



10 Tage Raw Vegan Reset

Dein Ernährungsplan für
10 Tage roh vegan! Entgifte
deinen Körper, verbessere
deine Verdauung und lasse
deine Haut strahlen.

von Caroline Deisler

Schööön, 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 keine wirklich schnelle Lösung für irgendetwas, aber dieser 10-Tage-Reset wird dir auf jeden Fall helfen, wieder in die Spur zu kommen, ein paar Pfunde zu verlieren, deine Verdauung zu verbessern und deine Haut strahlen zu lassen - mach dich für Erfolge bereit :) 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 unseren Körper wieder guut zu versorgen und 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, wirst du dich automatisch energiegeladener und klarer im Kopf fühlen. Du wirst klügere Entscheidungen für deinen Lebensstil treffen und dich erfüllter und ausgeglichener fühlen. Das hilft Dir, besser zu schlafen, was Dich stressresistenter macht. Es 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

NUTRITIONIST | FITNESS ADVOCATE



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.

REMINDER
Rezepte in
rosa müssen
über Nacht
vorbereitet
werden:)

Rezept Index

[Detox Wasser](#) [Morning Hydration](#)

Tag 1

[Grüner Smoothie](#)
[Reife Bananen & Getrocknete Feigen](#)
[Banoffee Pudding](#)
[Greek Salad](#)

Tag 2

[Grüner Smoothie](#)
[Knackige Äpfel & Medjool Datteln](#)
[Karamell Chia Pudding](#)
[Detox Salad](#)
[Pad Thai](#)

Tag 3

[Grüner Smoothie](#)
[Melonen & Reife Bananen](#)
[Apfelkuchen im Glas](#)
[Tomaten Zoodles](#)

Tag 4

[Grüner Smoothie](#)
[Papaya & Goldene Kiwis](#)
[Zimt Bananen Overnight Oats](#)
[Brokkoli Salat](#)

Tag 5

[Grüner Smoothie](#)
[Frische Feigen & Medjool Datteln](#)
[Tiramisu Pudding](#)
[Crunchy Erdnuss Salat](#)

Tag 6

[Grüner Smoothie](#)
[Orangen & Frische Feigen](#)
[Bananen Boote](#)
[Zucchini Tomate Lasagne](#)

Tag 7

[Grüner Smoothie](#)
[Honig Melone & Medjool Datteln](#)
[Bircher Müsli](#)
[Grüner Senf Salat](#)

Tag 8

[Grüner Smoothie](#)
[Goldene Kiwis & Frische Feigen](#)
[Healthy Quark](#)
[Rote Beete Salat](#)

Tag 9

[Grüner Smoothie](#)
[Pfirsiche & Medjool Datteln](#)
[Raw Brownies](#)
[Happy Tummy Salat](#)

Tag 10

[Grüner Smoothie](#)
[Bananen & Medjool Datteln](#)
[Mango Chia Pudding](#)
[Erdbeer Smoothie](#)
[Tomaten Pilz Chili](#)

10 DAY RAW VEGAN RESET

Neustart

Egal, ob du dich bereits super gesund ernährst oder das Gefühl hast, dass du wieder auf den richtigen Weg kommen willst, dies ist der perfekte RESET für deinen Körper und deinen Geist. Ich ernähre mich seit mehr als 8 Jahren zu 80 % rohköstlich, und jetzt ist der perfekte Zeitpunkt gekommen, um einen 100 % roh-veganen Reset für euch zu machen. Tausende von euch haben unglaubliche Ergebnisse mit meinen anderen Reset-Plänen erzielt, und ich hatte das Gefühl, dass ihr bereit seid für 10 "rohe" Tage. Der beste Tipp, den ich für euch habe, ist, euch darauf zu konzentrieren, tagsüber genügend süße Früchte und Medjool-Datteln zu essen, damit ihr abends nicht total hungrig seid, denn die Abendessen sind leichter als in meinen anderen Reset-Plänen. Vielleicht brauchst du ein paar Tage, um dich daran zu gewöhnen, dass du nichts Gekochtes isst, aber du schaffst das auf jeden Fall und wirst dich so erfrischt und energiegeladen fühlen. Du kennst mich ja, ich liebe meine Kartoffeln und esse sie täglich, und diese Umstellung ist keineswegs ein Leitfaden für dich, wie du dich für immer ernähren sollst, es ist eher eine Entgiftung für deinen Körper, die du gut zwischen meinen anderen Reset Plänen einbauen kannst. LET'S DO IT!!



@CarolineDeisler

www.carolineschoice.com

Unser morgendliches 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 unserem 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 jedoch, dich an den Saft zu gewöhnen, denn er ist sehr vorteilhaft für deine Darmgesundheit, deine Verdauung und deine Haut. Um die Sache zu erleichtern, kannst du an einem Sonntag schon 7 Flaschen Selleriesaft zubereiten und sie einfrieren! Nimm sie einfach jeden Abend vor dem Schlafengehen heraus und stell 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 passiert, haha, das kommt schon noch!!! Jetzt wäre der perfekte Zeitpunkt, um deinen Körper zu bewegen, was auch dazu beiträgt, alles in deinem Dickdarm in Bewegung zu bringen. Selbst eines meiner 20-minütigen Workouts wird dir großartige Ergebnisse bringen, sowohl geistig als auch körperlich.

4

Nach dem Training ist es Zeit für einen grünen Smoothie! Wenn ich dir nur einen Tipp geben kann, dann den, dass du unbedingt deine grünen Smoothies trinken solltest. 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 :))

Was essen wir? :)



Der 10 Day Raw Vegan Reset enthält mindestens 3 Rezepte pro Tag, insgesamt 31 gesunde vegane Rezepte. Sie alle folgen meinen persönlichen Lebensstil Überzeugungen: vegan, kein raffinierter Zucker, keine verarbeiteten Öle und kein Gluten.



Du hast die Möglichkeit, Intervallfasten zu machen, indem du nur den Selleriesaft am Morgen trinkst und dann später den grünen Smoothie zum Mittagessen kombinierst. Du kannst aber auch morgens nach dem Selleriesaft eine Obstmahlzeit zu dir nehmen und später den grünen Smoothie mit mehr frischen Früchten/Datteln zum Mittagessen trinken oder das Rezept für die zweite Mittagsoption wählen. Du wirst so oder so erstaunliche Ergebnisse erzielen.



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 einfach und lecker sein, um nachhaltig zu sein.



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 einschränken.



Das Abendessen ist eher herzhaft und gemüselastig, während das Mittagessen süßer ist und viel frisches Obst enthält. Leichtes bis schweres Essen ist das Beste für deine Verdauung. Wenn wir unseren süßen Zahn tagsüber befriedigen, haben wir nachts keinen Heißhunger auf Zucker. JUHUUU!



Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Favoriten werden, kannst du sie gerne wiederholen. An manchen Tagen esse ich genau das Gleiche wie am Vortag, was völlig in Ordnung ist und für mich super gut funktioniert! Das Wichtigste ist, dass dieser Lebensstil für dich EINFACH ist und dir Spaß macht :)



Versuche, zwischen dem Ende des Abendessens und dem Schlafengehen 2 Stunden Zeit zu lassen, um bestmöglich schlafen zu können. So hat dein Körper genug Zeit, um richtig zu verdauen, bevor du ins Bett gehst.

INTERVALLFASTEN?



Wenn du nicht wirklich ein Frühstücksmensch bist, normalerweise später zu Abend isst oder dich morgens einfach nicht super hungrig fühlst, kannst du meine Reset-Mahlzeitenpläne durchaus nutzen, um intermittierend zu fasten. Ich würde Intervallfasten nur nicht empfehlen, wenn du versuchst, deine Periode zurückzubekommen, schwanger bist, versuchst, schwanger zu werden oder irgendwelche hormonellen Ungleichgewichte hast. Außerdem hat der Körper kurz vor der Periode oft ein großes Verlangen nach mehr Kalorien, was kein guter Zeitpunkt zum Fasten ist. Ich persönlich liebe Intervallfasten, bin dabei aber nicht dogmatisch und richte mich immer danach, wie ich mich an diesem Tag fühle. Es gibt viel Verwirrung darüber, ob Intervallfasten einen Nutzen hat oder nicht, und obwohl ich glaube, dass es hilfreich ist und ich mich großartig fühle, wenn ich meiner Verdauung morgens eine etwas längere Pause gönne, ist es definitiv nicht für jeden Tag geeignet und sollte nicht etwas sein, das dich stresst.

In meinen 10-Tage- Resets beginnt man den Tag mit der Flüssigkeitszufuhr, die **IMMER** an erster Stelle stehen sollte, egal ob man Intervallfasten macht oder nicht.

Wenn du aufwachst und dich hungrig fühlst oder bereits ein frühmorgendliches Training hinter dir hast, trinke trotzdem zuerst deinen Selleriesaft und nimm dann eine Mono-Obstmahlzeit zu dir. Obst auf nüchternen Magen bringt deine Verdauung in der Schwung. Du kannst den grünen Smoothie etwas später trinken und im Laufe des Tages noch mehr frisches Obst zu dir nehmen oder eines der leckeren Rezepte für ein süßes Mittagessen zubereiten. Bei diesem **RESET** geht es darum, **DEINE** Routine zu finden, das zu finden, was am besten funktioniert und dich am glücklichsten macht.

Wenn du an einem am Nachmittag Heißhunger bekommst, nimm ein paar Medjool-Datteln oder getrocknete Feigen, um dich zufrieden zu stellen. Für alle schwangeren Frauen: Füge eines meiner süßen Rezepte aus meinen anderen Ebooks für einen zusätzlichen Snack hinzu.

10 DAY RAW VEGAN RESET

@CarolineDeisler

**HILFREICHE
TIPPS**

Warum roh?

