du kannst entweder braune oder goldene Leinsamen verwenden. Es ist auch gut, zwischen beiden abzuwechseln. Wenn sie in Wasser eingeweicht werden, verwandeln sie sich in ein Gel, das wie ein Schwamm im Dickdarm wirkt. Es bindet Wasser und hilft, alles auszuspülen.

Leinsamen sind auch eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die besonders wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Hormonhaushalts sind. Wenn du versuchst, deine Periode wiederzubekommen, würde ich dies in deine tägliche Routine aufnehmen, unabhängig von deiner Verdauung. Wenn du morgens Leinsamen zu dir nimmst und abends mein gesundes Salatdressing (mit Kürbiskernen) zubereitest, hältst du dich automatisch an die Follikelphase des Samenzklus! Die Follikelphase beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und dauert bis zum Eisprung. Die zweite Phase, die Lutealphase, beginnt vom Eisprung bis zur Menstruation und besteht aus Sesam und Sonnenblumenkernen.

# Käffchen?

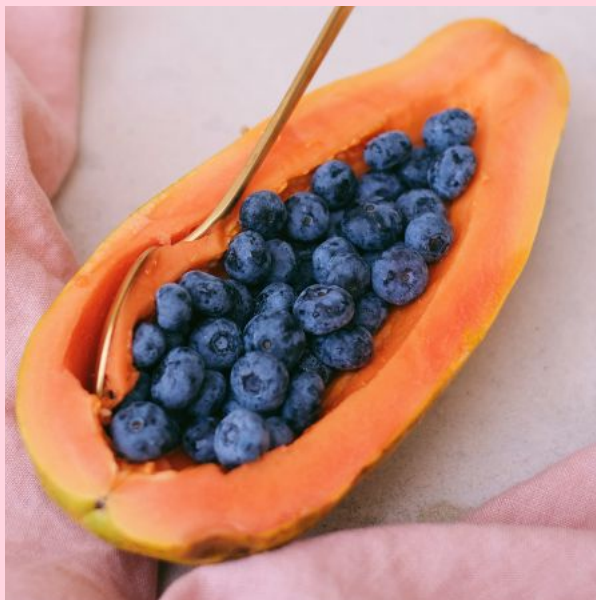


Die Kaffee-Frage hahaha!! Wahrscheinlich eine der am häufigsten gestellten Fragen! Als ich jünger war, habe ich mich nie wirklich für Kaffee interessiert und trinke auch heute noch keinen Kaffee.

Kaffee ist ähnlich wie grüner Tee und Matcha ein Stimulans, mit dem viele Menschen ihren Appetit unterdrücken wollen. Wenn sich dein Körper jedoch morgens müde fühlt, brauchst du wahrscheinlich einfach mehr Schlaf und keinen Kaffee. Das ist leichter gesagt als getan, und Kaffee kann sehr süchtig machen. Durch den 10-Tage-Frühjahrs-Reset wirst du feststellen, dass du ohne Kaffee viel mehr Energie hast. Du wirst viel besser schlafen und auf natürliche Weise mit deinem Körper in Einklang kommen, was dir hilft, gesündere Lebensentscheidungen zu treffen. Nicht nur während dieser 10 Tage, sondern auch danach. :)

Die Umstellung von Kaffee auf Zitronenwasser und Selleriesaft am Morgen, ist viel besser für deinen Cortisolspiegel und dein allgemeines Wohlbefinden. Kaffee behindert außerdem die Aufnahme von Proteinen aus der Nahrung, ist sehr säurehaltig und verursacht kurz darauf einen Energieabsturz. Versuche, in diesen 10 Tagen auf Kaffee zu verzichten, und lasse mich wissen, wie du dich fühlst!!!! :)

# Snacks?



Mein bester Tipp ist, frisches Obst oder Medjool-Datteln zu essen. Sie sind so ein einfacher Snack für unterwegs! Iss ein paar Datteln und du wirst dich rundum zufrieden fühlen!! Auch für alle, die Mittagsvariante 2 machen, kann und sollte man danach noch ein paar Datteln oder vorher frisches Obst essen.

Ideal ist es, vor dem Mittagsrezept einen Teller mit frischem Obst zu essen und wenn man danach noch etwas braucht, schnappt man sich ein paar Medjool-Datteln. Auf diese Weise isst man zuerst hydratisierende (wasserreiche) Früchte, dann das Mittagessen und zum Schluss Datteln, die eher trocken sind. Mir geht es vor allem um eine gute Verdauung, und mit dieser Routine erreichst du dieses Ziel und fühlst dich rundum zufrieden!!!

Ich persönlich nasche nicht viel und fühle mich am besten, wenn ich zwischen Mittag- und Abendessen ein paar Stunden Pause mache. Auf diese Weise hat mein Körper Zeit, richtig zu verdauen, und mein Insulinspiegel bleibt ausgeglichen und stabil. Allerdings kann man durchaus naschen, wenn man noch hungrig ist - auch ich habe solche Tage. :) Vor allem, wenn man diesen Lebensstil zum ersten Mal ausprobiert, kommt es häufig vor, dass man mittags nicht genug Obst isst und dann kurz darauf wieder Hunger bekommt.





# 3 schnelle Snack Ideen



## Äpfel , Bananen, Beeren

Sie lassen sich leicht mitnehmen, haben wenig Kalorien und enthalten viele Ballaststoffe! Äpfel enthalten außerdem viel Pektin und zügeln den Appetit. Wenn du zwischen den Mahlzeiten Lust auf etwas Süßes hast, snacke einfach frisches Obst. Achte nur darauf, dass du morgens viel trinkst und dir einen grünen Smoothie machst , bevor du feste Nahrung zu dir nimmst :)



## Sellerie, Karotten, Paprika

Rohes Gemüse scheint nicht sooo attraktiv zu sein, aber es ist tatsächlich ein großartiger kalorienarmer Snack. Ein paar knackige Selleriestangen, Karotten oder Paprika liefern viele Vitamine und Ballaststoffe. Perfekt zum Beispiel mit meinem Hummus Rezept aus meinen Vegan Christmas Ebook.



## Getrocknete Feigen & Medjool Datteln

Meine absoluten Favoriten sind Medjool-Datteln und getrocknete Feigen! Beide sind reich an Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Eisen und Vitamin B6. Sie halten dich super satt, fördern deine Verdauung und du wirst kein Verlangen nach anderen Süßigkeiten haben!

# Lunch Option 1 oder 2?



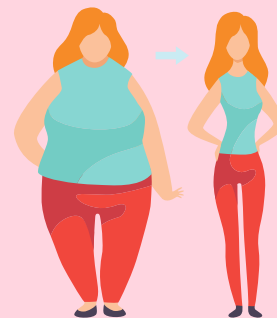
Option 1 für das Mittagessen ist immer eine Obstmahlzeit. Es ist wirklich das einfachste und schnellste Essen, braucht fast keine Vorbereitung und ist so praktisch für unterwegs. Ich liebe Papaya, Beeren, saftige Melonen, Orangen oder Bananen zum Mittagessen und esse etwa 30 Minuten nach den saftigen Früchten immer noch Medjool-Datteln. Man muss allerdings darauf achten, dass man wirklich genug isst. Ein paar Äpfel werden dich nicht satt machen. Ziel ist es, etwa 800 bis 1000 Kalorien aus frischen Früchten oder Datteln zu ziehen. Ich esse normalerweise etwa 3-4 Orangen oder eine ganze Papaya mit Blaubeeren und etwa 15 Medjool-Datteln, was etwa 1000 Kalorien ergibt. Das macht dich glücklich und satt bis zum Abendessen. :)

Die Rezepte der Lunch Option 2 sind kalorienärmer als eine ganze Papaya, Heidelbeeren und 12-15 Medjool-Datteln. Ich empfehle, vor dem Mittagessen etwas frisches Obst zu essen und danach einige Medjool-Datteln. Gerade so viel, dass du dich SATT fühlst. Es geht nicht darum, dass eine Option kalorienärmer sein soll als die andere. Es geht nur darum, herauszufinden, womit du dich am besten fühlst. Es ist auch gut, wenn du abwechselst: An einem Tag isst du Obst, am nächsten Tag nimmst du etwas Obst + das Rezept. Ich möchte dir verschiedene Möglichkeiten geben, je nachdem, was für dich persönlich am besten funktioniert. Auf diese Weise kannst du diesen Reset auch mehrmals durchführen! :) Wenn du versuchst, deine Periode zurückzubekommen, nimm jeden Tag frisches Obst und das Mittagsrezept zu dir, denn du brauchst mehr gesunde Fette und die bekommst du durch die verschiedenen Mittags Bowls.





# TIPPS, UM AN GEWICHT ZU VERLIEREN



Wenn du diese Umstellung machst, um Gewicht zu verlieren, sind hier ein paar Dinge, die ich tun würde, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

1

Begrenze die Anzahl der Datteln, die du isst. Du kennst mich ja, ich liebe Medjool-Datteln und halte sie für den besten Snack überhaupt. Ich würde trotzdem empfehlen, ein paar davon zu essen, um deinen Heißhunger zu befriedigen, aber da sie ziemlich kalorienreich sind, würde ich mich an 5 Datteln pro Tag orientieren. In vielen der OPTION 2-Rezepte für das Mittagessen sind Datteln enthalten, die höchstwahrscheinlich ausreichen, um satt zu werden. Wenn du immer noch das Gefühl hast, dass du einen Snack brauchst, nimm stattdessen weniger kalorienreiche Lebensmittel wie Äpfel, Birnen, Orangen, Pfirsiche oder rohes Gemüse wie Karotten, Paprika und Sellerie.



