



10 Tage Weight Loss Reset

Dein Essensplan zum
Abnehmen, ohne dass du
das Gefühl hast, auf Diät zu
sein! Hallöööchen
langfristige Ergebnisse!

by Caroline Deisler

Hii, ich bin Caroline



Ich bin eine zertifizierte Ernährungsberaterin und ernähre mich schon seit 10 Jahren vegan. Ich habe mich auch so ernährt, um meinen Körper auf eine gesunde Schwangerschaft vorzubereiten - während der gesamten Schwangerschaft und bisher auch 7 Monate lang in der Stillzeit. Diese Ernährung ist wirklich für jeeeden super geeignet!

Obwohl sich ALLE meine RESET-Pläne darauf konzentrieren, Abnehmen einfach zu machen, ohne sich selbst einzuschränken zu müssen, wurde dieser RESET speziell entwickelt, um dir zu helfen, an Körperfett zu verlieren und die Ergebnisse zu erzielen, die du dir schon immer gewünscht hast. Uuund das auch noch ohne dich schlecht zu fühlen!

Es handelt sich nicht um eine Crash-Diät, die dir verspricht, dass du in 10 Tagen eine bestimmte Anzahl an Kilos verlierst, die du dann wieder zunimmst. Dieser RESET ist so effektiv, weil du nicht das frustrierende Gefühl hast, auf einer "Diät" zu sein. Das Beste daran ist, dass du deinen Körper wieder lieben lernen wirst, besser schläfst, dich ausgeglichener und wohler fühlst. Du wirst mehr Energie, eine reinere Haut, eine erstaunlich gute Verdauung und keinen Heißhunger haben.

Caroline Geisler

NUTRITIONIST | FITNESS ADVOCATE



www.carolineschoice.com



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

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



Inhalt

- WORKOUT PLAN
- SELF CARE TOOLS
- TÄGLICHE CHECKLISTE
- 5 TOP TIPPS ZUM ABNEHMEN
- ESSEN, DAS WIR BESSER VERMEIDEN
- EINKAUFSLISTE
- MORGEN ROUTINE
- TAG 1
- TAG 2
- TAG 3
- TAG 4
- TAG 5
- TAG 6
- TAG 7
- TAG 8
- TAG 9
- TAG 10