Eine roh-vegane Ernährung bedeutet, dass wir alles ungekocht essen, in seiner natürlichen Form, so wie die Natur es vorgesehen hat. Du nimmst automatisch viel mehr Ballaststoffe zu dir, die deinen Darm entleeren und dich länger satt halten. Viele Vitamine und Enzyme sind hitzeempfindlich und werden durch den Kochvorgang zerstört. Rohkost ist im Grunde ein Vitamin-, Mineralien-, Enzym- und Antioxidantienschub und gibt deinem Verdauungssystem eine kleine Pause. Die Verdauung von Lebensmitteln verbraucht etwa 80 % der Energie unseres Körpers, daher ist der Verzehr leicht verdaulicher Lebensmittel der Schlüssel zur Maximierung deiner Vitalität. Du wirst viel mehr Energie haben und das Mittagsschläfchen nach dem Essen nicht mehr brauchen, haha! Ich habe es immer geliebt, tagsüber roh zu essen, und das war auch der Schwerpunkt meiner anderen Reset-Mahlzeitenpläne. Allerdings waren die Abendessen in der Regel eine Mischung aus Salaten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Suppen, Eintöpfen und wärmenden Gerichten, aber erst kürzlich habe ich mich wochenlang komplett roh ernährt (was ironischerweise mein Verlangen in der Schwangerschaft war) und ich fühlte mich SOO GUT. Deshalb habe ich diesen 10-Tage-Reset-Plan für uns erstellt, der perfekt ist, wann immer du das Gefühl hast, dass du einen RESET brauchst. Der natürlichste Weg, um Deinen Körper zu entgiften.



Schwangerschaft Tipps für die 10 Tage

Herzlichen Glückwunsch an alle schwangeren Frauen, die ihren Körper und ihr Baby mit den gesündesten Lebensmitteln ernähren wollen. Ich habe mich an meine Ernährungspläne gehalten, als ich versucht habe, schwanger zu werden, und ich halte mich immer noch an dieselbe Diät mit ein paar Änderungen hier und da.



Ich starte meinen Tag mit Wasser und einem grünen Saft und esse dann einen großen Teller mit frischem Obst. Danach sehne ich mich an den meisten Tagen, und es hat meiner Verdauung sehr gut getan. Mach dir keine Sorgen, wenn du den Selleriesaft echt nicht trinken kannst, lass ihn einfach weg. In den ersten 12 Wochen war mir ziemlich übel und ich hatte keinen großen Appetit auf Grünzeug. Deshalb war es mit den Smoothies viel einfacher, etwas Grünzeug zu mir zu nehmen, und mit frischem Obst fühle ich mich eh immer am besten.



Man muss nicht für zwei essen, aber wir brauchen in der Schwangerschaft mehr Kalorien und ich habe auch mehr gesunde Fette gegessen. Am einfachsten ist es, eines meiner süßen Rezepte aus meinen anderen Rezeptbüchern in den Tag einzubauen oder am Wochenende ein paar Rezepte zuzubereiten und etwas im Kühlschrank zu haben, wenn du es brauchst. Ich würde auch empfehlen, zusätzlich zu den Gerichten aus diesem Reset ein paar extra gedämpfte Kartoffeln, Süßkartoffeln oder ein anderes Rezept aus meinen anderen Ebooks zu essen, wenn du noch Hunger hast :-)



KANN ICH ALLE FRÜCHTE AUSSER MELONEN KOMBINIEREN?

Melonen werden am besten auf nüchternen Magen gegessen und nicht mit anderen Früchten kombiniert. Hier sind ein paar grundlegende Tipps zum Kombinieren von Früchten und Lebensmitteln.

Im Allgemeinen werden Melonen am besten auf nüchternen Magen gegessen. Ein Saft oder grüner Smoothie vor dem Verzehr spielt keine große Rolle, da ein Smoothie durch den Mixvorgang im Grunde schon vorverdaut ist. Eine gute Faustregel ist, alle saftigen Früchte wie Äpfel, Orangen, Birnen, Mangos, Trauben und Bananen zuerst zu essen, gefolgt von Datteln oder getrockneten Feigen, und alles, was Gemüse oder Salat enthält, kommt zuletzt. Du wirst sehen, je länger du dich auf diese Weise ernährst und diese einfachen Richtlinien für die Kombination von Lebensmitteln befolgst, desto mehr kommst du mit deinem Körper in Einklang und findest heraus, was für deine Verdauung am besten ist und was nicht.



KANN ICH AUCH IM WINTER SO ESSEN?

Ja, 100 %! Du wirst nicht viele saftige Sommerfrüchte wie Wassermelone und Melonen finden und dich einfach auf das konzentrieren, was gerade Saison hat. Die Wetterumschwünge machen die Menschen normalerweise viel müder, aber das liegt nicht daran, dass es kälter wird. Die kalte, frische Luft ist eigentlich erstaunlich gut für die Gesundheit. Es liegt also eher daran, was die Menschen in der KÄLTE tun (= ihren Körper nicht bewegen, nur Bequemlichkeitsnahrung essen, verpackte, verarbeitete Snacks, nicht genug Tageslicht bekommen etc. ...) Dieser Reset ist eine tolle Erfahrung, um zu erleben, wie gut man sich eigentlich das ganze Jahr über fühlen kann. Denk daran, dass es sich nur um 10 Tage handelt. Du ernährst dich nicht für eine lange Zeit roh, es geht vielmehr darum, deiner Gesundheit und deinem Körper einen BOOST zu geben.

WIE DU DICH ABENDS GESÄTTIGT

FÜHLST

Der häufigste Fehler besteht darin, das super nicht genügend reife süße Früchte und Datteln zu essen, was dazu führt, dass man abends hungrig ist und der Körper statt eines leckeren knackigen Salats kalorienreichere Lebensmittel verlangt. Wenn du diese Umstellung befolgst, wirst du beim Abendessen nicht mehr "hungrig" sein und dich super zufrieden fühlen. Bevor du jedoch aufgibst, füge einfach ein paar gedämpfte Kartoffeln oder gebackenen Kürbis zu jedem Abendessen hinzu. Du isst immer noch 90 % roh, ermöglichst deinem Körper einen tollen Detox und erzielst erstaunliche Ergebnisse.





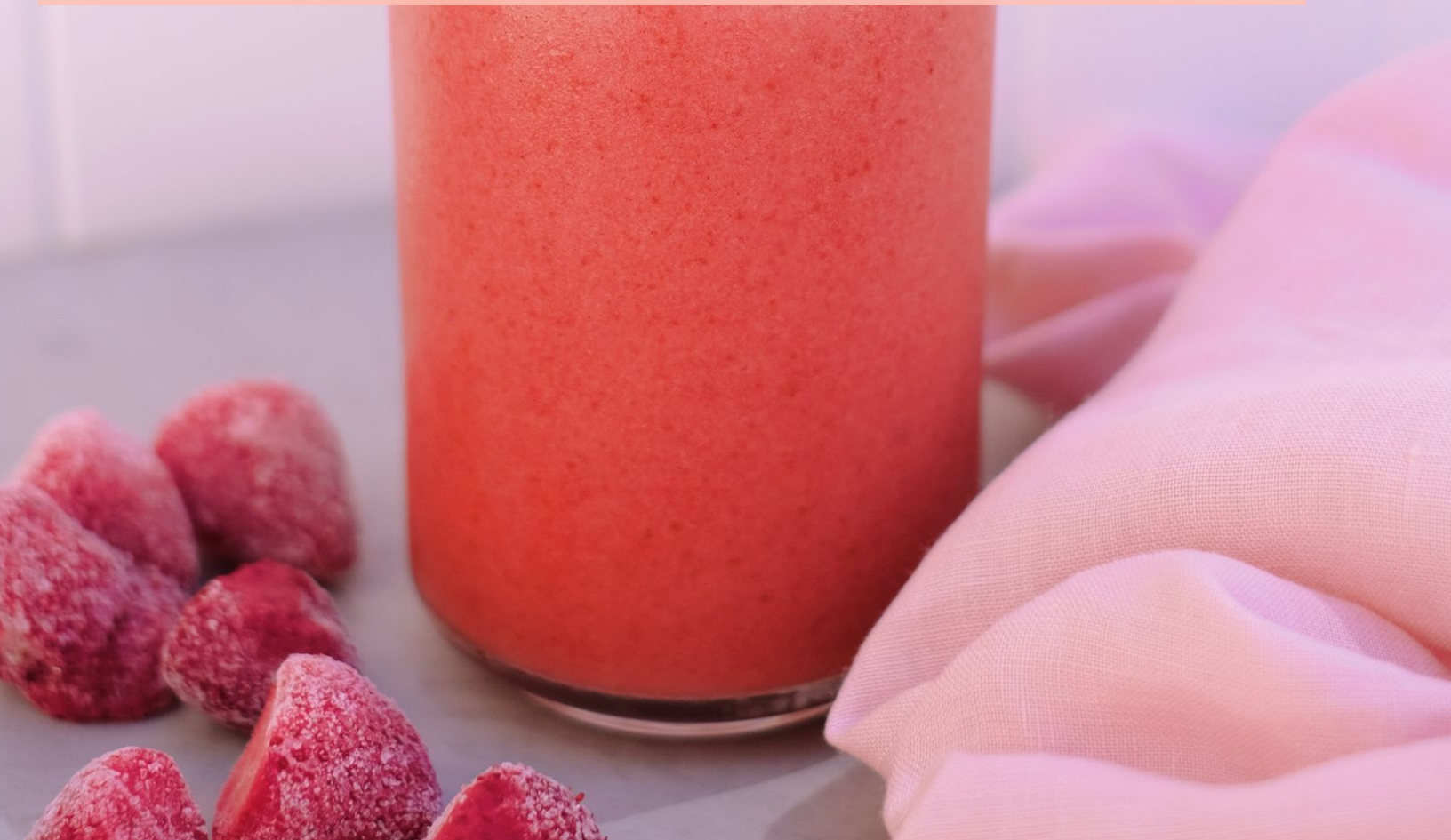
FINDE DEINE ROUTINE

FRÜCHTE ODER SMOOTHIE ZUERST?

Hier gibt es kein Richtig oder Falsch :) Dieser Reset funktioniert wunderbar mit Intervallfasten, aber auch genauso gut mit einem fruchtigen Frühstück und einem grünen Smoothie mit mehr Obst, Datteln oder dem süßen Rezept zum Mittagessen. Da wir uns sowieso den ganzen Tag roh ernähren, was ein toller Detox ist, würde ich immer essen, wenn man Hunger hat. Jetzt, wo ich schwanger bin, sehne ich mich morgens nach Früchten und habe mir angewöhnt, gegen 8/9 Uhr zu frühstücken. Melonen oder Papaya als erstes (etwa eine Stunde nach meinem morgendlichen Detox Wasser) sind unglaublich gut für die Verdauung, aber auch ein grüner Smoothie als erstes und Obst etwas später. Es geht wirklich mehr darum, was für DICH persönlich besser funktioniert. :-)

KANN ICH MITTAGS ETWAS HERZHAFTES ESSEN?