2

Ich würde für die Gewichtsabnahme die LUNCH OPTION 1 empfehlen. JEDOCH - und das ist wichtig, wenn du zu den Menschen gehörst, die eine große Monomahlzeit aus Obst nicht wirklich zufrieden stellt - solltest du die LUNCH OPTION 2 wählen, wenn du dich dadurch gesättigter fühlst. Es gibt nicht den einen Weg, der für jeden funktioniert, aber im Allgemeinen ist es das Ziel, so satt wie möglich zu sein, indem man viel essen kann, ohne zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Hier ist eine Lebensmitteltabelle, die dir die besten Lebensmittel zum Abnehmen zeigt. Alle Rezepte in dieser Tabelle sind gut für dein Gewicht, machen dich satt und sind nicht sehr kalorienreich. Die meisten Rezepte sind nussfrei oder nussarm, aber sie enthalten trotzdem gesunde Fette aus Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskernen usw., die sehr wichtig für das Gleichgewicht der weiblichen Hormone sind. Man sollte auch nicht zu fettarm essen :) Das Wichtigste ist, dass man etwas hat, das langfristig funktioniert, nachhaltig ist und vor allem auch Spaß macht :-)

CALORIE DENSITY WEIGHT LOSS KEY	
<b>CALORIES PER POUND</b>	
<b>100 CALS.</b> - VEGETABLES (NON-STARCHY)	GO
<b>300 CALS.</b> - FRUIT	↑
<b>400 CALS.</b> - POTATO, CORN, SQUASH, OATS	
<b>500 CALS.</b> - WHOLE GRAINS, RICE, PASTA	
<b>600 CALS.</b> - BEANS & LEGUMES	EAT
<b>AVOID/LIMIT</b>	
<b>750 CALS.</b> - AVOCADOS	↓
<b>1200 CALS.</b> - ICE CREAM	
<b>1400 CALS.</b> - BREAD/BAGELS/WRAPPS	
<b>1600 CALS.</b> - CHEESE, DRY CEREAL	
<b>1800 CALS.</b> - SUGAR, CRACKERS, POPCORN	
<b>2500 CALS.</b> - CHOCOLATE	
<b>2800 CALS.</b> - NUTS, SEEDS, BUTTERS, TAHINI	
<b>4000 CALS.</b> - ALL OILS, OIL-POPPED POPCORN	STOP



# Die Workout Pläne

@CarolineDeisler



Für diejenigen, die es noch nicht wissen: Ich erstelle wöchentliche Trainingspläne (30 min, 45 min, 60 min, Anfänger & Fortgeschrittene). Sie werden alle in meinen Story-Highlights gespeichert und du findest jedes Workout in meinem Feed. Du kannst von deinem Laptop aus auf Instagram zugreifen, um sie im Vollbildmodus zu sehen. Fitnesstraining und gesunde Ernährung gehen Hand in Hand und meine Trainingspläne sind die perfekte Ergänzung zum 10-Tage-Reset.



# Was ihr über meine Reset-Mahlzeitpläne sagt



maddykerrigan

**THE BEST MEALS EVER!!!**



elisabaran

**Incredible! Anytime I got off your recipes, I don't feel good. I crave your e-books!**



clanelles

**Changed my life. Learned so much not only about recipes, but also about a healthy lifestyle.**



souslesmanguiers

**Your dressing is fabulouuuuuuuuus, just want to eat only this with greens now**



shima.massoumi

**Your winter reset is not just a reset for me, it's my every day meal plan & I'm super happy 😍**



emma4ks

**Amazing! 2.5lbs down too 😄**



dnhrcrx

**honest feedback?YOUR EBOOKS'RE THE BEST IN THE WHOLE WORLD ❤️ 🍷 🍰**



tuijapuolakka

**I just love them! I feel my best with your recipes. It's day 18/21 and then I do the 10 day plan. 💕**



veganfuerdiewelt

**Ich fühle mich besser als nie 😊 Alle deine Rezepte sind einfach toll! ❤️**



karla\_amadorch

**Lots of energy! I've lost 1 kg and I feel great. Thanks**



jesuvidal1609

**I just love every single recipe & ebook! Perfect combo + feeling great + best food. Love love love 😍**

# Erfooolgeeee...!

10 Tage scheinen nicht so lang zu sein, aber es ist lang genug, um Ergebnisse zu erzielen! Und wer weiß, vielleicht fühlst du dich am Ende so gut, dass du dich weiterhin so ernähren magst und diesen Reset wiederholst. Um dich selbst zu motivieren, mache ein Foto von dir an Tag 1 und schreibe auf, wie du dich fühlst. Mal sehen, wie sich das an Tag 10 ändert! :) Sei so detailliert wie möglich, notiere dir z. B. Schlaf, Verdauung, Stimmung, Stress, Glückslevel, Energie, Fitness usw.! Ich kann es kaum erwarten, davon zu hören! Tagge mich unbedingt @carolinedeisler in deinen Transformationsgeschichten!

**Before**

**After**



# Daily Checklist ✓

day 1

day 2

day 3

day 4

day 5

day 6

day 7

day 8

day 9

day 10

*time to feel  
your best*

[@CarolineDeisler](#)



10 TAGE SPRING RESET

*Hello Healthy Me*

[@CarolineDeisler](#)





# Shopping Liste

## SELLERIESAFT

10 Staudensellerieköpfe



17 Zitronen

Eine große handvoll Ingwer

2 Limetten

4 kleine Römervorsalatköpfe

4 handvoll Blattspinat

12 Mangoldblätter

2 Blätter Kohlgemüse

11 Blätter Grünkohl

50g Sprossen (Brokkoli oder Alfalfa)

4 Büschel Schnittlauch

5 Sträußchen Petersilie

3 Sträußchen Dill

2 Sträußchen Koriander

4 große Salatgurken

2 Köpfe Fenchel

2 Frühlingszwiebeln

2 große Sträuße frisches Basilikum

240g gemischter Salat

2 Köpfe Romana Herzen

1 Kopf violette Zichorie

1/2 Kopf Eisbergsalat

2 handvoll Rucola

3 Tassen Kirschtomaten

14 sonnengetrocknete Tomaten

2 Tomaten

5 Avocados

7 große rohe Zucchini

6 Staudensellerieköpfe

80g schwarze und grüne Oliven

29 kleine Kartoffeln

5 mittlere Kartoffeln

12 kleine Süßkartoffeln

3 kleine Paprikaschoten

1/2 Rotkohl

7 Möhren

1 Maiskolben

3 kleine rote Beete

5 Bananen

300g Ananas, frisch oder gefroren

500g gefrorene Beeren

600g Mango, frisch oder gefroren

10 Medjool-Datteln

3 Esslöffel Rosinen

4 Esslöffel Granatapfelkerne

1 handvoll grüne Bohnen

2 Bündel weißer oder grüner Spargel

7 rosa Radieschen

2 Esslöffel Sesamsamen

2 Esslöffel Hanfsamen

6 Esslöffel Sonnenblumenkerne

13 Esslöffel Kürbiskerne

130g Cashews

3 Paranüsse

40g trockener Quinoa

200g gekochter Wildreis

20 Nori-Blätter

2 Esslöffel Tahini

1 Esslöffel Dijon-Senf

1 Esslöffel Ahornsirup

8 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel geräucherte Paprika

5 Esslöffel italienische Kräuter

1 Teelöffel weiße Miso-Paste

1/4 Tasse Dulse Algen

IT'S DATE  
O'CLOCK



DRINK  
MORE



WASSER

Zitronen

Ingwer

Minze

Aloe vera

Grapefruits

Limetten

Gurke



@CarolineDeisler

## Lunch Option 1

12 reife Bananen

50-60 Medjool-Datteln

2 Grapefruits

1/2 große Wassermelone

4-5 Mangos

9 Orangen

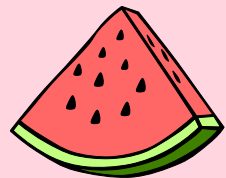
1 Ananas

640g Heidelbeeren

9 Bio-Äpfel

4 große Papayas

20 getrocknete Feigen



ODER jede andere reife Frucht die dir zur Verfügung stehen :)

## Lunch Option 2

10 TAGE SPRING RESET

# Shopping Liste

### SELLERIESAFT

10 Staudensellerieköpfe



17 Zitronen

eine große handvoll Ingwer

2 Limetten

4 kleine Römersalatköpfe

4 handvoll Blattspinat

12 Mangoldblätter

2 Blätter Kohlgemüse

11 Blätter Grünkohl

50g Sprossen (Brokkoli oder Alfalfa)

4 Büschel Schnittlauch

5 Sträußchen Petersilie

3 Sträußchen Dill

2 Sträußchen Koriander

4 große Salatgurken

2 Köpfe Fenchel

2 Frühlingszwiebeln

2 große Sträuße frisches Basilikum

240g gemischter Salat

2 Köpfe Romana Herzen

1 Kopf violette Zichorie

1/2 Kopf Eisbergsalat

2 Handvoll Rucola

160g Kirschtomaten

14 sonnengetrocknete Tomaten

2 Tomaten

5 Avocados

7 große rohe Zucchini

6 Staudensellerieköpfe

80g schwarze und grüne Oliven

29 kleine Kartoffeln

5 mittlere Kartoffeln

12 kleine Süßkartoffeln

3 kleine Paprikaschoten

1/2 Rotkohl

7 Möhren

1 Maiskolben

3 kleine rote Beete

5 Bananen

300g frische oder gefrorene

Ananas

500g gefrorene Beeren

600g frische oder gefrorene

Mango

10 Medjool-Datteln

3 Esslöffel Rosinen

4 Esslöffel Granatapfelkerne

1 Handvoll grüne Bohnen

2 Bündel weißer oder grüner

Spargel

7 rosa Radieschen

2 Esslöffel Sesamsamen

2 Esslöffel Hanfsamen

6 Esslöffel Sonnenblumenkerne

13 Esslöffel Kürbiskerne

130g Cashews

3 Paranüsse

40g trockener Quinoa

200g gekochter Wildreis

20 Nori-Blätter

2 Esslöffel Tahini

1 Esslöffel Dijon-Senf

1 Esslöffel Ahornsirup

8 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel geräucherte Paprika

5 Esslöffel italienische Kräuter

1 Teelöffel weiße Miso-Paste

1/4 Tasse Dulce Algen



IT'S DATE  
O'CLOCK



WASSER

Zitronen

Ingwer

Minze

Aloe vera

Grapefruits

Limetten

Gurke



@CarolineDeisler

## Lunch Option 2

26 reife Bananen

32 Medjool-Datteln

7 Äpfel

1 Papaya

2 1/2 Grapefruits

650g Heidelbeeren

700g frische gemischte Beeren

320g Erdbeeren

1kg gefrorene Beeren

240g Bio-Weintrauben

120g Haferflocken

8 Esslöffel Leinsamen

100g Rosinen

1 Esslöffel Mandeln

1 Esslöffel Erdnüsse

75g Cashewnüsse

2 Esslöffel Erdnussbutter

200g Chiasamen

2 Esslöffel rohes Kakaopulver

230g trockene Buchweizen

40g trockener Quinoa

1 Esslöffel gepuffter Buchweizen

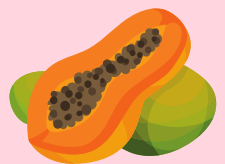
4 1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