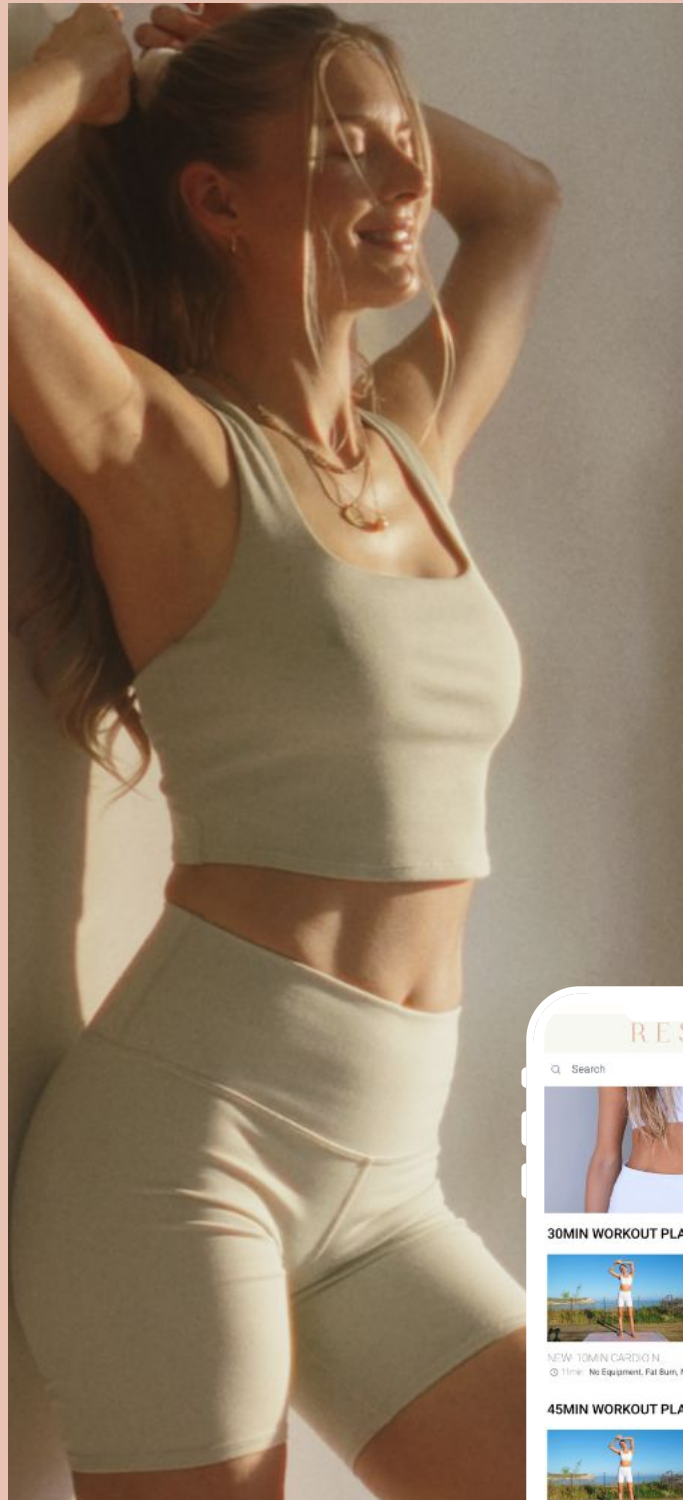


Fresh Start!

Aller Anfang ist schwer! Wie oft hast du gesagt: Okay, ich fange morgen an, dann Montag, nächsten Monat, nach den Ferien usw.? Das ist ganz normal, haha! Viele Leute sagen das immer. Veränderungen können sich unangenehm anfühlen, einfach weil es etwas Neues ist, aber das ist ja auch das Beste daran!!! Du wirst wieder aufgeregter sein, lernen, was es bedeutet, deinen Körper gut zu behandeln und erkennen, WIE GUT du dich tatsächlich fühlen kannst. Sei einfach schon darauf stolz, dass du hier bist, und feiere jeden kleinen Erfolg. Das heißt, du wirst jeden Tag mit dem Gefühl ins Bett gehen und dankbar für einen weiteren erfolgreichen Tag zu sein. Du hast deinen Körper mit frischen Lebensmitteln versorgt, in einer ruhigen Umgebung gegessen, positive Gedanken gehabt, dich gestärkt gefühlt, deinen Körper bewegt und einfach diese Reise genossen! Jaaa, das hört sich etwas klischeehaft an, aber genau das ist der Schlüssel zum Erfolg. Love the journey, denn wenn du erst einmal das erreicht hast, was du wolltest, wirst du immer weiter machen und diesen Lifestyle für immer LIEBEN!!!



Der passende Workout Plan



Um deine Ziele bestmöglich zu erreichen, habe ich ein **10-Tage-Workout-Programm** entwickelt, das speziell auf diesen RESET-Essensplan abgestimmt ist.

Tag 1 - 45MIN FULL BODY

Tag 2 - 45MIN BOOTY & ABS

Tag 3 - 30MIN SLIM LEGS // 10MIN ABS

Tag 4 - 45MIN FAT BURN & UPPER BODY

Tag 5- 45MIN PILATES

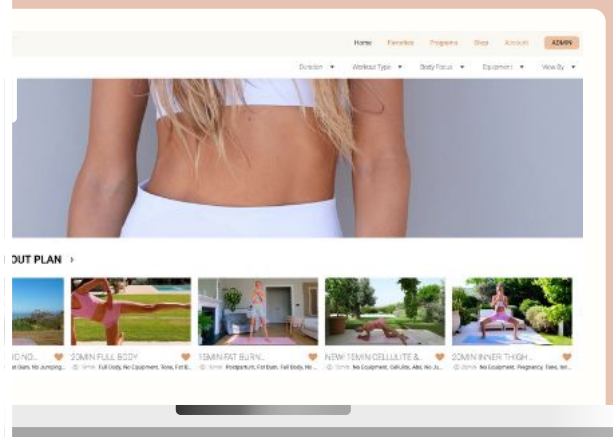
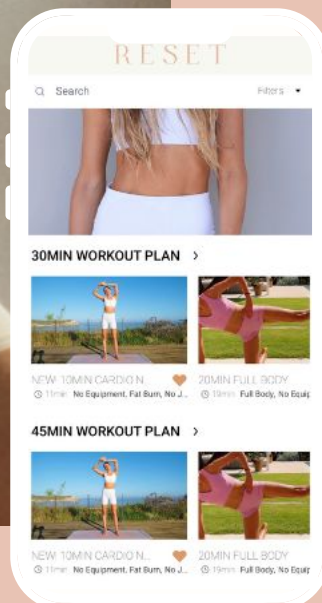
Tag 6 - 45MIN SLIM LEGS & ABS