Die Tage sind strukturiert mit süßen, energiereichen Früchten und Rezepten während des Tages (wenn du die meisten Kalorien brauchst) und herzhaften, gemüsereichen Abendessen. Das ist sehr vorteilhaft für deine Energie, deinen Schlaf und deinen Heißhunger. Wenn du an einem Tag das Mittag- und das Abendessen tauschen möchtest, ist das kein Problem, aber im Allgemeinen habe ich im Laufe der Jahre festgestellt, dass es am besten ist, tagsüber süß und abends herzhaft zu essen. Vor allem, wenn du roh isst. Nachts füllt man all diese Mineralien wieder auf und kann besser schlafen. Ich möchte, dass du die besten Ergebnisse erzielst, deshalb am besten tagsüber gesunden Zucker zu dir nehmen, um deinen Körper mit Energie zu versorgen und um dich 100% wohl zu fühlen!!! :)) Stell dir vor, du hättest ein kohlenhydratarmes, fettreiches Mittagessen gegessen - du wärst immer noch hungrig und hättest später am Tag Heißhunger.



Snacks?

Ich persönlich bin nicht der größte Snacker und bevorzuge entspannte Mahlzeiten am Tisch. Vor allem während der Schwangerschaft bevorzuge ich jedoch kleinere Mahlzeiten und esse häufiger. Du kannst diese Umstellung durchaus an deine Vorlieben anpassen und immer daran denken, dass es viel wichtiger ist, was du isst, als wann du isst. Wenn du zwischen Mittag- und Abendessen immer noch Hunger verspürst, iss mehr Obst, Medjool-Datteln, getrocknete Feigen oder frisches Gemüse, wie zum Beispiel Karottensticks mit Tahini.

Mein bester Tipp ist, immer vorbereitet zu sein und etwas Vorgewaschenes im Kühlschrank oder eingepackt zu haben, egal wohin man geht. Zum Glück gibt es in den meisten Städten auch viele tolle Bio-Supermärkte, in denen man Obst und Datteln kaufen kann.

Alle, die mittags Variante 2 essen, können und sollten 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, greift man zu Medjool-Datteln. Auf diese Weise isst man zuerst die saftigen 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 das und fühlst dich rundum zufrieden!!!

Mittagessen Option 1 oder 2?



Ich lieeebe die Möglichkeit, eine Obstmahlzeit zu Mittag zu essen, denn das ist die einfachste Art, sich an einem anstrengenden Tag gesund zu ernähren. Man kann es an jede Jahreszeit anpassen und alle verfügbaren frischen Früchte verwenden. Man muss nur darauf achten, dass man genug davon isst. Ist das nicht toll? :-)) Bei den meisten Ernährungsplänen musst du auf deine Kalorien achten und die Portionsgrößen im Auge behalten, was weder Spaß macht noch deiner Intuition einen Gefallen tut. Diese Diät ist das komplette Gegenteil. Bei dieser Diät dreht sich alles um die Fülle und da wir uns auf die natürlichsten und kalorienärmsten Lebensmittel konzentrieren, kannst du so viel essen, wie du willst, und trotzdem in deine Bestform kommen.






Die Rezepte der Mittagsoption 2 haben ungefähr die gleichen Kalorien wie eine Obstmahlzeit. Es geht mehr darum, was für dich besser ist, dich zufriedener macht und leichter in deinen Tag passt. Es ist auch gut, wenn du abwechselst: An einem Tag nimmst du eine Obstmahlzeit zu dir und am nächsten Tag nimmst du etwas Obst + das Rezept. Ich möchte dir verschiedene Möglichkeiten bieten, je nachdem, was für dich gut ist. Auf diese Weise kannst du diesen Reset auch mehrere Male 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 Mittagsrezepte.



WIE DU WÄHREND DIESES RESETS ABNIMMST

1 Um Gewicht zu verlieren, musst du ein Kaloriendefizit haben, egal welche Diät du machst. Die gute Nachricht ist, dass es bei dieser Ernährungsweise viel einfacher ist, ein Kaloriendefizit zu erreichen, da du Lebensmittel mit dem höchsten Volumen und dem niedrigsten Kaloriengehalt isst, die dich satt und zufrieden machen. Die ideale Mitte ist ein leichtes Kaloriendefizit über einen langen Zeitraum, so dass es sich nicht so anfühlt, als würdest du dir etwas vorenthalten. Ich würde empfehlen, diesen Reset ein paar Mal zu machen oder mit meinen anderen Reset-Mahlzeitenplänen fortzufahren, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Du wirst in der Lage sein, in 10 Tagen Gewicht zu verlieren, aber du willst weitermachen, um es zu halten. Der Hauptgrund, warum Menschen bei der Gewichtsabnahme scheitern, ist weil sie zu viel verzichten, dass sie dann am Ende viel zu viel essen und noch mehr Gewicht zunehmen. Das wird hier nicht der Fall sein, da du deinem Körper genau das gibst, was er braucht, indem du das ganze Ungesunde weglässt, was dir automatisch helfen wird, ein Kaloriendefizit zu erreichen, ohne Kalorien zu zählen oder überhaupt viel darüber nachzudenken.

2 Ich würde auf jeden Fall empfehlen, sich mehr auf saftige Früchte wie Melonen, Orangen, Pfirsiche, Äpfel, Kiwis, Mangos, Kakis zu konzentrieren, wirklich alle Früchte der Saison!!! Diese Früchte haben weniger Kalorien und ein höheres Volumen als z. B. Medjool-Datteln, was dazu führt, dass man satter ist, aber weniger isst. Ich würde Datteln immer noch als Snack essen, wenn man Lust auf etwas Süßes hat, oder als Mittagessen an kälteren Tagen, wo sie sich Mittagessen Option 1 oder 2 sind beide großartig für die Gewichtsabnahme, aber ich würde sagen, dass die meisten Menschen Obst nicht als vollwertige Mahlzeit betrachten und es besser ist, das Rezept für Mittagessen Option 2 zu machen. Ich fühle mich so gut, wenn ich 1-2 Honigmelonen, 5-6 Bananen und ein paar Datteln etwas später esse, aber ich verstehe vollkommen, dass man sich bei der Zubereitung einer Mahlzeit zufriedener fühlt. Setze dich auf jeden Fall immer hin und sei bei deinen Mahlzeiten ganz präsent. Genieße jeden Bissen, tue deinem Körper einen Gefallen und iss nicht in Eile. Das macht einen großen Unterschied :-)


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

Meine Workouts

Meine Reset-Mahlzeitenpläne und meine Workouts funktionieren super zusammen und sind echt der Schlüssel zum Erfolg. Du wirst dich soo gut genährt und glücklich fühlen, dass du automatisch den Drang verspürst, deinen Körper zu bewegen. Meine Workouts sind eine Mischung aus Cardio-, Pilates- und Krafttraining, damit du lange, schlanke und straffe Muskeln bekommst, ohne dich jemals gestresst zu fühlen. Es geht darum, MIT deinem Körper zu arbeiten und nicht gegen ihn. Ich sage immer, dass man sich mit „real treats“ gut fühlt, und genau so gut fühlt sich dieser Lebensstil insgesamt für mich an!! Ich belohne mich also tagtäglich :-)) Hunderte von Workouts und wöchentlichen Trainingsplänen findest du auf meinem Instagram :))


 paulinelatchoumanin

NO MORE SUGAR CRAVINGS 🍏


 aethrawellness

**The only ebooks I buy!!!
The best!!!**

WAS IHR ÜBER MEINE RESET PLÄNE SAGT

 cyrillemariegrd


**they're game changer.
forever thankful** 🍉❤️

 jenamato067

Changed my life ❤️

 karenhelgaskak

Eye opener for me! Get loads of energy by following your recipes! and glowing skin! 😊

 jenniesvensson

Amazing 😊❤️ **Simple and delicious. Has totally changed my diet. THANKYOU** ❤️

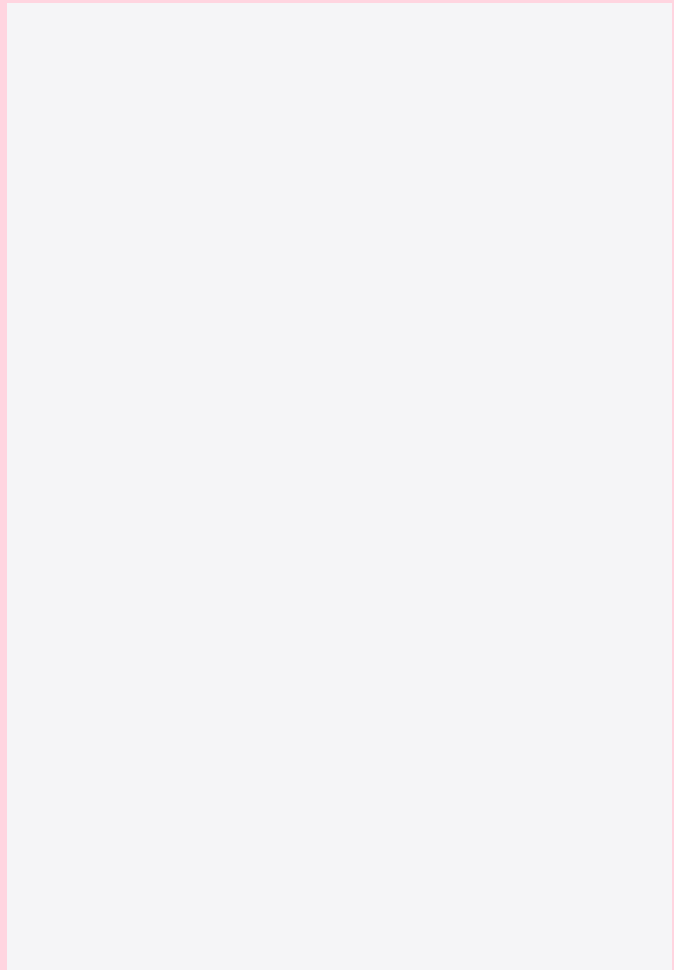
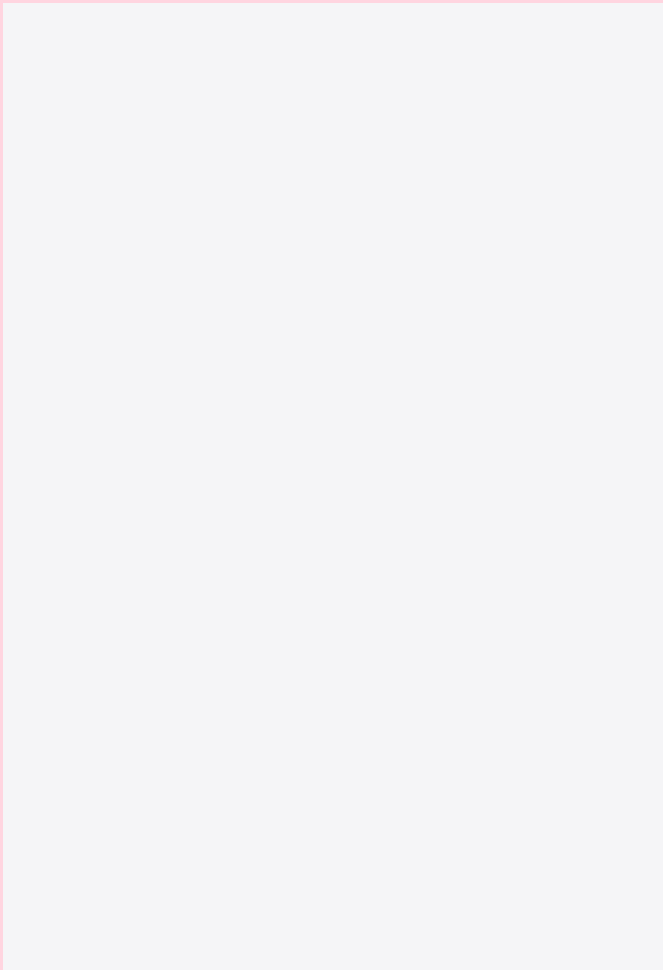
Hallo Ergebnisse...!