2 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Hanfsamen

2-3 Esslöffel Kakaonibs

Optional: gefriergetrocknete Erdbeeren



# DETOX Wasser - 6 Optionen

1



## INGWER WASSER

ein mittelgroßes Stück Ingwer  
1 Liter Wasser

Den Ingwer reiben (wenn er aus biologischem Anbau stammt, muss er nicht geschält werden), mit Wasser aufgießen und einige Minuten oder über Nacht ziehen lassen. Um die Mini-Ingwerstücke zu entfernen, den Ingwer durch ein Sieb streichen. ENJOY!

2



## ALOE VERA WASSER

1 kleines Aloe-Vera-Blatt  
1 Liter Wasser  
Optional: 1 Grapefruit oder Zitrone

Schneide die grüne Haut des Aloe-Vera-Blattes ab und nimm das Gel heraus. Gib das Gel und das Wasser in einen Mixer und püriere es, bis es glatt ist. Wenn dir der Geschmack zu bitter ist, füge den Saft einer Grapefruit oder Zitrone hinzu.

3



## ZITRONEN WASSER

1 Zitrone  
1 Liter Wasser

Die Zitrone auspressen, Wasser hinzufügen und fertig. :)



# DETOX Wasser - 6 Optionen

4



## LIMETTEN WASSER

1-2 Limetten  
1 Liter Wasser

Presse die Limetten aus, füge Wasser hinzu und fertig. Du kannst auch etwas frischen Grapefruitsaft hinzugeben.

5



## MINZ WASSER

1/3 Strauß frische Minze  
1 Liter Wasser  
Optional: 1 Zitrone

Zupfe die Minzblätter von den Stielen ab, gieße sie mit Wasser auf und lasse sie ein paar Minuten oder über Nacht ziehen. Für einen zusätzlichen Kick füge etwas frische Zitrone hinzu.

6



## GURKEN WASSER

1/2 große Salatgurke  
1 Liter Wasser

Wasche die Gurke und schneide sie in dünne runde Stücke, füge Wasser hinzu und lasse es einige Minuten oder über Nacht ziehen.

# DAS BESTE

## Caro Dressing



**Version 1**

### ZUTATEN

- 1 kleine rohe Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Strauß Basilikum
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft einer Zitrone
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 80-120ml Wasser
- Optional: 1 Medjool-Dattel

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind. Ich mag es auch gerne ohne die Medjool-Datteln :) Ich liebe sehr viel Dressing auf meinen Salaten, denn dieses ist so gesund, je mehr man davon isst, desto besser, sozusagen! :) Mach ruhig die doppelte Menge und bewahre sie in einem Glasgefäß im Kühlschrank für den nächsten Tag auf. Dadurch gehen zwar ein paar Nährstoffe verloren, aber es macht es dir einfacher und man muss die Küche nur einmal aufräumen haha!

## Vorteile

Dieses Dressing ist buchstäblich ein NÄHRSTOFF - KRAFTPAKET! Wir verwenden Grünzeug, um mehr Grünzeug zu essen. :)  
Aaaaalso Win-Win!

# DAS BESTE

## Caro Dressing



### ZUTATEN

- 1 kleine rohe Zucchini
- 1/2 Kopf Fenchel
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- Saft einer Zitrone
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Kürbiskerne (oder 4-5 Paranüsse)
- 80-120ml Wasser
- Optional: 1 Medjool-Dattel

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind. Ich mag es auch gerne ohne die Medjool-Datteln :) Ich liebe sehr viel Dressing auf meinen Salaten, denn dieses ist so gesund, je mehr man davon isst, desto besser, sozusagen! Mache ruhig die doppelte Menge und bewahre sie in einem Glasgefäß im Kühlschrank für den nächsten Tag auf. Dadurch gehen zwar ein paar Nährstoffe verloren, aber es macht es dir einfacher und man muss die Küche nur einmal aufräumen haha!

## Vorteile

Dieses Dressing ist buchstäblich ein NÄHRSTOFF - KRAFTPAKET! Wir verwenden Grünzeug, um mehr Grünzeug zu essen. :)  
Aaaaalso Win-Win!



# Tag 1-10 Hydration am Morgen



## Detox Wasser

TIPP: Berechne dein Wasser mit Zitrone am Abend vorher zu. So hast du es am nächsten Morgen parat, trinkst es, ohne etwas vorbereiten zu müssen, und die Zitrone hat Zeit, sich im Wasser aufzulösen. Andere Dinge, die du deinem morgendlichen Wasser hinzufügen kannst, sind:

- in Scheiben geschnittene Gurke
- 100% reines Aloe Vera Gel
- frisch geriebener Ingwer
- Limetten
- Minze



## Sellerie Saft

### Zutaten

1 Sellerie

### Zubereitung

**Entsafter:** Einen Kopf Staudensellerie entsaften.

**Mixer:** Sellerie hacken, mit 240ml Wasser in einen Mixer geben und cremig pürieren. Verwende einen Nussmilchbeutel und gieße den pürierten Sellerie durch den Beutel, indem du ihn mit deinen Händen auspresst. Voilà, der Selleriesaft ist fertig :)

# Tag 1 Überblick



ODER



SNACK



ODER



# TAG 1

# Grüner Smoothie



## Zutaten

1 handvoll Stangensellerie  
2 handvoll Blattspinat  
2 Blätter Mangold  
1 gefrorene Banane  
Eine handvoll gefrorene oder  
frische Ananas  
500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht es dir leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor einer Mahlzeit trinkst.



# Tag 1 - Lunch - Option 1



## Reife Bananen & getrocknete Feigen

### Zutaten

3-4 reife Bananen  
10 getrocknete Feigen

### Notiz

Bananen sind eines der besten FITNESS-NAHRUNGSMITTEL. Sie sind eine großartige Quelle für Kalium. Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass der Körper bei Kaliummangel Wasser einlagert. Deshalb wird der Körper durch den Verzehr von reifen Früchten super schlank und straff. Kalium hilft dem Körper, Wasser in die Zellen zu transportieren. Wenn der Natriumspiegel höher ist als der Kaliumspiegel, kann das Wasser nicht in die Zellen eindringen, und der Körper sieht "aufgeblasener" aus. Bananen und getrocknete Feigen sind so sättigend, dass sie den Heißhunger auf Süßes unterdrücken, weil sie einen hochwertigen natürlichen Zucker enthalten. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen (hallöchen gute Verdauung!) Das Schöne an diesen köstlichen Obst Mahlzeiten ist, dass du ziemlich viel davon essen kannst und buchstäblich in Bestform kommst!! Achte darauf, dass du zuerst reife Bananen isst, sie ein wenig verdauen lässt und dann deine getrockneten Feigen. Alternativ kannst du mehr Bananen essen und die getrockneten Feigen weglassen, wenn du keine guten findest. Halte Ausschau nach Bio-Feigen, die frei von Schwefel sind.



# Tag 1 - Lunch - Option 2

## Gesundes Müsli

@CarolineDeisler

### Zutaten

40g Haferflocken  
2 Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen  
240ml Wasser  
2 geriebene Äpfel  
2 Esslöffel Rosinen  
1 Esslöffel Mandeln, gehackt  
160g Heidelbeeren  
1 zerkleinerter Apfel  
80g Bio-Weintrauben  
Optional: Medjool-Datteln

### Zubereitung

1. Haferflocken, gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel geben und 30 Minuten quellen lassen. Das ist ideal, um es am Vorabend vorzubereiten.
2. Geriebene Äpfel, Rosinen, Mandeln, Blaubeeren, gehackte Äpfel und Weintrauben untermischen. Wenn du magst, kannst du auch ein paar Datteln dazugeben, um das Ganze noch sättigender zu machen.

SO FRISCH, köstlich und perfekt zum Mitnehmen zur Arbeit!

# Tag 1 - Abendessen

## CEASAR SALAD & SÜßKARTOFFELN



### Zutaten

#### SALAT

- 4 kleine Köpfe Römersalat
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 2 Esslöffel trocken geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Hanfsamen
- 1 reife Avocado

#### DRESSING

- 1 kleine Zucchini
- 30g Cashewnüsse
- 1 Esslöffel Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Teelöffel weiße Miso-Paste
- 60ml Wasser

Alternativ kannst du auch Version 2 des CARO DRESSING verwenden.