10 Tage scheinen nicht 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 weiter so ernährst und es wiederholst. Um sich selbst zu motivieren, mache an Tag 1 ein Foto von dir 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 @carolinedeisler in deinen Transformationsgeschichten!

@Carolinedeisler

Vorher

Nachher



Tägliche ✓ Checkliste

Tag 1

Tag 6

Tag 2

Tag 7

Tag 3

Tag 8

Tag 4

Tag 9

Tag 5

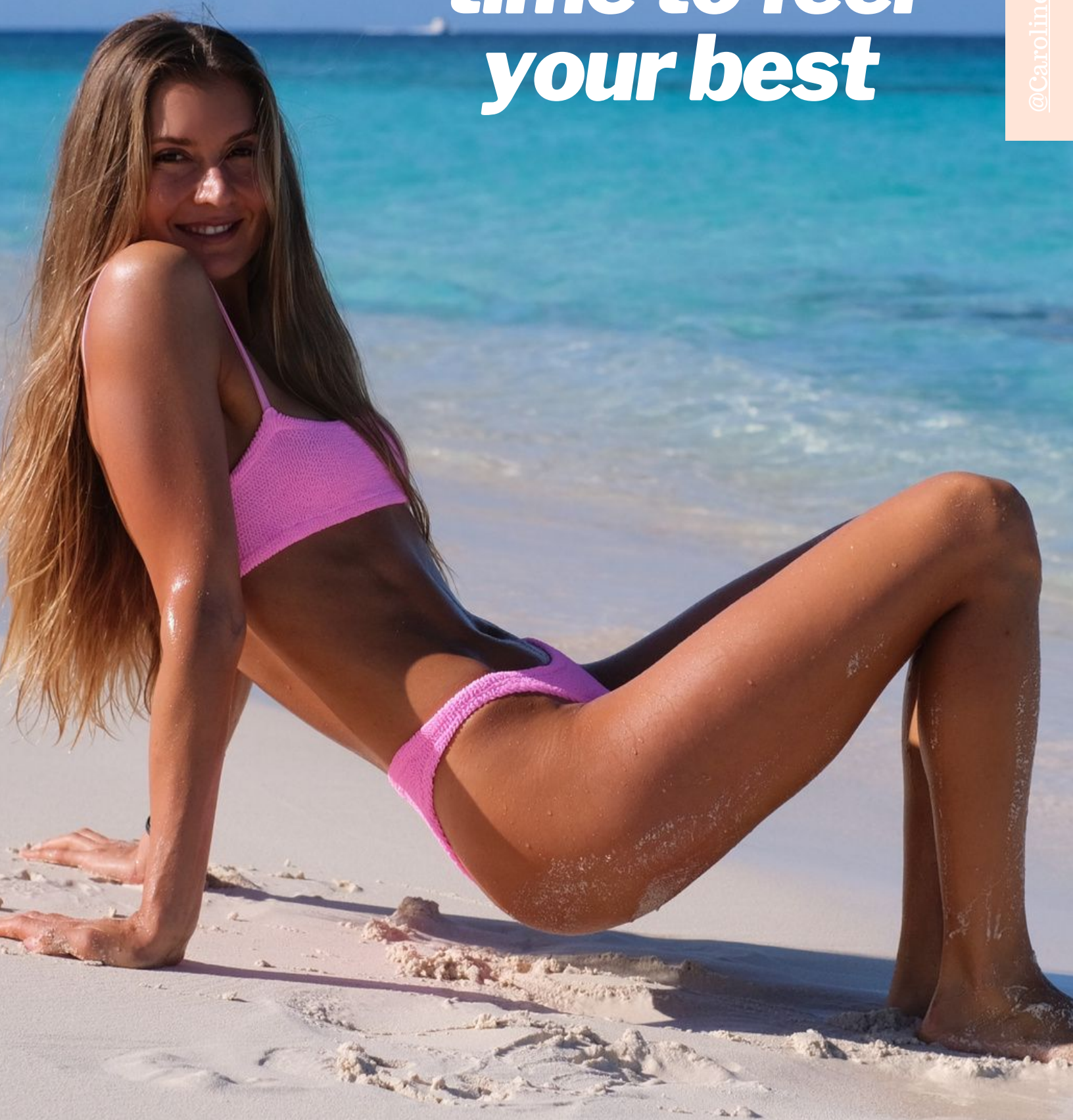
Tag 10

@CarolineDeisler

10 DAY RAW VEGAN RESET

***time to feel
your best***

[@CarolineDeisler](#)



10 DAY RAW VEGAN RESET

Hello Healthy Me



[@CarolineDeisler](#)

SHOPPING LISTE

SELLERIESAFT

10 Staudensellerieköpfe

GRÜNE SMOOTHIES & ABENDESSEN

13 Staudenselleriestangen

3 Handvoll Blattspinat

1 Fenchel

8 Blätter Mangold

4 Blätter Regenbogenmangold

3 große Schalen

mit verschiedenen grünen Salaten

2 Blätter Grünkohl

11 Blätter Grünkohl

1 Handvoll Alfalfa- und

Brokkoli-Sprossen

1 Kopf Eisbergsalat

2 Handvoll Kopfsalat

240g schwarze Oliven

1280g

16 sonnengetrocknete Tomaten

4 große Salatgurken

1 Brokkoli

5 Mohrrüben

11 Avocados

2,5 rote Paprika

12 Zucchini

3 kleine Rote Beete

90g Champignons

1 Handvoll Rotkohl

120g Sauerkraut

eine Handvoll Rettich

4 Bund Petersilie

5 Bund frisches Basilikum

eine Handvoll frischer Dill

2 Bund Schnittlauch

1 Bund Koriander

5 gefrorene Bananen

11 Medjool-Datteln

140g gefrorene Beeren

600g gefrorene oder frische
Mango

300g gefrorene oder frische

Ananas

240g gefrorene Erdbeeren

3 kleine Stücke Ingwer

1 Mango

240g rote Weintrauben

13 Zitronen

2 Limetten

80g Mandeln

130g Cashewnüsse

70g Walnüsse

Kürbiskerne

40g Sonnenblumenkerne

1 Paranuss

getrocknete Cranberries oder
Rosinen

Gemischte italienische Kräuter

3 Esslöffel Apfelessig

Erdnussbutter

Tahini

2 Teelöffel Kokos-Aminos

Himalaya-Salz

Schwarzer Pfeffer

gemahlener Kreuzkümmel

2 Esslöffel Bio-Senf

wahlweise:

Seetangnudeln

Nori-Blätter

WASSER

10 Zitronen

10 mittelgroße

Ingwerstücke

Minze

Aloe-Aera-Saft

Limetten

Gurke

Mittagessen Option 1

50 Medjool-Datteln

14 reife Bananen

7 getrocknete Feigen

60 frische Feigen

3 Äpfel

4 Honigmelonen

2 Papaya

14 goldene Kiwis

5 Orangen

7 Pfirsiche

ODER jedes andere reife Obst,
das dir zur Verfügung steht :)

SHOPPING LISTE

SELLERIESAFT

10 Staudensellerieköpfe

GRÜNE SMOOTHIES & ABENDESSEN

13 Staudenselleriestangen

3 Handvoll Blattspinat

1 Fenchel

8 Blätter Mangold

4 Blätter Regenbogenmangold

3 große Schalen

mit verschiedenen grünen Salaten

2 Blätter Grünkohl

11 Blätter Grünkohl

1 Handvoll Alfalfa- und

Brokkoli-Sprossen

1 Kopf Eisbergsalat

2 Handvoll Kopfsalat

240g schwarze Oliven

1280g

16 sonnengetrocknete Tomaten

4 große Salatgurken

1 Brokkoli

5 Mohrrüben

11 Avocados

2,5 rote Paprika

12 Zucchini

3 kleine Rote Beete

90g Champignons

1 Handvoll Rotkohl

120g Sauerkraut

eine Handvoll Rettich

4 Bund Petersilie

5 Bund frisches Basilikum

eine Handvoll frischer Dill

2 Bund Schnittlauch

1 Bund Koriander

5 gefrorene Bananen

11 Medjool-Datteln

140g gefrorene Beeren

600g gefrorene oder frische

Mango

300g gefrorene oder frische

Ananas

240g gefrorene Erdbeeren

3 kleine Stücke Ingwer

1 Mango

240g rote Weintrauben

13 Zitronen

2 Limetten

80g Mandeln

130g Cashewnüsse

70g Walnüsse

Kürbiskerne

40g Sonnenblumenkerne

1 Paranuss

getrocknete Cranberries oder

Rosinen

Gemischte italienische Kräuter

3 Esslöffel Apfelessig

Erdnussbutter

Tahini

2 Teelöffel Kokos-Aminos

Himalaya-Salz

Schwarzer Pfeffer

gemahlener Kreuzkümmel

2 Esslöffel Bio-Senf

wahlweise:

Seetangnudeln

Nori-Blätter

WASSER

10 Zitronen

10 mittelgroße

Ingwerstücke

Minze

Aloe-Aera-Saft

Limetten

Gurke

Mittagessen Option 2

60 Medjool-Datteln

26 reife Bananen

9 Äpfel

200g Weintrauben

160g Heidelbeeren

160g gemischte Beeren

400g gefrorene oder frische

Mango

480g gefrorene Erdbeeren

10 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt

1,5 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel Mandelbutter

trocken geröstete Erdnüsse

100g Cashews

getrocknete Kokosnuss

Kakao-Knabberkerne

2 Esslöffel Rosinen

100g Buchweizen Groats

80g Haferflocken

100g Chiasamen

2 Esslöffel gemahlene

Leinsamen

70g Mandeln

60g Walnüsse

60g Pekannüsse

rohes Kakaopulver

Johannisbrotpulver

optional: Hanfsamen

DETOX WASSER

HYDRATION STATION

Ein mittelgroßes Stück Ingwer
1 Zitrone
Reiner Aloe-Vera-Saft
1 Liter Wasser

Du kannst Zitrone, Ingwer und Aloe Vera zusammen verwenden oder eines davon auswählen. Der Hauptvorteil besteht darin, dass die Verdauung angeregt wird, was automatisch dazu beiträgt, dass mehr Giftstoffe freigesetzt werden. Beim Entgiften geht es darum, alte Schlacken im Dickdarm loszuwerden.

ZUBEREITUNG

Reibe den Ingwer (wenn er aus biologischem Anbau stammt, brauchst du ihn nicht zu schälen), füge Wasser hinzu und lasse ihn ein paar Minuten oder über Nacht ziehen. Füge den Saft einer Zitrone und etwa 2 Esslöffel reinen Aloe Vera Saft hinzu. ENJOYYYY!!! Das ist das erste, was wir jeden Tag (oder den ganzen Tag) trinken!



Tag 1-10 Morgen Hydration



Detox Wasser

TIPP: Berechne dein Zitronenwasser am Abend vorher zu. So hast du es am nächsten Morgen fertig und trinkst es, ohne überhaupt daran zu denken, und die Zitrone hat Zeit, sich im Wasser aufzulösen. Andere Dinge, die du hinzufügen kannst, um dein Wasser am Morgen aufzupeppen, sind:

- In Scheiben geschnittene Gurke
- 100% reines Aloe-Vera-Gel
- Frisch geriebener Ingwer
- Limette
- Minze



Selleriesaft

Zutaten

1 Stange Sellerie

Zubereitung

Entsafter: Einen Kopf Staudensellerie entsaften.

Mixer: Sellerie hacken, mit 250ml Wasser in den 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 Übersicht



ODER



SNACK



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, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Notizen

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 1 - Mittagessen Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

4-5 reife Bananen
6-7 getrocknete Feigen

oder jedes andere Obst der Saison

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 werden Menschen 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 SOOO sättigend und halten den Heißhunger auf Süßes in Schach, weil sie 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 Obstmahlzeiten 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 deine getrockneten Feigen isst. ODER iss mehr Bananen und lass die getrockneten Feigen weg, wenn du keine guten findest. Halte Ausschau nach Bio-Feigen, die frei von Schwefel sind.



Tag 1 - Mittagessen Option 2

BANOFFEE PUDDING

Zutaten

BASIS

5 Medjool-Datteln
150 - 250ml Wasser
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

MITTELSCHICHT

5 Medjool-Datteln
2 Bananen
1 Esslöffel Erdnussbutter
120ml Wasser

NÄCHSTE SCHICHT

1 in Scheiben geschnittene Banane

OBERSTE SCHICHT

trocken geröstete gehackte Erdnüsse

Zubereitung

1. Für die Karamellschicht Datteln, Vanillepulver und Wasser in einen Mixer geben und mixen, bis alles cremig ist. Falls deine Datteln klein sind, nimm lieber etwas weniger Wasser.
2. Gib dann die Mischung in ein Glas und stelle es beiseite.
3. Für die mittlere Schicht, gib 5 Datteln, 2 Bananen, 1 Esslöffel Erdnussbutter und 120ml Wasser in deinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Gib die Hälfte dieser Mischung oben auf den Boden.
4. Schneide eine Banane in Scheiben und lege sie als dritte Schicht in das Glas :-)) das schmeckt super!
5. Fülle die andere Hälfte der cremigen Dattel-Bananen-Erdnuss-Mischung obenauf.
6. Dekoriere mit ein paar gehackten, gerösteten Erdnüssen und hmmm ENJOOOY! Ist das nicht absolut HIMMLISCH? Schmeckt für mich wie das beste Dessert überhaupt und ist so gesund! Win-Win-Win!!



Tag 1 - Abendessen



FAVE

GRIECHISCHER SALAT

Zutaten

1 Kopf fein gehackter Eisbergsalat
160g schwarze Oliven, in Hälften geschnitten
ca. 200g gewürfelte Tomaten
1/2 große gewürfelte Salatgurke
1 Bund fein gehackte Petersilie
optional: 1 gewürfelte Avocado

DRESSING

1/2 große Salatgurke
1 Avocado
1 Teelöffel Salz
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

- 1 Schneide alle leckeren und gesunden Zutaten für den griechischen Salat klein.
- 2 Vermenge für das Dressing Gurken, Avocado, den Saft von 1 Zitrone und eine Prise Salz.
- 3 Mische alles zusammen und gib es in eine Schüssel. Ein so cremiges und leichtes Dressing, das dennoch so erfrischend ist, dass ich immer total Lust auf diesen Salat bekomme!!!

Tag 2 Übersicht



Tag 2

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Handvoll Stangensellerie
1 Handvoll Spinat
2 Blätter Regenbogenmangold
160g gefrorene Beeren
2 Medjool-Datteln
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notes

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 2 - Mittagessen Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

3 knackige, saftige Bio-Äpfel
10 Medjool-Datteln

ODER beliebige Früchte der Saison

Notiz

Ich llllllliebe alle Arten von Äpfeln und esse phasenweise die süßeren wie Fuji und Gala, 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 (iss zuerst die Äpfel, dann die Datteln für eine optimale Verdauung). Äpfel sind das ganze Jahr über ein idealer Snack für unterwegs und zum Mitnehmen zur 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 - Mittagessen Option 2



KARAMELL CHIA PUDDING

Zutaten

BASIS

40g Chiasamen
250ml Wasser
Mandelmilch:
40g rohe Mandeln
250ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

KARAMELL

6 Medjool-Datteln
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
120ml Wasser

ODER

6 Medjool-Datteln
1 reife Banane
1 Esslöffel Erdnussbutter
(oder Mandelbutter)
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
120ml Wasser

TOPPINGS

1 in Scheiben geschnittene Banane
optional: gehackte Mandeln

Zubereitung

1. Weiche zunächst die Chiasamen in Wasser ein und lasse sie über Nacht im Kühlschrank stehen. Alternativ kannst du auch weniger Wasser verwenden und nur 15 Minuten einweichen, falls du es vergessen hast.
2. Gib Mandeln, Wasser und Vanille in deinen Mixer und püriere sie, bis du eine glatte Milch hast! Fertig ist dein selbstgemachter Mandeldrink :-))
3. Vermische die Chiasamenmischung mit der Mandelmilch, rühre sie gut um und fülle sie in ein Glas oder eine Schüssel.
4. Gib für den Karamell alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Gieße das Karamell über die Chiasamenmischung, füge eine in Scheiben geschnittene Banane und optional etwas Mandelbutter oder geröstete Mandeln hinzu.
5. Dies ist mein derzeitiger Lieblings-Chiasamen-Pudding! SOOO Köstlich, dass es sich eher wie ein Dessert anfühlt, und so nahrhaft. Er hat wirklich alles: gesunde Fette, Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate und macht satt.



Tag 2 - Abendessen



DETOX SALAT

Zutaten

Eine große Schüssel mit verschiedenen Salatarten
2 Avocados
1 Handvoll Alfalfa- und Brokkolisprossen
1 Esslöffel gemischte Salatkräuter
Schwarzer Pfeffer

CARO DESSING

2 Esslöffel Kürbiskerne
1 Paranuss
eine Handvoll frischer Dill
eine Handvoll frischer Schnittlauch
1 kleine rohe Zucchini
1 Medjool-Dattel
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelsaft
120ml Wasser

Zubereitung

- 1 Wasche und schneide dein Salatgemüse klein.
- 2 Gib alle Dressing-Zutaten meines bekannten CARO DRESSING in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Immer noch eines meiner Lieblingsdressings und buchstäblich ein Kraftpaket für sich! YUMMMM
- 3 Vermische alles gut miteinander, füge deine in Würfel geschnittene Avocado, Sprossen, schwarzen Pfeffer, Kräuter und einen Spritzer Zitronensaft hinzu - das passt auch gut! ENJOYYY

Tag 2 - Abendessen Option 2



PAD THAI

Zutaten

2 Zucchini
2 Karotten
1 Paprika
eine Handvoll Bohnensprossen
1/4 in feine Scheiben geschnittener
Rotkohl
Eine Handvoll Koriander oder Petersilie

SOÛSE

Übrig gebliebene Zucchinistängel
1 gehäufte Eszlöffel Tahini
1 gehäufte Eszlöffel Mandelbutter oder
Erdnussbutter (ich habe Mandelbutter
verwendet)
Saft von 1 Zitrone
180ml Wasser
2 Medjool-Datteln

Zubereitung

- 1 Schneide das gesamte Gemüse mit einem Julieneschäler in feine Streifen und hacke etwas Koriander oder Petersilie.
- 2 Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles, bis es eine cremige Sauce ist.
- 3 Mixe alles zusammen und schon ist das leckere Pad Thai fertig! Ich LIEBE dieses erfrischende, leckere und nahrhafte Gericht. Du kannst es auch super mit gehackten Erdnüssen verfeinern.

Tag 3 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 3

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Bund Petersilie
2 Blätter entstielter Grünkohl
200g frische oder gefrorene Mango
500ml Wasser
Kleines Stück Ingwer

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 3 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

2 Honigmelonen
5-6 reife Bananen

ODER beliebige Früchte der Saison

Notiz

Du kannst die Obstmahlzeiten 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 darauf, dass du wirklich genug isst. Du solltest mit deinem Obst-Mittagessen etwa 800 bis 1000 Kalorien zu dir nehmen.