- 3 Süßkartoffeln (weiß, orange oder lila)
- 6-7 Nori-Blätter zur Herstellung der Wraps

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor und backe die Süßkartoffeln auf Backpapier 50 Minuten lang, lasse sie dann vollständig abkühlen (auch perfekt für die Zubereitung von Mahlzeiten an einem Sonntag!)
2. Wasche zunächst das Salatgrün. Ich mache das gerne im Voraus, denn hungrig nach Hause zu kommen und Salat waschen zu müssen, macht keinen Spaß, haha!
3. Röste die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten, bis sie goldgelb und knusprig sind.
4. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie cremig. Wenn du kein Miso findest, kannst du es weglassen, das Dressing wird trotzdem köstlich sein!!
5. Mische das Dressing unter den Salat, gib Avocado, geröstete Samen und rohe Hanfsamen (ein toller Eiweißlieferant) dazu und dann GENIEßEN!! Ich wickle meinen Salat gerne in Nori-Blätter und mache daraus Salat-Wraps. Das ist eine tolle Möglichkeit, mehr Mineralien aus dem Seetang aufzunehmen, und er ist einfach so lecker!! Ich esse immer zuerst die ganze Salatschüssel und dann die Süßkartoffeln, sobald sie abgekühlt sind. Das ist zwar kein Muss, aber für die Verdauung ist es auf jeden Fall am besten, wenn man zuerst das rohe Grünzeug und zum Schluss die Kartoffeln isst.



# Tag 1 - Abendessen - Option 2

## GESUNDE PIZZA



### Zutaten

5 mittelgroße gedämpfte Kartoffeln,  
1 Esslöffel Ahornsirup

#### MARINARA-SAUCE

300g rohe rote Paprika  
5 sonnengetrocknete Tomaten  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Teelöffel geräucherter Paprika  
1 Esslöffel italienische Kräuter  
Eine Prise Salz  
2 Esslöffel Wasser

### Zubereitung

1. Dämpfe zunächst die Kartoffeln (dies kannst du im Voraus tun) und lasse sie abkühlen,
2. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
3. Schäle die Kartoffeln gib sie mit 1 EL Ahornsirup in einen Food Processor. Mixe so lange, bis eine Kugel aus Kartoffelteig entsteht.
4. Lege den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech, lege ein weiteres Backpapier darauf und forme einen flachen runden Pizzaboden.
5. 15-20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Ich persönlich lasse ihn vor dem Verzehr abkühlen.
6. Während die Pizza backt, gib alle Marinara-Zutaten in einen Mixer und pürieren, bis sie glatt sind. Die Sauce auf dem Pizzaboden verteilen, frischen Rucola, Kirschtomaten, schwarze Oliven und weitere italienische Kräuter oder Gewürze nach Wahl dazugeben.

Es ist verrückt, wie lecker diese Pizza ist. Sie ist völlig fettfrei (gesunde Fette sind toll!), und ist damit ein tolles fettarmes Abendessen. Es ist so befriedigend zu essen und man wacht mit einer tollen Verdauung auf, was das Beste ist!!! Ich bin so gespannt darauf, wie sie euch schmeckt! An alle Italiener hier, ich weiß, dass dies keine echte Pizza ist... aber hey, es ist gut, Spaß zu haben und Gemüse auf verschiedene Arten zu essen, damit es spannend bleibt! Ich liebe es, jedes Stück wie einen Wrap zusammenzurollen. Ich kann nur sagen: YUM, YUM, YUM!



# Tag 2 Überblick



ODER



SNACK



# Tag 2

# Grüner Smoothie



## Zutaten

1 handvoll Stangensellerie  
1 handvoll Spinat  
2 Blätter Mangold (Regenbogen)  
160g gefrorene Beeren  
2 Medjool-Datteln  
500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notes

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.



# Tag 2 - Lunch - Option 1



## Knackige Äpfel & Medjool Datteln

### Zutaten

3 knackige, saftige Bio-Äpfel  
10 Medjool-Datteln  
(ODER so viel, wie du magst)

### Notiz

Ich liebe alle Arten von Äpfeln und esse phasenweise die süßeren wie Fuji- und Gala-Äpfel, aber ich habe auch Phasen, in denen ich die sauren grünen Äpfel liebe. Ich kaufe immer Bio-Äpfel, da konventionelle Äpfel mit Wachs behandelt werden und einfach zu perfekt aussehen, wenn du weißt, was ich meine, hahah. Es gibt nichts Besseres als den saftigen, knackigen Geschmack von Äpfeln, und sie sind ein wahres Superfood für das Gehirn und den Verdauungstrakt. Sie eignen sich auch hervorragend zum Abnehmen, da sie als natürlicher Appetitzügler wirken.

Ich liebe es, sie mit Medjool-Datteln zu kombinieren (ich esse zuerst die Äpfel, dann die Datteln für eine optimale Verdauung). Äpfel sind immer ein idealer Begleiter für unterwegs und für die Arbeit. Wenn ich gute Bon Bon-Datteln finde, gönne ich mir diese anstelle der normalen Medjool-Datteln. Sie sind zwar etwas teurer, aber man sollte ein Auge darauf haben, denn sie sind superweich und schmecken einfach himmlisch. Achte darauf, dass du nicht nur 2-3 Datteln isst, du willst ja satt werden! :-)



# Tag 2 - Lunch - Option 2



## Schoki Erdnuss Chia Pudding

### Zutaten

#### BASIS

50g Chiasamen  
240ml Wasser

#### CREAM

2 reife Bananen  
3 entsteinte Medjool-Datteln  
1 Esslöffel Erdnussbutter (glatt oder knusprig)  
2 Esslöffel rohes Kakaopulver  
120ml Wasser

#### TOPPINGS

1 Esslöffel geröstete und zerkleinerte Erdnüsse  
2 Bananen, in Scheiben geschnitten  
etwas mehr Kakaopulver

### Zubereitung

- 1 Weiche die Chiasamen 15 Minuten oder besser noch über Nacht in Wasser ein. Wenn du nur 15 Minuten Zeit hast, nimm nur 120ml Wasser.
- 2 Gib Zutaten für die CREAM in einen Mixer und püriere sie glatt. Rühre die Cream in den Chiasamen-Gelee ein, rühre es gut um und gib dann alles in eine Servierschüssel. Füge die Toppings hinzu und ENJOYYYY! Perfekt zum Mitnehmen in die Arbeit oder Schule. PS: Füge all die Bananen hinzu, du willst ja genügend gesunde Kohlenhydrate zu dir nehmen!

### Notiz

ICH LIEBE CHIA-PUDDING!! Er hat so viele gesundheitliche Vorteile, ist reich an Eiweiß und Omega 3 und TOLL für deine Verdauung. Chia-Samen wirken wie ein Schwamm und holen alles aus dem Dickdarm. Du wirst es nach ein paar Tagen der Umstellung merken :)



# Tag 2 - Abendessen



## PESTO ZOODLES

### Zutaten

3 große rohe Zucchini, julienne geschält  
160g (oder mehr) Kirschtomaten  
80g schwarze und grüne Oliven  
6-8 sonnengetrocknete Tomaten, 10 Minuten eingeweicht  
2 Esslöffel trocken und geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne  
Optional: 1 Avocado

### PESTO

Übrig gebliebene Zucchini (YAY, kein Abfall!)

Eine handvoll Staudensellerie oder 1/2 Kopf Fenchel

1 großer Strauß frisches Basilikum  
2 Esslöffel Kürbiskerne (Pinienkerne funktionieren auch gut!)  
1 Esslöffel Apfelwein  
Saft von 1 Zitrone  
60ml Wasser (bei Bedarf mehr)  
+6-8 kleine gebackene Kartoffeln

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor und backe die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 50 Minuten lang. Lasse sie dann abkühlen.
2. Als Nächstes röstest du die Samen einige Minuten lang in einer beschichteten Pfanne.
3. Weiche dann die sonnengetrockneten Tomaten in Wasser ein.
4. Schäle dann die Zucchini mit einem Julieneschäler. Das ist mir viel lieber als die Verwendung eines Spiralschneiders. Außerdem ist es leichter zu verdauen.
5. Gib alle Pesto-Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. SO YUM! Mische dann die Soße unter die Zoodles.
6. Wasche die sonnengetrockneten Tomaten und gib sie zusammen mit Kirschtomaten, gerösteten Kernen, Oliven und eventuell Avocado in die Zoodle-Schüssel! ENJOYYYY!!!

Ich esse die Zoodles am liebsten zuerst und dann die gebackenen Kartoffeln, wenn sie abgekühlt sind. Du kannst die Kartoffeln auch weglassen, wenn du nicht zu hungrig bist - aber du willst ja sichergehen, dass du satt wirst, und Kartoffeln sind das ultimative gesunde Essen zum Wohlfühlen, vor allem so, wie wir sie zubereiten!



# Tag 3 Überblick



ODER



SNACK



# Tag 3

# Grüner Smoothie



## Zutaten

1 Strauß Petersilie  
2 Blätter Grünkohl, entstielt  
200g Mango, frisch oder  
gefroren  
500ml Wasser  
Kleines Stück Ingwer

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

# Tag 3 - Lunch - Option 1



## Papaya & Reife Bananen

### Zutaten

1 Papaya mit Heidelbeeren  
5 reife Bananen (achte darauf, dass sie gelb und fleckig sind)

### Notiz

Papaya ist reich an Enzymen, kalorienarm und **BESONDERS** gut für die Verdauung! Die beste Kombination ist Papaya mit Heidelbeeren und frischem Limettensaft. Wie du ja inzwischen weißt, sind reife Bananen eines der absolut **BESTEN** Fitness-Lebensmittel. Sie enthalten viel Kalium, das Wasser in deine Zellen transportiert und dich schlanker aussehen lässt. Bananen enthalten außerdem viele Ballaststoffe, die deine gesunden Darmbakterien ernähren und deine Verdauung verbessern. Du siehst, dass ich viel über die Verdauung spreche, aber das liegt daran, dass du deinem Körper einfach helfen musst, Dinge auf natürliche Weise loszuwerden, um dich am besten zu fühlen und in deine beste Form zu kommen. Das funktioniert durch regelmäßigen Stuhlgang, tiefes Atmen und Schwitzen.