Tag 3 - Mittagessen - Option 2

Apfelkuchen im Glas



Zutaten

3-4 gewürfelte Äpfel

CREAM

4 Medjool-Datteln

120ml Wasser

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt

40g eingeweichter
Buchweizen

Zubereitung

1. Weiche den Buchweizen für mindestens 30 Minuten in Wasser ein (am besten über Nacht). Spüle ihn anschließend gut ab.
2. Gib die Datteln, das Wasser, den Zimt, die Vanille und den eingeweichten Buchweizen in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere alles, bis es cremig ist.
3. Schneide die Äpfel klein, gib eine große Schicht in dein Glas oder deine Schüssel, gib die Hälfte der Cream dazu, eine weitere große Schicht klein geschnittener Äpfel und den Rest der Cream darüber. Ich liebe es, das Ganze mit etwas Zimt abzurunden - und feeertig! LIEBE ES TOTAAAAL!!



Tag 3 - Abendessen

TOMATEN ZOODLES

@CarolineDeisler



FAVE

Zutaten

3-4 Zucchini
5-6 eingeweichte sonnengetrocknete
Tomaten
1 Medjool-Dattel
1 Bund frisches Basilikum
1/2 rote Paprika
Eine Handvoll Kirschtomaten
Saft von 1 Zitrone
2-3 Esslöffel Wasser
wahlweise 1/2 Teelöffel Salz

TOPPINGS

50g Oliven
Kürbiskerne
ca. 250g Kirschtomaten
Frisches gehacktes Basilikum

Zubereitu

- 1** Schneide deine Zucchini mit einem Julienneschäler in Spiralform. Ich verwende einen Julienneschäler, da die Zoodles dadurch dünner und leichter verdaulich werden.
- 2** Gib alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist, aber noch eine stückige Konsistenz hat!
- 3** Mische die Soße unter die Zucchininudeln und garniere sie mit Oliven, Kürbiskernen, Kirschtomaten und frischem Basilikum. Sooo gut und gesund! Ich LIEBE dieses Gericht!

Tag 4 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 4

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Mangold
1/2 Fenchelkopf
2 Stangen Staudensellerie
Saft von 2 Limetten
250ml Wasser
2 gefrorene Bananen

Zubereitung

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

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 4 - Mittagessen - Option 1



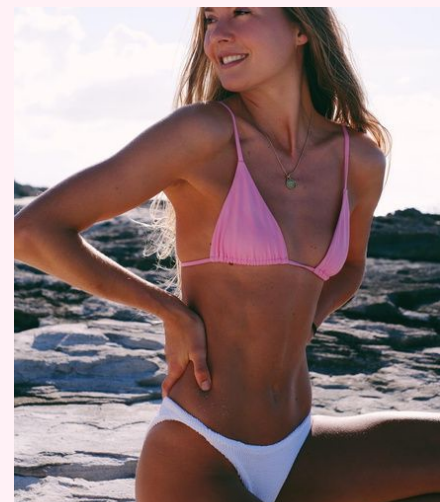
OBST MAHLZEIT

Zutaten

1-2 Papaya
6-7 Goldene Kiwis

Notiz

Papaya ist reich an Enzymen, kalorienarm und **BESONDERS** gut für die Verdauung! Die beste Kombination ist mit Blaubeeren und frischem Limettensaft. Goldene Kiwis sind mein anderer aktueller Favorit und ich esse etwa 10 Stück pro Tag. Wenn du jetzt denkst "waaaait die sind so teuer". Das sind sie auch, aber wenn du bedenkst, wie viel Gutes du deinem Körper damit tust, sparst du auf jeden Fall Geld. Ich habe seit Jahren kein Geld mehr für Medikamente ausgegeben. Obst und Gemüse sind unsere Medizin und gute Qualität sollte unsere Priorität sein. Kiwis enthalten außerdem viele Ballaststoffe und haben eine leicht abführende Wirkung, was die Verdauung verbessert. Du siehst, dass ich viel über die Verdauung spreche, aber das liegt daran, dass du deinem Körper 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 4 - Mittagessen - Option 2



ZIMT BANANEN OVERNIGHT OATS

Zutaten

BASIS

40g Haferflocken
2 Esslöffel Chiasamen
360ml Wasser

CREAM

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

TOPPINGS

2 in Scheiben geschnittene
Bananen
Zimt

LOVE



Zubereitung

1. Weiche die Haferflocken und Chiasamen in Wasser über Nacht oder für mindestens 30 Minuten ein.
2. Gib die Bananen, Datteln, Cashewkerne, Vanille und Wasser in einen Mixer und verarbeite sie zu einer cremigen Masse.
3. Mische die Creme mit der Haferflocken- und Chiasamenmischung und vermenge sie gut.
4. Bestreue sie mit in Scheiben geschnittenen Bananen und etwas Zimt (Beeren passen auch seeeehr gut dazu) ENJOYYYY! Ich liebe die sättigende Konsistenz und es ist sooo lecker, direkt aus dem Kühlschrank, was es perfekt macht, um es am Abend vorher oder am Morgen vorzubereiten und es dann mit zur Arbeit zu nehmen.

Tag 4 - Abendessen

BROKKOLI SALAT



Zutaten

1 große Brokkolikrone (nur die Röschen),
240g rote Weintrauben
40g trocken geröstete Mandeln
20g getrocknete Cranberries oder Rosinen
Saft von 1/2 Zitrone

DRESSING

70g rohe eingeweichte Cashewkerne
60ml Wasser
1 Medjool-Dattel
1 Esslöffel Apfelessig
1/2 Teelöffel Salz

Zubereitung

- 1 Weiche die Cashews über Nacht ein oder 10 Minuten, falls du es vergessen hast. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie zu einer cremigen Sauce.
- 2 Schneide die Brokkolikronen sehr fein (du kannst für diesen Schritt auch einen Food Processor verwenden) und halbiere die roten Weintrauben.
- 3 Gib alle Zutaten in deine Schüssel, gieße das Dressing darüber und mische alles gut durch. Hmmm - genieße deinen frischen, gesunden Salat! Mache dir keine Sorgen, dass roher Brokkoli nicht leicht verdaulich ist. Da wir ihn nicht mit gekochten Lebensmitteln mischen und sehr fein hacken, wird deine Verdauung auf Hochtouren laufen!!!

Tag 5 Übersicht



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, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch supeeer!

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 5 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

20 frische Feigen
10 Medjool-Datteln

ODER andere frische Früchte der Saison

Notiz

Wahrscheinlich bist du inzwischen ein Profi, wenn es um deine Obstmahlzeiten geht. Mach dir keine Sorgen über den Zucker im Obst. Es ist ganz natürlicher Zucker, den dein Körper BRAUCHT.

Frische Feigen und Medjool-Datteln sind perfekt, um sich bis zum Abendessen satt zu fühlen. Du kannst die Früchte auch jederzeit durch deine Lieblingsfrüchte ersetzen. Die Datteln würde ich allerdings nicht weglassen, denn sie helfen dir wirklich, kein Verlangen nach Süßem zu haben. Ich esse etwa 10-15 Medjool-Datteln pro Tag. Versuche, auf deinen Körper zu hören, wie viele du brauchst, um dich satt zu fühlen, und mach dir keine Gedanken über die Kalorien in den Datteln, du wirst automatisch weniger Heißhunger haben, was dir also später am Tag Kalorien spart hihi :-)

Tag 5 - Mittagessen - Option 2

TIRAMISU PUDDING

Zutaten

BASIS

5 große reife Bananen
5 Medjool-Datteln
1 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
60ml Wasser

TOPPING

rohes Kakaopulver

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere sie so lange, bis du eine puddingartige Konsistenz erhältst. Schnell, einfach & omg soo gut!
2. Bestreue den Pudding mit Kakaopulver und ENJOYYYYY!! Schmeckt noch besser, wenn man ihn im Voraus zubereitet und ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahrt. :)



Tag 5 - Abendessen



CRUNCHY ERDNUSS SALAT

Zutaten

2 Kopfsalat
 1 Möhre
 1/2 große Salatgurke
 1 rote Paprika
 1 Handvoll Rotkohl
 1 Mango
 1 große Avocado
 1 Bund Basilikum oder Koriander
 Frischer Limettensaft
 optional: Kelp Noodles

DRESSING

2 Esslöffel Erdnussbutter
 1 Medjool-Dattel
 1 Esslöffel Apfelessig
 1 Esslöffel Kokos-Aminos (oder Tamari)
 60ml Wasser
 Eine Prise rosa Himalayasalz

Zubereitung

- 1** Wenn du Kelp Noodles verwendest, gib sie in eine Schüssel mit warmem Wasser, füge eine Prise Salz und etwas frischen Zitronensaft hinzu. Spüle sie nach 15 Minuten ab und du hast superweiche (sehr kalorienarme) Algen Nudeln.
- 2** Schneide alle Salatzutaten klein und gib sie in eine Schüssel. Für diejenigen, die Kelp Noodles verwenden (ich weiß, dass sie manchmal schwer zu finden sind), würde ich alles Gemüse mit einem Julieneschäler in dünne Streifen schneiden. So wird es eher ein Nudelsalat.
- 3** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ein kleiner Mixer wie der Nutri Bullet funktioniert hier sehr gut.
- 4** Mische dann das Dressing unter den Salat & ENJOYYYYY! (Erinnert mich an köstliche Frühlingsrollen, nur in einer Salatversion :))

Tag 6 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 6

Grüner Smoothie



Zutaten

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

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch supeer!

Notiz

Grüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 6 - Lunch - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

4-5 Orangen
20 frische Feigen

ODER jede andere Frucht der Saison

Notiz

Orangen sind für alle Verdauungsvorgänge von großem Nutzen. Sie halten den Körper hydratisiert und verbessern die Nährstoffaufnahme.

Frische Feigen sind reich an Nährstoffen und relativ kalorienarm, was sie zu einer großartigen Ergänzung deiner gesunden Ernährung macht.