# Tag 3 - Lunch - Option 2

## Buchweizen Bircher

@CarolineDeisler



FAVE

### Zutaten

60g trockene Buchweizen ,  
über Nacht in Wasser einweichen

2 reife Bananen  
3 Medjool-Datteln, entsteint  
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt  
120ml Wasser

#### TOPPINGS

2 geriebene Äpfel  
70g eingeweichte Rosinen  
160g Heidelbeeren  
2 Esslöffel frisch gemahlene  
Leinsamen

### Zubereitung

1. Spüle zuerst die Buchweizen gut ab. Buchweizen ist ein wunderbares Getreide, das glutenfrei, fettarm und proteinreich ist.
2. Weiche die Rosinen 30 Minuten oder über Nacht in Wasser ein. Gib nach Belieben etwas Vanille in das Wasser.
3. Gib die eingeweichten und abgespülten Buchweizen zusammen mit 2 reifen Bananen, 3 Medjool-Datteln, Vanille und 120ml Wasser in einen Mixer und mixe alles cremig.
4. Fülle alles in eine Schüssel um und gib geriebene Äpfel, eingeweichte Rosinen, Blaubeeren und frisch gemahlene Leinsamen hinzu. SO Köstlich und auch perfekt für die Arbeit geeignet.



# Tag 3 - Abendessen

## Wild Reis Salat



### Zutaten

#### SALAT

- 200g gekochter Wildreis
- 1 kleine gebackene Süßkartoffel, in Würfel geschnitten (wurde auf dem Foto nicht verwendet)
- 1 kleine Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
- 50g zerkleinerter Rotkohl
- 2 Handvoll Rucola
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 vorgekochter Maiskolben
- 1 kleine geschälte Rote Bete

#### DRESSING

- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Medjool-Dattel
- 1 rohe Zucchini
- Eine handvoll Staudensellerie
- Saft einer Zitrone
- Kleines Stück Ingwer
- 1 Esslöffel Apfelessig

4-5 kleine gebackene Kartoffeln



### Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor und backe die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 50 Minuten lang. Lasse sie dann abkühlen.
2. Gib den gekochten Mais für ca. 25 Minuten dazu. Schneide ihn dann in lange Streifen.
3. Koche in der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung. Ich habe etwa 70g trockenen Wildreis verwendet, um 200g gekochten Wildreis zu erhalten.
4. Gib ihn mit allen anderen Salatzutaten in eine Schüssel und vermische es gut .
5. Gib für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Rühre das Dressing unter den Salat, vermische es gut und dann: ENJOYYYY!! Eine so köstliche Geschmackskombination, supergesund, ballaststoffreich und fettarm.



# Tag 4 Überblick



ODER



ODER



SNACK





# Tag 4

# Grüner Smoothie



## Zutaten

3 Blätter Mangold  
1/2 Fenchelkopf  
2 Stangen Staudensellerie  
Saft von 2 Limetten  
500ml Wasser  
2 gefrorene Bananen

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

# Tag 4 - Lunch - Option 1



## Grapefruits & Orangen

### Zutaten

2 Grapefruits  
5-6 Orangen  
Medjool-Datteln, falls du etwas später noch Hunger hast

### Notiz

Der Frühling ist eine etwas heikle Jahreszeit für Obst. Vielleicht hast du noch leckere Orangen, aber vielleicht hast du auch schon saftige Melonen in der Saison. Tausche dieses Gericht ruhig mit reifen Früchten deiner Wahl aus! Ein paar Datteln zum Abschluss sind perfekt, um satt zu werden.





# Tag 4 - Lunch - Option 2

## Overnight Berry Haferflocken

@CarolineDeisler

FAVE

### Zutaten

40g Haferflocken  
240ml Wasser  
280g Beeren (ich habe gefrorene verwendet)  
3 Medjool-Datteln (oder 1-2 Bananen)  
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt  
1 Teelöffel Zimt

### TOPPINGS

Meeehrr Beeren  
+ fettarmes Müsli:  
2 Esslöffel Haferflocken  
2 entsteinte Medjool-Datteln  
1 Esslöffel gepuffter Buchweizen (oder Quinoa)  
1 Esslöffel Buchweizen

### Zubereitung

- 1 Gib Haferflocken, Wasser, gefrorene Beeren, gehackte Datteln, Zimt und Vanille in eine Schüssel und lasse sie über Nacht im Kühlschrank ziehen.
- 2 Rühre es am nächsten Morgen gut um. Die Masse sollte dickflüssig und cremig sein! Bereite das rohe Granola zu, indem du alle Zutaten in einen Food Processor gibst und schnell pürierst. Streue das Granola zusammen mit weiteren frischen Beeren über die Haferflocken. HMMM!

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



# Tag 4 - Lunch - Option 3



## Beeren Chia Pudding

### Zutaten

50g Chiasamen  
240ml Wasser

#### CREAM

6 entsteinte Medjool-Datteln  
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt  
1 große reife Banane oder 2 kleinere Bananen  
120ml Wasser

#### TOPPINGS

280g frische oder aufgetaute Beeren  
1 Esslöffel Hanfsamen  
1 Esslöffel Buchweizen (optional)

### Steps

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten oder über Nacht in Wasser ein. Wenn du nur 15 Minuten Zeit hast, nimm die Hälfte des Wassers.
- 2** Gib Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer verarbeite sie zu einer glatten Masse. Rühre 2 Esslöffel des Karamells unter die Beeren (die den Belag bilden werden) Gib dann eine große Banane (oder 2 kleinere) in den Mixer püriere sie zusammen mit dem Karamell cremig.
- 3** Gib die Cream in die Chiasamenmischung, mische sie gut durch und fülle sie dann in eine Schüssel. Gib die Karamellbeeren, Hanfsamen und Buchweizen dazu und dann ist dein Beeren Chia Pudding readyy to ENJOYYYYY! So schnell, einfach, köstlich und perfekt zum Einpacken für die Arbeit!



# Tag 4 - Abendessen



## TABULE SALAT & SÜßKARTOFFELN

### Zutaten

#### SALAT

- 40g trockener gekochter Quinoa
- 2 Tomaten, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/2 Bund Dill oder Koriander, fein gehackt
- 1/2 große Salatgurke, in kleine Würfel geschnitten
- 1 fein gehackte Frühlingszwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt (optional)
- 1 reife in Würfel geschnittene Avocado

#### CARO-DESSING

- 1 kleine rohe Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Strauß Schnittlauch (oder Basilikum)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 80-120ml Wasser

- 3 lila oder orangefarbene Süßkartoffeln

Moms  
favourite



### Zubereitung

1. Bereite zunächst die Kartoffeln vor. Heize den Ofen auf 200 Grad vor und backe die Süßkartoffeln 50 Minuten lang, lasse sie danach abkühlen. Du kannst dies auch an einem anderen Tag machen, indem du sie im Kühlschrank fertig hast und dann nur 15 Minuten in den Ofen tust.
2. Koche dann den Quinoa nach den Anweisungen auf der Verpackung. Auch das lässt sich gut im Voraus vorbereiten.
3. Mische das Gemüse, Kräuter, Frühlingszwiebeln und die zerkleinerte Avocado unter die Quinoa.
4. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Dann gut mit dem Salat vermischen und genießen!!! Ich verwende hier auch gerne Nori-Blätter und mache Salat-Wraps. Diese Mahlzeit enthält so viele verschiedene Nährstoffe, dass sie ein wahres Kraftpaket ist und sich auch gut im Voraus vorbereiten lässt.



# Tag 5 Überblick



ODER



ODER



SNACK





# Tag 5

# Grüner Smoothie



## Zutaten

1 Bund Petersilie  
1/3 einer großen Salatgurke  
2 Blätter Grünkohl  
3 Medjool-Datteln  
Saft von 1 Zitrone  
500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

# Tag 5 - Lunch - Option 1



## Obstmahlzeit

### Zutaten

2-3 Äpfel  
10 getrocknete Feigen

### Notiz

Wahrscheinlich bist du inzwischen ein Profi, wenn es um die Obstmahlzeiten geht. Mach dir keine Sorgen wegen des Zuckers im Obst. Es ist alles natürlicher Zucker, den dein Körper BRAUCHT. Mit dem Selleriesaft, dem grünen Smoothie und den Rezepten für das Abendessen nehmen nimmst du genug Grünzeug zu dir. Du kannst die Obstsorten jederzeit durch dein Lieblingsobst ersetzen. Achte nur darauf, dass das Obst reif und biologisch ist. Zurzeit esse ich gerne viele Bananen, und sie sind überall leicht zu bekommen. Bananen, Birnen, Orangen und Melonen sind alle gleich gut. Achte nur darauf, dass du wirklich genug isst. Du solltest etwa 800 bis 1000 Kalorien aus deiner Obstmahlzeit ziehen.



Getrocknete Feigen oder Medjool-Datteln sind perfekt, um sich bis zum Abendessen satt zu halten.



# Tag 5 - Lunch - Option 2



## HIMBEER - QUARK

### Zutaten

60g trockene Buchweizen,  
über Nacht in Wasser  
eingeweicht

2 reife Bananen  
140g gefrorene Himbeeren  
120ml Wasser  
1/2 Teelöffel Vanillepulver-  
Extrakt

#### TOPPINGS

1 Esslöffel Hanfsamen  
1-2 reife Bananen  
Rohe Buchweizen für  
zusätzlichen Biss (optional)

### Zubereitung

- 1** Weiche den Buchweizen über Nacht in Wasser ein. Spüle ihn anschließend gut ab. Buchweizen ist ein wunderbares Getreide, das glutenfrei, fettarm und proteinreich ist.
- 2** Gib Buchweizen, Bananen, gefrorene Himbeeren, Wasser und Vanille in einen Mixer und püriere sie, bis die Masse cremig ist.
- 3** Fülle die Masse dann in eine Schüssel um und füge die gehackten Bananen, Hanfsamen, rohen Buchweizen und andere Toppings hinzu, die du magst. Jede Art von Beeren würde auch hier gut passen! Ein köstliches, cremiges, nicht zu süßes Mittagessen, das sich im Gegensatz zu Smoothie-Bowls perfekt für die Arbeit eignet. Ich liebe es, etwas später noch ein paar Medjool-Datteln zu essen, um richtig satt zu werden.

# Tag 5 - Lunch - Option 3

## KARAMELL BEEREN



### Zutaten

#### BASIS

ca. 650g Beeren aller Art

#### KARAMELL-SOÛE

7 große Medjool-Datteln

360ml Wasser

1 Teelöffel Vanillepulver-  
Extrakt

### Zubereitung

1. Wasche die Beeren und bewahre sie im Kühlschrank auf. Wenn du dieses Mittagessen für die Arbeit einpackst, würde ich eine Box mit den Beeren und ein separates Glas für die Karamellsauce nehmen. Allerdings schmeckt es auch fantastisch, wenn das Karamell Zeit hat, in die Beeren einzuziehen.
2. Gib für das Karamell die entsteineten Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer und püriere sie, bis die Masse glatt und cremig ist. Ein so einfaches und Köstliches Mittagessen! Du wirst danach keinen Heißhunger mehr auf Süßes haben!! Du kannst auch gerne ein paar Bananen dazugeben!



# Tag 5 - Abendessen



@CarolineDeisler

## REGENBOGEN SALAT

### Zutaten

- 1 kleine Rote Bete, gerieben oder spiralisiert
  - 2 geschälte Möhren
  - 50g zerkleinerter Rotkohl,
  - 1 Zucchini, juliennegeschält
  - 5 Kirschtomaten, halbiert
  - Eine Handvoll Sprossen (Brokkoli oder Alfalfa)
  - 2 Köpfe Romana Herzen, gehackt
  - 1/2 Strauß Petersilie, gehackt
  - 1/2 Salatgurke, geschält, Mittelteil entfernt, in Streifen geschnitten
  - 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2-3 Süßkartoffeln (weiß, lila, orange)

### DRESSING

- Reste von Zucchinistielen
- Übrig gebliebene Karottenstängel
- 1 Esslöffel Dijonsenf
- 1 Esslöffel Tahini
- 1 Medjool-Datteln
- 1 Esslöffel Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- 120ml Wasser

### Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad vor und backe die Süßkartoffeln 50 Minuten lang. Lass sie dann abkühlen.
2. Schneide das gesamte Gemüse klein und mische es zusammen.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich LIEBE dieses Dressing!! Mische es unter deinen Salat und GENIEßE es! Eine so einfache, nahrhafte und farbenfrohe Salatschüssel. Du kannst den Salat auch in Nori-Blätter wickeln! Ich mache das immer und esse dann zum Schluss die Süßkartoffeln.





# TAG 6 Überblick



ODER



SNACK





# Tag 6

# Grüner Smoothie



## Zutaten

3 Blätter Grünkohl  
2 Stangen Staudensellerie  
200g frische oder gefrorene  
Mango  
500ml Wasser  
Kleines Stück Ingwer

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

# Tag 6 - Lunch - Option 1



## OBSTMAHLZEIT

### Zutaten

1/2 große Wassermelone (wenn bereits Saison ist) ODER

4-5 Mangos

2-3 Orangen

### Notiz

Wenn du Glück hast und in Deinem Wohnort bereits Melonen Saison ist, kannst Du mittags eine köstliche, hydratisierende Melonenmahlzeit essen. Du musst allerdings darauf achten, dass du genug isst, denn Melonen sind sehr voluminös, aber sehr kalorienarm. Melonen sind so heilsam für den Körper. Sie helfen bei der Reinigung des Dickdarms und enthalten außerdem viel Beta-Carotin, das ein natürliches Sonnenschutzmittel ist.



Ansonsten wäre eine Obstmahlzeit mit Früchten deiner Wahl wie Mangos und Orangen ebenfalls fantastisch. Der Schlüssel zu einer dauerhaften Wirkung liegt darin, die Dinge einfach und nachhaltig zu halten. Oft machen die Leute die Dinge zu kompliziert:) Esse etwas später ein paar Medjool-Datteln, wenn du noch Hunger hast.



# Tag 6 - Lunch - Option 2



## KLASSISCHER CHIA PUDDING

### Zutaten

50g Chiasamen  
240ml Wasser

#### CREAM

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

#### TOPPINGS

200g Beeren  
200g zerkleinerte Papaya

### Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten oder über Nacht in Wasser ein.
- 2** Gib Datteln, Bananen, Cashews, Zimt, Vanille und Wasser in einen Mixer und püriere sie glatt.
- 3** Gib die Cream zur Chiasamenpaste, mische sie gut durch, und fülle sie in ein Glas. Gib die Beeren und Papaya hinzu und ENJOYYYYY!! Ich gebe auch gerne zuerst eine Schicht der cremigen Chiasamenmischung dazu, dann eine Schicht Beeren und zum Schluss eine weitere Schicht Chiasamencreme und Beeren und Papaya. Auf diese Weise hat man mit jedem Bissen mehr Beeren und Papaya. So ein schnelles, einfaches, leckeres Mittagessen, perfekt zum Einpacken für die Arbeit!

FAVORIT

# Tag 6 - Abendessen



## SELLERIE KOHL SALAT

### Zutaten

1/4 Kopf fein gehackter Rotkohl  
 4 Stangen gehackter Staudensellerie  
 1 gehackte Frühlingszwiebel  
 2-3 Esslöffel eingewichene Rosinen  
 2 Esslöffel trocken und geröstete  
 Cashewnüsse  
 1 Bund Koriander oder Petersilie, gehackt  
 1 Kopf lila Chicorée, gehackt

### DRESSING

1 Bund Dill  
 30g Cashewnüsse  
 1/2 Kopf Fenchel  
 1 Medjool-Dattel  
 Saft von 1 Zitrone  
 1 Esslöffel Apfelessig  
 60ml Wasser

Alternativ kannst du auch das CARO  
 DRESSING verwenden :)

### Zubereitung

- 1 Weiche die Rosinen ein paar Minuten in Wasser ein und röste die Cashews ein paar Minuten auf Backpapier bei 200 Grad. Ich bin in letzter Zeit geradezu besessen von trocken gerösteten Cashewkernen, aber man kann natürlich auch rohe Cashewkerne verwenden (was sogar gesünder ist!).
- 2 Schneide Rotkohl, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln, Koriander oder Petersilie und lila Kohl klein. Achte darauf, den Kohl fein zu raspeln oder zu hacken, damit er leicht verdaulich ist.
- 3 Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Gieße das Dressing in deine Salatschüssel und mische es gut durch!! So ein schöner und erfrischender Salat!! Wenn du danach noch hungrig bist, würde ich noch gebackene Süßkartoffeln essen.



# Tag 7 Überblick



ODER



ODER



SNACK



ODER



# Tag 7

# Grüner Smoothie



## Zutaten

3 Blätter Mangold  
1 Strauß Petersilie  
150g frische oder gefrorene Ananas  
1 gefrorene Banane  
Kleines Stück Ingwer  
Saft von einer Zitrone  
500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.



# Tag 7 - Lunch - Option 1



## Papaya & Medjool Datteln

### Zutaten

1 große Papaya  
300g Heidelbeeren

30 Minuten später: 8-10 Medjool-Datteln

### Notiz

Papaya ist buchstäblich der beste Freund der Verdauung, aber manchmal ist sie schwer zu finden. Ananas ist auch genauso erstaunlich, super reich an Enzymen und hilft der Verdauung absolut. Du kannst auch jede andere Frucht durch deine Lieblingsfrüchte ersetzen. Die Datteln würde ich allerdings nicht weglassen, denn sie helfen dir wirklich, kein Verlangen nach Süßem mehr zu haben. Ich esse etwa 10-15 Medjool-Datteln pro Tag. Versuche, auf deinen Körper zu hören, wie viele du brauchst, damit du dich satt fühlst und mache dir keine Gedanken über die Kalorien in den Datteln. Du wirst automatisch weniger Heißhunger haben, wodurch die Kalorien später am Tag gespart werden! :)



# Tag 7 - Lunch - Option 2



## CHIA PUDDING MIT WENIG ZUCKER

### Zutaten

50g Chiasamen  
240ml Wasser

2 reife Bananen, püriert

#### CREAM

1/4 Papaya  
Saft von 1 Grapefruit  
(bei Bedarf mehr Wasser  
hinzufügen)

#### TOPPINGS

gewürfelte Papaya  
gewürfelte Grapefruit,  
2 Esslöffel frisch gemahlene  
Leinsamen

### Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten oder über Nacht in Wasser ein. Wenn du nur 15 Minuten Zeit hast, verwende nur 120ml Wasser.
- 2** Sobald die Chiasamen eingeweicht sind, zerdrücke die Bananen mit einer Gabel und mische sie unter die Chiasamenmischung.
- 3** Gib die Papaya und die Grapefruit in einen Mixer und püriere sie glatt. Gib dann die Papaya-Grapefruit-Creme in die Chiasamen-Bananen-Mischung und vermische alles gut.
- 4** Füge weitere Papaya- und Grapefruitwürfel hinzu und streue einige frisch gemahlene Leinsamen darüber. YUMMYYY!