Ansonsten wäre eine Obstmahlzeit mit Früchten deiner Wahl wie Mangos und Orangen ebenfalls fantastisch. Der Schlüssel zu einer langfristigen Wirkung liegt darin, die Dinge einfach und nachhaltig zu halten. Oft machen die Leute die Dinge zuuuu kompliziert :)



Tag 6 - Mittagessen - Option 2



BANANA BOATS

Zutaten

4-5 reife Bananen
1 Esslöffel Mandelbutter
1 Esslöffel Wasser

TOPPINGS
Kokosraspeln
Kakaonibs
optional:
Hanfsamen

Zubereitung

- 1** Schneide die Bananen in der Mitte der Länge nach durch.
- 2** Mische Mandelbutter und Wasser, damit sie etwas cremiger wird und sich leichter verteilen lässt.
- 3** Verteile dann mit einem Messer eine dünne Schicht Mandelmus auf deinen Bananen.
- 4** Streue darüber Kokosraspeln, Kakaonibs oder optional Hanfsamen. Sei hier ruhig kreativ verwende deine Lieblingstoppings wie geröstete Nüsse, Rosinen, getrocknete und gehackte Maulbeeren, was auch immer du magst. Ich liebe diese leckeren, einfachen Bananen Happen und habe sie in letzter Zeit sehr oft gegessen!! Sie enthalten viel Kalium, Ballaststoffe, Vitamine und all die guuuuten Dinge.



Tag 6 - Abendessen

ZUCCHINI TOMATEN LASAGNE

Zutaten

3 große Zucchini

FRISCHKÄSE-SCHICHT

40g eingeweichte Cashews
40g eingeweichte, blanchierte Mandeln
Saft von 1/2 Zitrone
60ml Wasser
eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer

PESTO-SCHICHT

1 (große) Avocado
1 Strauß frisches Basilikum
1 Handvoll übrig gebliebene Zucchini Stängel
Saft von 1/2 Zitrone
60ml Wasser
eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer

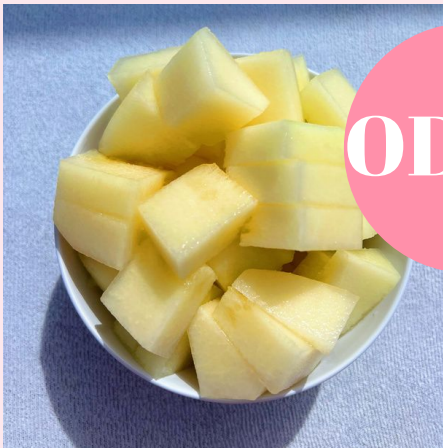
TOMATENSOBENSCHICHT

80g gehackte sonnengetrocknete Tomaten
160g halbierte Kirschtomaten
eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1 Weiche die Cashewkerne und blanchierten Mandeln in Wasser ein, während du die Zucchini-Lasagne-Scheiben vorbereitest. Spüle diese danach gut ab.
- 2 Schneide die Zucchini mit einem Kartoffelschäler oder noch besser mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen. Stelle sie beiseite und verwende die übrig gebliebenen Stiele für das Pesto. YAY keine Verschwendung!!
- 3 Berechne die drei leckeren Schichten in verschiedenen Schüsseln zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer oder einen Food Processor gibst und pürierst, bis du eine cremige Konsistenz erhältst.
- 4 Jetzt musst du nur noch die verschiedenen Schichten hinzufügen: Zucchini Schicht, Tomatensoße, Zucchini, Pesto, Zucchini, Frischkäse, Zucchini, Pesto... bis alles fertig ist. ENJOYYYY!! Eine so leckere, nahrhafte Art, Gemüse zu essen.

Tag 7 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 7

Grüner Smoothie



Zutaten

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

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch supeer!

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 7 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

1-2 Honigmelonen
30 Minuten später: 10 Medjool-Datteln

ODER andere Früchte der Saison wie Kakis.

Notiz

Wenn du Glück hast und bei dir Melonen gerade Obst der Saison ist, kannst du dir zum Mittagessen eine leckere Melonenmahlzeit gönnen. Der Verzehr von Melonen hat sooo viele gesundheitliche Vorteile!

Man muss allerdings darauf achten, dass man genug davon isst, denn Melonen sind sehr voluminös, aber sehr kalorienarm (ideal zum Abnehmen). Melonen sind soo wohltuend für den Körper. Sie reinigen den Dickdarm und enthalten viel Beta-Carotin, das ein natürliches Sonnenschutzmittel ist. Nach dem Genuss deiner saftigen Melonenmahlzeit solltest du ein paar Medjool-Datteln essen. Für eine optimale Verdauung solltest du zwischen diesen leckeren Früchten mindestens 30 Minuten warten.



Tag 7 - Mittagessen - Option 2



BIRCHER MÜSLI

Zutaten

40g Haferflocken
240ml Wasser
1 Teelöffel
Vanilleextraktpulver
2 Esslöffel Rosinen
2 Esslöffel gemahlene
Leinsamen
160g halbierte Weintrauben
160g Heidelbeeren
2 Äpfel
1 Esslöffel Mandelbutter
(optional)

Zubereitung

- 1** Weiche die Haferflocken zusammen mit Vanille und Rosinen über Nacht in 240ml Wasser ein.
- 2** Mahle die Leinsamen am nächsten Morgen frisch, halbiere die Weintrauben und schneide die Äpfel in Stücke.
- 3** Mische die gemahlene Leinsamen, die Weintrauben, die Blaubeeren, die gehackten Äpfel und optional 1 EL Mandelbutter unter deine Hafermischung und ENJOYYYYY!! Ich mochte es lieber ohne Mandelbutter, aber wenn für dich noch das gewisse Etwas fehlt, dann ist Mandelbutter ein tolles Extra! :-)

Tag 7 - Abendessen

LOVE

GRÜNER SENF SALAD

Zutaten

Alle Arten von Grünzeug (viiiiiii!!!)
 1 große Gurke (mit einem Kartoffelschäler in Scheiben geschnitten)
 1-2 Avocados
 eine Handvoll in feine Scheiben geschnittener Radieschen

DRESSING

1 Esslöffel Tahini
 2 Esslöffel Bio-Senf
 Saft von 1 Zitrone
 60ml Wasser
 Eine Prise rosa Salz

Zubereitung

- 1 Richte eine große Schüssel mit allen Arten von Salatgrün an. Buttersalat und knackiger Römersalat passen hier besonders gut!
- 2 Füge die Avocado, Gurke und einige fein geschnittene Radieschen hinzu.
- 3 Für das Dressing gibst du Tahini, Senf, Zitronensaft, Wasser und eine Prise Salz in einen Mixer und pürierst, bis alles cremig ist. Alternativ kannst du auch einfach eine Gabel verwenden und alles gut verrühren.
- 4 Mische das Dressing unter deinen Salat und YUM!! Senfdressing-Salat vom Feinsten hmmm!!



Tag 8 Übersicht



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, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch supeeer!

Notes

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 8 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

6-7 goldene Kiwis
20 frische Feigen

ODER beliebige Früchte der Saison

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 - Mittagessen - Option 2



GESUNDER QUARK

Zutaten

4 reife Bananen
1 Apfel
4 Medjool-Datteln

optional:
1/2 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
1/2 Teelöffel Zimt

TOPPINGS
1-2 Äpfel
2-3 Medjool-Datteln

Zubereitung

- 1** Schneide die Bananen, die Äpfel und die Datteln klein und gib sie in deinen Food Processor. Wenn du sie vorher zerkleinerst, ist es einfacher, eine gleichmäßigere Textur zu erhalten. Püriere alles, bis es cremig wird und eine quarkähnliche Konsistenz erhält.
- 2** Als Topping kannst du kleingeschnittene Äpfel und Datteln hinzufügen, aber auch Beeren passen sehr gut dazu! Die vielen Früchte machen satt und die Ballaststoffe bringen deine Verdauung in Schwung. Yummyyy & soo einfach zu machen!

Tag 8 - Abendessen



Zutaten

- 3-4 Möhren
- 3 kleine Rote Beete
- 1 große Zucchini
- Eine Handvoll Staudensellerie
- 1 Avocado
- Opt: frische Heidelbeeren

DRESSING

- 40g eingeweichte Cashewnüsse
- 40g eingeweichte Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Zucchini (oder eine Handvoll Staudensellerie oder Fenchel)
- 120ml Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- Eine Prise rosa Himalayasalz

OPTIONAL

in Nori-Blätter wickeln

Zubereitung

1. Weiche die Cashews und Sonnenblumenkerne ein, während du dein Gemüse vorbereitest.
2. Für Karotten, Rote Bete und Zucchini verwende ich gerne eine Reibe, Avocado und Sellerie lassen sich sehr gut klein schneiden.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
4. Mische das Dressing unter deinen Salat. YUM! Optional: Wickle den Salat in Nori-Blätter ein! Ich lllllliebe das!

Tag 9 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 9

Grüner Smoothie



Zutaten

1/2 Fenchel
2 Handvoll Spinat
Saft von 2 Zitronen
160g frische oder gefrorene Mango
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch supeeer!

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 9 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

6-7 Pfirsiche
10 Medjool-Datteln

ODER beliebige Früchte der Saison

Notiz

Pfirsiche haben viele gesundheitliche Vorteile und sind einfach so saftig und lecker!!! Sie fördern die Verdauung, ein gesundes Herz und ein starkes Immunsystem.

Sie sind auch eine gute Quelle für Vitamin C, Vitamin A und Kalium und enthalten viele Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

Wenn du richtig satt werden willst, iss etwas später ein paar Medjool-Datteln.

Achte bei diesen Obstmahlzeiten darauf, dass du wirklich genug isst :-)
Bei diesem Lebensstil geht es um Fülle und darum, den Körper so lange mit Energie zu versorgen, bis er vollkommen zufrieden ist. Du musst dich nicht zurückhalten!!



Tag 9 - Mittagessen Option 2

RAW BROWNIES

Zutaten

8 große Medjool-Datteln
70g Walnüsse, Mandeln oder Pekannüsse
(ich habe Pekannüsse verwendet)
3 Esslöffel rohes Kakaopulver oder
Johannisbrotpulver für eine koffeinfreie
Alternative.