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

Meeega gut für  
deine  
Verdauung! :)



# Tag 7 - Lunch - Option 3



## BANANA SPLIT PUDDING

### Zutaten

50g Chiasamen  
240ml Wasser

#### CREAM

2-3 reife Bananen  
3 Medjool-Datteln  
1 Esslöffel Erdnussbutter

#### TOPPINGS

1 Banane oder 2 Medjool-Datteln  
2-3 Esslöffel Kakaonibs  
2 Esslöffel trocken geröstete Cashews (optional)

### Zubereitung

- 1** Weiche die Chiasamen 15 Minuten oder über Nacht in Wasser ein.
- 2** Gib die Bananen, Medjool-Datteln und Erdnussbutter in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Mandelbutter funktioniert auch hervorragend! Gieße die Erdnussbutter Mischung in die Chiasamen-Bananen-Mischung und mische sie gut durch.
- 3** Füge die gematschte Banane, Kakaonibs und trocken geröstete Cashewkerne hinzu und dann kannst du es GENIEßEN! Ich röste meine Cashews in einem Air Fryer :) für 3-4 Minuten und lasse sie dann abkühlen. Ansonsten kann man sie auch 10 Minuten im Backofen rösten.

TIPP: Wenn du es fruchtiger haben möchtest, kannst du auch viele Blaubeeren und Himbeeren zu den Bananen geben.



# Tag 7 - Abendessen

## GRÜNER SPARGEL

### Zutaten

1-2 Büschel grünen Spargel  
 7-8 kleine bis mittelgroße  
 Kartoffeln  
 160g Kirschtomaten  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 2 Esslöffel italienische Kräuter

### Zubereitung

- 1** Dämpfe zuerst die Kartoffeln 25 Minuten lang. Ich dämpfe sie am liebsten mit der Schale und schäle sie anschließend.
- 2** Dämpfe den Spargel 10-15 Minuten lang, bis er weich, aber nicht zu weich ist. Ich werfe ihn in den Topf, nachdem die Kartoffeln 10 Minuten gedünstet haben.
- 3** Schneide in der Zwischenzeit die Kirschtomaten klein, gib die italienischen Kräuter dazu und vermische alles gut.
- 4** Schneide den Schnittlauch und streue ihn über die Kartoffeln, sobald diese gedämpft und geschält sind. Gib alles auf einen Teller, beträufle alles mit frischem Zitronensaft und dann heißt es wieder: GENIEßEN!!!

Ein so einfaches Abendessen, das SO sättigend und zufriedenstellend ist. Ich hoffe, es schmeckt dir genauso gut wie mir! Wenn nicht, kannst du es gerne mit einem der anderen Gerichte ersetzen :)





# Tag 7 - Abendessen



## WEIßER SPARGEL

### Zutaten

1-2 Büschel weißer Spargel  
 7-8 kleine bis mittelgroße  
 Kartoffeln  
 160g Kirschtomaten  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 2 Esslöffel italienische Kräuter  
 Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung

- 1** Dämpfe zuerst die Kartoffeln 25 Minuten lang. Ich dämpfe sie gerne mit der Schale und schäle sie dann.
- 2** Für alle Deutschen hier: Ihr habt das Glück, den besten weißen Spargel zu haben!!! Eine Sache, die ich am Leben in Deutschland vermisse, haha! Er ist eines der besten Lebensmittel zum Abnehmen und so lecker! Den Spargel schälen und 20 Minuten dämpfen, bis er leicht weich ist.
- 3** Zerkleiner in der Zwischenzeit die Kirschtomaten, gib die italienischen Kräuter dazu und vermische alles gut.
- 4** Schneide den Schnittlauch und streue ihn über die Kartoffeln, sobald diese gedämpft und geschält sind. Gib alles auf einen Teller, und beträufle alles mit frischem Zitronensaft und dann: GENIEßEN!!!

Ein so einfaches Abendessen, das SO sättigend und zufriedenstellend ist. Ich hoffe, es schmeckt dir genauso gut wie mir! Wenn nicht, kannst es gerne mit einem der anderen Gerichte ersetzen :)

FAVORIT





# Tag 8 Überblick



ODER



SNACK





# Tag 8

# Grüner Smoothie



## Zutaten

160g gefrorene Erdbeeren  
1 Medjool-Dattel  
3 Stangen Staudensellerie  
3 Blätter Grünkohl oder Kohlrabi  
Saft von 1 Zitrone  
500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

# Tag 8 - Lunch - Option 1



## OBSTMAHLZEIT

### Zutaten

- 1 Papaya
- 1 Ananas
- 8-10 Medjool Datteln

### Notiz

Immer wenn ich unterwegs bin oder keine Zeit habe, etwas zuzubereiten, esse ich gerne süßes, reifes Obst zum Mittagessen. Ich finde, das zeigt, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann. Wir müssen die Dinge nicht übermäßig verkomplizieren, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren. Der Selleriesaft und der grüne Smoothie liefern das nötige Grünzeug, das süße Obst liefert den gesunden Zucker, und das Abendessen ist reich an Gemüse und Grünzeug. Einfach, und vor allem nachhaltig. Denn wer hat schon Zeit, ständig Mahlzeiten zuzubereiten?

Du kannst jederzeit jede der Früchte durch deine Lieblingsfrüchte ersetzen. Egal, für welche Früchte du dich entscheidest, achte darauf, sie zu essen, wenn sie reif und saftig sind, denn dann sind sie am besten verdaulich :)



# Tag 8 - Lunch - Option 2



Moms  
Favourite

## QUINOA PORRIDGE

### Zutaten

40g trockene Quinoa  
120-240ml Wasser

2 Äpfel, gerieben  
Saft von 1/2 Grapefruit

#### TOPPINGS

1-2 Grapefruits, zerkleinert  
160g Weintrauben, in Hälften  
geschnitten  
2 Esslöffel frisch gemahlene  
Leinsamen

### Zubereitung

- 1** Spüle die Quinoa ab und gib sie in einen Topf mit der doppelten Menge Wasser. Bringe sie zum Kochen, reduziere die Hitze und lasse sie 15 Minuten köcheln, bis sie weich ist. Es wäre ideal, die Quinoa im Voraus zu kochen, damit dieses Mittagessen in 5 Minuten zubereitet werden kann.
- 2** Während die Quinoa abkühlt, raspel die Äpfel und mische beides gut miteinander. Füge den Saft einer halben Grapefruit hinzu und schnippel den Rest für den Belag.
- 3** Mahle die Leinsamen und gib sie zusammen mit den Trauben und der Grapefruit in die Schüssel. Füge weitere Zutaten deiner Wahl hinzu, z. B. eingeweichte Rosinen und Heidelbeeren.



# Tag 8 - Abendessen

# BETA CARO SALAT



## Zutaten

### SALAT

- 2 geraspelte Möhren
- 4 Esslöffel Granatapfelkerne
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 1/2 Bund Dill
- 1 kleine Rote Bete, geraspelt
- 3-4 rosa Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 handvoll gemischter Salat
- 1 Avocado

### CARO-DESSING

- Eine handvoll Staudensellerie
- 1 kleine Zucchini
- Saft von 1 Zitrone
- 1/2 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Paranüsse
- 120ml Wasser
- 1 Esslöffel Apfelessig

5-6 Nori-Blätter

5-6 kleine bis mittelgroße Kartoffeln.

## Zubereitung

Backe oder dämpfe deine Kartoffeln. Ich backe meine am liebsten für 50 Minuten bei 200 Grad. Schneide zunächst das gesamte Gemüse und gib es zusammen mit dem gemischten Salat in eine Schüssel. Alle bitteren Gemüsesorten wie Eskariol, Frisée und Rucola eignen sich sehr gut dafür.

Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Mische das Dressing mit dem Salat und geniieße ihn dann!!

Ich liebe es, meinen Salat in Nori-Blätter zu wickeln, um das ultimative Salat-Erlebnis zu haben! Das ist einfach das Beste :)

## KARTOFFELN

enthält viiiel  
Beta Carotin



# Tag 9 Überblick



ODER



SNACK



# Tag 9

# Grüner Smoothie



## Zutaten

1/2 Fenchel  
2 Handvoll Spinat  
Saft von 2 Zitronen  
200g frische oder gefrorene  
Mango  
500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.



# Tag 9 - Lunch - Option 1



## PAPAYA & ÄPFEL

### Zutaten

1 Papaya  
160g Heidelbeeren  
3 Äpfel

### Notiz

Papaya ist eine der besten Früchte, die man auf nüchternen Magen essen kann. Sie hat einen hohen Gehalt an Enzymen und Beta-Carotin und ist außerdem kalorienarm. Ich liebe es, Blaubeeren hinzuzufügen und sie dann mit einem Löffel zu essen. Äpfel helfen, den Appetit zu zügeln, enthalten viel Pektin und sind so einfach zu essen, wann und wo auch immer. Achte aber darauf, dass du bei diesen Obst Mahlzeiten wirklich genug isst. Es geht darum, reichlich zu essen und den Körper so lange zu versorgen, bis er satt ist. Sobald du nach der Papaya, den Blaubeeren und den Äpfeln wieder Hunger bekommst, iss einige Medjool-Datteln oder getrocknete Feigen, um bis zum Abendessen satt zu sein.