TOPPING

Karamellsoße:
5-6 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

Zubereitung

1. Wenn deine Datteln nicht suuuuper weich sind, lass sie 10 Minuten lang in Wasser einweichen.
2. Lege eine kleine Backform mit Backpapier aus.
3. Gib deine Nüsse in einen Food Processor und verarbeite sie, bis die Mischung krümelig ist.
4. Gib die Datteln und das Kakaopulver hinzu und mixe erneut, bis du einen weichen Teig erhältst.
5. Fülle anschließend den Teig mit einem Löffel in die Form, glätte die Oberfläche mit einem Löffel und stelle sie für 30 Minuten in den Gefrierschrank. Ich weeeeeiß, sorry für die Wartezeit haha. Du kannst diese Zeit nutzen, um eines meiner Workouts zu machen, deine Beine hochzulegen oder das Abendessen vorzubereiten :)
6. Gib für die Karamellsoße Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist. Bewahre diese im Kühlschrank auf. (Ich liebe es, immer ein Glas meiner Karamellsauce zur Hand zu haben!!!)
7. Verteile eine Kugel Karamellsauce auf deinen Brownies und ENJOYYYYY!! OMG so himmlisch lecker!



Tag 9 - Abendessen



HAPPY TUMMY SALAT

Zutaten

Eine große Schüssel mit Salatblättern
1-2 Avocados
6 sonnengetrocknete Tomaten
80g schwarze Oliven
120g rohes Sauerkraut
Gemischte italienische Kräuter
Pfeffer

CARO-DESSING

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

Zubereitung

- 1** Wasche dein Salatgrün und schneide dein Gemüse klein.
- 2** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Verteile das Dressing über den Salat und mische es gut durch.
- 3** Ein so einfacher und sättigender Salat!! Ich esse ihn gerade, während ich dies schreibe, und bin begeistert wiie einfach er ist!! Den könnte ich problemlos jeden Tag essen! So nahrhaft, ausgewogen und lecker.

Tag 10 Übersicht



ODER



ODER



SNACK



Tag 10

Grüner Smoothie



Zutaten

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

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch supeer!

Notes

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 10 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

3 reife Bananen
10 Medjool-Datteln

Notiz

Man kann es echt immer so einrichten, dass man diese Mono Obst Mahlzeit mit den Früchten isst, die man gerade in der Saison zur Verfügung hat. Jetzt, wo es in London kälter wird, esse ich hauptsächlich Bananen, Datteln, Kaki, Feigen, Äpfel, Pflaumen und Kiwis. Im Sommer liebe ich all die frischen Sommerfrüchte wie saftige Melonen (soo gut für die Verdauung), Pfirsiche, Nektarinen, Kirschen usw. Das Schöne an diesem Lebensstil ist, dass er soo einfach ist!!!



Tag 10 - Mittagessen Option 2

MANGO CHIA PUDDING

Zutaten

BASIS

40g Chiasamen
250ml Wasser

MILCH

30g Cashewnüsse
250ml Wasser
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

MANGOSCHICHT

200g gefrorene oder frische Mango
120ml Wasser

TOPPINGS

1 in Scheiben geschnittene Banane
200g gehackte Mango
160g Beeren

Zubereitung

1. Weiche die Chiasamen über Nacht oder für mindestens 20 Minuten in Wasser ein.
2. Gib die Cashewkerne, das Vanillepulver und das Wasser in einen Mixer und mixe bis eine Milch entsteht.
3. Gib dann die Milch zur Chia-Mischung und lasse sie noch eine Weile quellen, während du die Mango-Creme zubereitest.
4. Püriere für die Mangoschicht die gefrorene Mango mit 120ml Wasser, bis sie cremig ist. Alternativ kannst du auch frische Mango verwenden & und nur einen Spritzer Wasser zum pürieren hinzufügen :-). Mangooo-Heeeaven!
5. Gieße die Mango-Creme über die Chia-Pudding-Mischung und ENJOYYYY!! Dieser Pudding ist nicht super süß, aber ich fand ihn gerade süß genug. Du kannst auch 2 Datteln hinzufügen, wenn du deine Milch pürierst, um noch etwas mehr Süße zu bekommen. :-). Geniiiiieße es!



Tag 10 - Mittagessen Option 3

ERDBEER SMOOTHIE

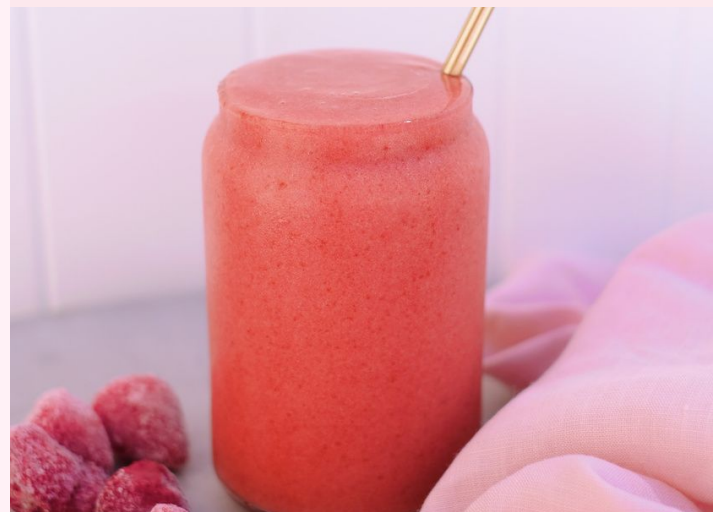
Zutaten

300g-400g gefrorene Erdbeeren
6 große Medjool-Datteln
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
500ml Wasser

TOPPINGS (optional)
Kokosraspeln
in Scheiben geschnittene Banane

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere bis alles cremig ist. So erfrischend und einfach köstlich! Den gibt es bei uns fast jeden Tag. Wie gut fühlt es sich an, all diese frischen und nahrhaften Lebensmittel zu sich zu nehmen? :))



Tag 10 - Abendessen

TOMATEN PILZ CHILI

Zutaten

600g gewürfelte Tomaten (ich habe Kirschtomaten verwendet)
 1 kleine rote gewürfelte Paprikaschote
 1 großer Stengel klein geschnittener Staudensellerie
 1 kleine fein gewürfelte Zucchini
 1/2 Bund gehackter Koriander
 1 Esslöffel italienische Kräuter
 Eine Prise rosa Salz

PILZ MISCHUNG

60g Walnüsse
 230g Champignons (etwa 7 Champions)
 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 1 Teelöffel Kokos-Aminos oder Salz

Zubereitung

- 1** Berechne das Gemüse vor und vermische alle Zutaten in einer großen Schüssel.
- 2** Gib 2/3 der Mischung in einen Food Processor und püriere sie.
- 3** Für die Pilz Mischung: Gib die in Scheiben geschnittenen Pilze, Walnüsse, Gewürze und Coco Aminos in deinen Food Processor und mixe, bis es eine krümelige Mischung ist. Du solltest nicht zu viel mixen, sonst wird es zu einer Paste.
- 4** Vermische alles guut und ENJOYYYY!! Du wirst überrascht sein, wie köstlich das ist! Das ist eins meiner Lieblingsessen geworden!!

10 DAY RAW VEGAN RESET

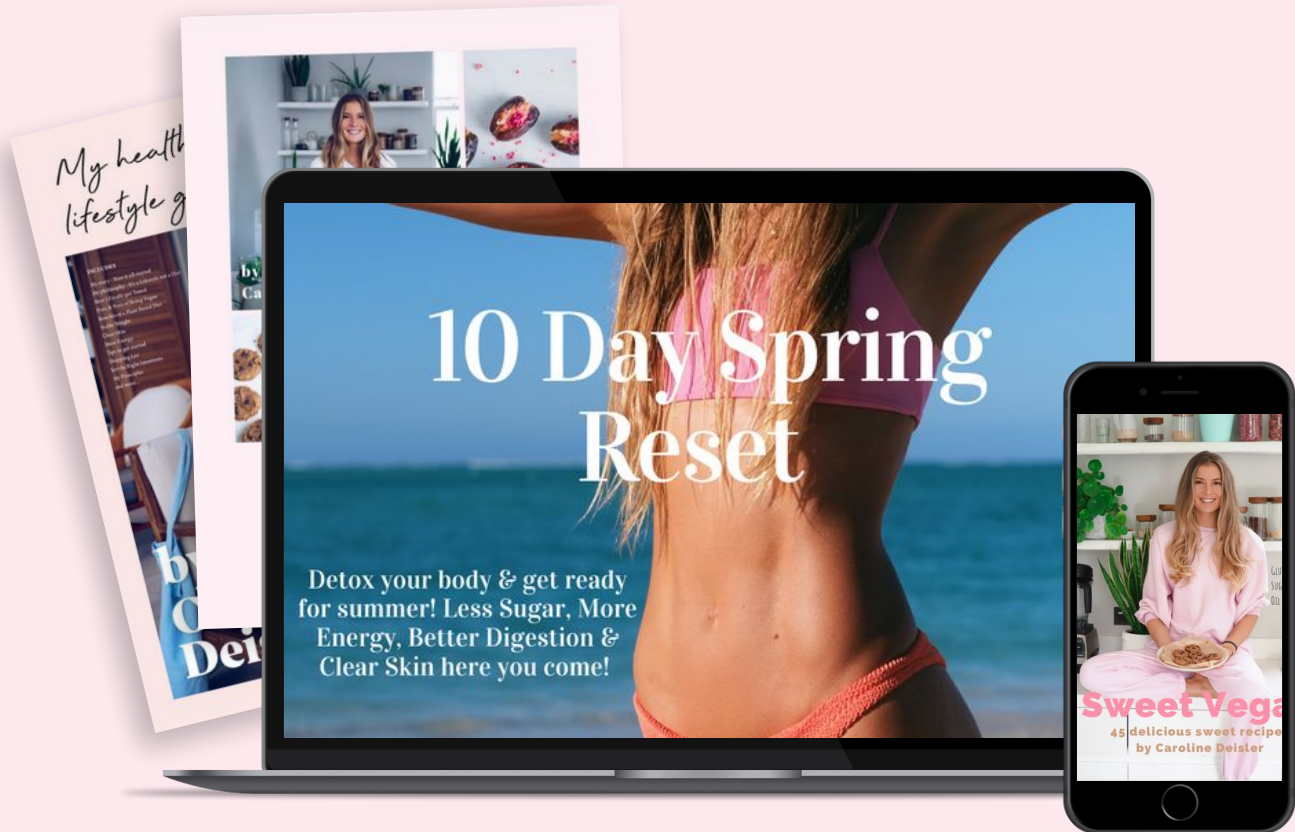
YAYYYY!!! Wie fühlst du dich?

YAY!!! Du hast deinen Körper 10 Tage lang bestens ernährt!!! 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 soooo glücklich!



@Carolinedeisler

www.carolineschoice.com



HOLE DIR MEINE ANDEREN EBOOKS

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

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



www.carolineschoice.com