# Tag 9- Lunch - Option 2



## ERDBEER BANANEN

### Zutaten

5-6 reife Bananen

#### SAUCE

320g Erdbeeren (frisch oder gefroren)

1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt  
(wahlweise)

60ml Wasser

#### TOPPING

Gefriergetrocknete zerkleinerte  
Erdbeeren

### Zubereitung

1. Zerkleinere zuerst die Bananen.
2. Gib dann die Erdbeeren und Wasser in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich habe frische Erdbeeren verwendet.
3. Gib die Erdbeersoße zu den zerkleinerten Bananen und garniere sie mit einigen gefriergetrockneten Erdbeeren, damit es noch knackiger wird. Ich habe hier einige gefriergetrocknete Erdbeeren gerieben, um eine Pulverform zu erhalten, aber das war mehr, um das Bild besonders hübsch zu machen, haha. :) Ihr könnt sie aber auch weglassen, da sie ziemlich



# Tag 9 - Abendessen



## NORI WRAPS

### Zutaten

Eine große Schüssel mit Salat  
1-2 Avocados  
3 Mohrrüben  
2 Süßkartoffeln  
Gemischte italienische  
Kräuter

5-6 Nori-Blätter

#### CARO-DESSING

1 kleine rohe Zucchini  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Strauß Basilikum  
1 Bund Schnittlauch  
Saft einer Zitrone  
1 Esslöffel Apfelessig  
2 Esslöffel Kürbiskerne  
60-120ml Wasser  
Optional: 1 Medjool-Dattel

### Zubereitung

- 1** Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Backe die Karotten und Süßkartoffeln für 50 Minuten lang. Dies lässt sich auch gut im Voraus erledigen. :)
- 2** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Gieße das Dressing über den Salat und vermische es gut.
- 3** Nimm die Nori-Blätter, füge etwas Salat, gebackene Süßkartoffeln oder gebackene Karotten und Avocado hinzu, streue einige italienische Kräuter darüber und rolle sie zusammen. Schneide sie in der Mitte durch und fertig sind die köstlichen Nori-Wraps. ICH LIEBE SIE!!

# Tag 10 Überblick



ODER



SNACK





# Tag 10 Grüner Smoothie



## Zutaten

3 Blätter Grünkohl ohne Strunk  
2 Blätter Regenbogenmangold  
Saft von 1 Zitrone  
1/3 einer großen Salatgurke  
1 handvoll gefrorene Erdbeeren  
1 frische oder gefrorene Banane  
500ml Wasser

## Steps

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie cremig. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

## Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Menge, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du morgens nur 2 Minuten brauchst, um deinen grünen Smoothie zu mixen.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

# Tag 10 - Lunch - Option 1



## OBSTMAHLZEIT

### Zutaten

3 reife Bananen  
10 Medjool Datteln

### Notiz

Bananen sind eines der besten FITNESS-NAHRUNGSMITTEL. Sie sind eine großartige Quelle für Kalium. Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass der Körper bei Kaliummangel Wasser einlagert. Deshalb wird der Körper durch den Verzehr von reifen Früchten super schlank und straff. Kalium hilft dem Körper, Wasser in die Zellen zu transportieren. Wenn der Natriumspiegel höher ist als der Kaliumspiegel, kann das Wasser nicht in die Zellen eindringen, und man sieht deshalb "aufgeblasener" aus. Bananen und Medjool-Datteln sind SO sättigend und halten den Heißhunger auf Süßes in Schach, weil sie einen hochwertigen natürlichen Zucker enthalten. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen (hallöchen, gute Verdauung), liefern schnell Energie und sind leicht unterwegs zu essen. Das Schöne an diesen köstlichen Obst Mahlzeiten ist, dass du eine ziemlich große Menge essen kannst und buchstäblich in Bestform kommst! Achte darauf, dass du zuerst reife Bananen isst, sie ein wenig verdauen lässt und dann die Medjool-Datteln ODER mehr Bananen. Dann kannst du die Datteln weglassen.





# Tag 10 - Lunch - Option 2



## HEIDELBEER - QUARK

### Zutaten

40g trockene Buchweizen über Nacht in Wasser eingeweicht

2 reife Bananen

160g Heidelbeeren (oder 1 Esslöffel gefriergetrocknetes Heidelbeerpulver)

1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

120ml Wasser

### TOPPINGS

160g Blaubeeren

1 Banane, in Scheiben geschnitten

Buchweizen (optional)

Hanfsamen (optional)

### Zubereitung

- 1** Weiche den Buchweizen über Nacht in Wasser ein und spüle ihn gut ab. Buchweizen ist ein wunderbares Getreide, das glutenfrei, fettarm und proteinreich ist.
- 2** Gib Buchweizen, Bananen, Blaubeeren, Vanille und Wasser in einen Mixer püriere sie cremig.
- 3** Fülle dies dann in eine Schüssel um, füge Blaubeeren, Bananen, Hanfsamen und einige rohe Buchweizen für einen extra Crunch hinzu ODER jede andere Garnierung, die du magst. Ein köstliches, cremiges und nicht zu süßes Mittagessen, das sich im Gegensatz zu Smoothie-Bowls auch perfekt für die Arbeit eignet. Ich liebe es, etwas später noch ein paar Medjool-Datteln zu essen, um völlig gesättigt zu sein.

# Tag 10 - Abendessen

## Gurken Salat & Kartoffeln

### Zutaten

- 2 große Gurken - mit einem Kartoffelschäler in Scheiben geschnitten
- 1/4 Tasse getrocknete eingeweichte Dulse
- Algen
- 3 Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 1 Esslöffel Hanfsamen

### DRESSING

- übriggebliebene Gurkenstiele
- 1/2 Fenchelkopf
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Bund Dill
- 2 Esslöffel Wasser

- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Handvoll grüne Bohnen

### Zubereitung

1. Dämpfe zunächst die Kartoffeln 25-30 Minuten, bis sie weich sind. Füge in den letzten 10 Minuten grüne Bohnen hinzu.
2. Weiche zunächst die getrockneten Dulse Algen 10-15 Minuten in Wasser ein, spüle sie dann gut ab.
3. Schneide die Gurken mit einem Kartoffelschäler in Scheiben und bewahre die übrig gebliebenen Gurkenstiele für das Dressing auf.
4. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.
5. Gieße das Dressing über die Gurkennudeln, gib Radieschen, Seetang, Sesam und Hanfsamen dazu und vermische es gut.
6. Ich liebe es, den Salat zuerst zu essen und dann mit den Kartoffeln und mit den grünen Bohnen abzuschließen. Eine so einfache, aber köstliche Kombination!!



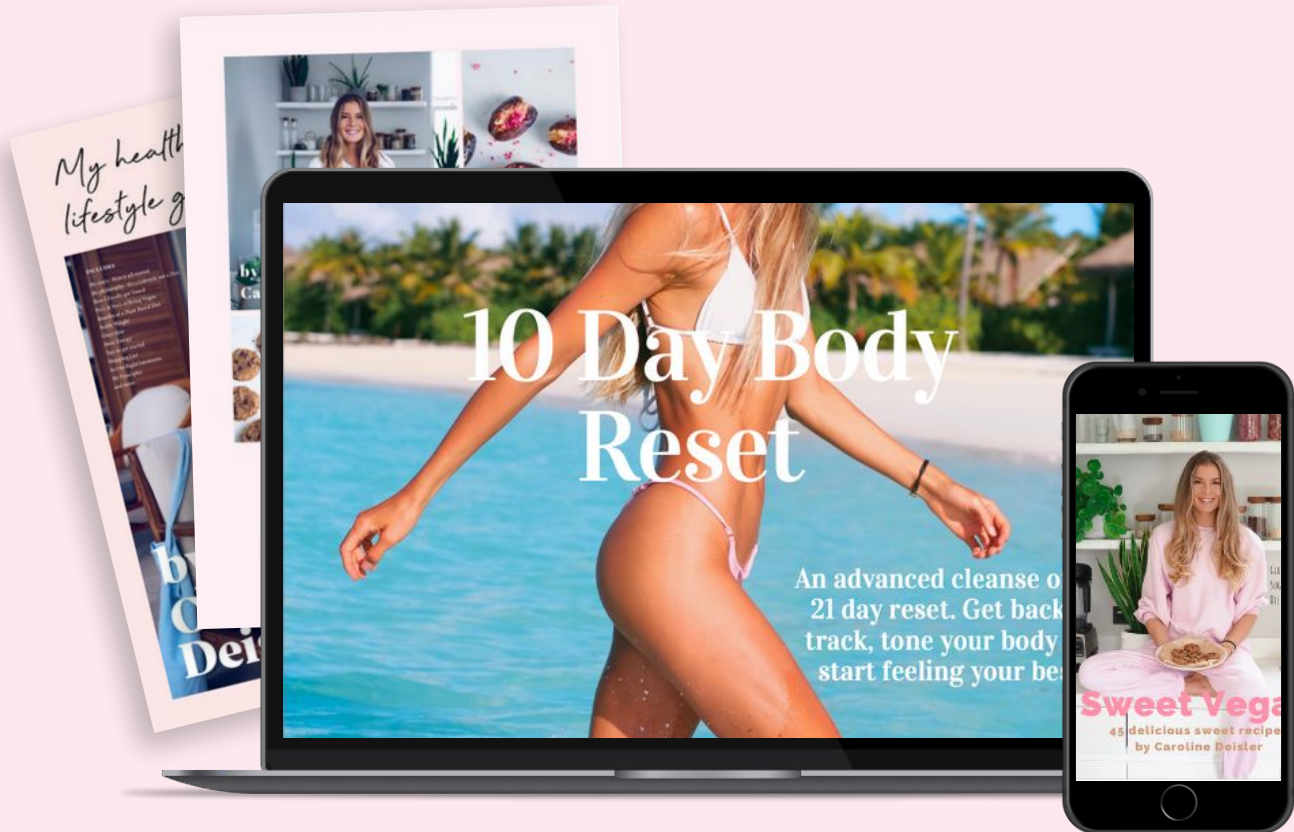


# Du hast es geschafft!! Wie fühlst du dich?

YAY!!! Du hast deinen Körper 10 Tage lang TOP genährt!!! Ich hoffe, es war einfach und du fühlst dich großartig!! Du hast es geschafft und ich bin sooo gespannt auf dein Feedback! Schick mir eine Nachricht auf Instagram und tagge mich in deinen Stories / Posts @carolinedeisler. Das macht mich immer glücklich!

@Carolinedeisler





## MEINE WEITEREN BÜCHER

KLICKE AUF DEN LINK UNTEN, UM MEINE ANDEREN  
RESET-MAHLZEITENPLÄNE, REZEPT-EBOOKS UND  
LIFESTYLE-GUIDES ZU ERHALTEN

[CAROLINESCHOICE.COM](https://www.carolineschoice.com)



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