Tag 7 - 30MIN CELLULITE & BOOTY

Tag 8 - 15MIN CARDIO // 30MIN ARMS & ABS

Tag 9 - 10MIN FAT BURN // 20MIN BOOTY & INNER THIGH // 10MIN ARMS

Tag 10 - 45MIN full body



Die passenden SELF CARE Tools



Ich habe für **jeden Tag ein kurzes Motivationsvideo** erstellt, um dir noch mehr zu helfen, die besten Ergebnisse zu erzielen.

3 DEEP BREATHS BEFORE EACH MEAL

CHANGE YOUR MINDSET

OVEREATING

GREEN SMOOTHIE PREP VIDEO

5 MIN MEDITATION // LEGS UP THE WALL

POSITIVE MINDSET

SELF-CARE bedeutet für mich all das zu tun was einem gut tut. Gesunde Ernährung, Bewegung, frische Luft und andere Gewohnheiten durch die man sich jeden Tag GUUUT fühlt.

Es geht um die kleinen Dinge, die man täglich tun kann um seinen Mindset zu ändern. Ernährung, Fitness und Mentalität sind sooo eng miteinander verbunden, und die Kombination dieses Resets mit meinen Workouts und Self Care-Tools wird deine Ergebnisse aufs nächste Level heben.

Results are in...!

Mach heute ein Foto von dir (tu es einfach haha) und denk nicht daran, es öffentlich zu teilen. Es ist wirklich nur für dich selbst UND wenn du es später mit anderen teilen möchtest, dann ist das super, aber denke jetzt erstmal nicht daran. Es ist unglaublich beeindruckend zu sehen, wie sichtbar die Veränderungen sein werden und wie du dich entwickelst. Das Foto vom Anfang wird dich später am meisten motivieren, denn DU wirst auf dieses Bild zurückblicken und NUR DU wirst wissen, wie du dich an diesem Tag gefühlt hast und wie anders du dich jetzt fühlst. Die physische Erscheinung ist ein Teil, aber der wichtigste Teil ist dein mentaler Zustand, der ein richtiges GLOW UP haben wird!

Vorher

NOTIZEN

- Allgemeine Zufriedenheit
- Energie
- Verdauung
- Haut
- Gewicht
- Heißhunger
- Schlaf
- Stress
- Konzentrationsfähigkeit
- Fitness
- Achtsamkeit

Nachher

Tägliche Checkliste

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Tag 8

Tag 9

Tag 10

A woman with long, dark hair is shown in profile, facing right. She is wearing a white, textured, two-piece bikini. Her skin is glistening with water, and she has her hand near her ear. The background is a bright, sunny beach with turquoise water and a clear blue sky with some clouds. The overall mood is fresh and healthy.

TOP 5 TIPPS, UM ABZUNEHMEN

und die
Schlüsselprinzipien
für unseren Reset

TOP 5 TIPPS, UM ABZUNEHMEN

UND DIE SCHLÜSSELPRINZIPIEN FÜR UNSEREN RESET

Es geht darum, MIT deinem Körper zu arbeiten, und dies sind die fünf Elemente, um leicht, langfristig und gesund abzunehmen.

Die Reihenfolge, in der wir Lebensmittel zu uns nehmen, wird als **FOOD COMBINING** bezeichnet. Wenn man es richtig macht, hilft es sehr bei der Verdauung und bei Blähungen.

Die **KALORIENDICHTE** ist wichtig, denn wenn man sich auf Lebensmittel konzentriert, die ein höheres Volumen und weniger Kalorien haben, kann man leicht in Hülle und Fülle essen und am Ende des Tages immer noch im Kaloriendefizit sein.

BEWEGUNG ist ein wichtiger Bestandteil beim Abnehmen, aber noch wichtiger ist die Art der Bewegung. Du willst deinen Körper bewegen, um deinen Stoffwechsel anzuregen, deine Muskeln zu straffen (= Muskeln verbrennen Fett), zu schwitzen und Fett zu verbrennen, aber dich NICHT gestresst fühlen. High Intensive Workouts (HIIT) führen oft zu einem hohen Cortisolspiegel, Blähungen und Heißhungerattacken. Deshalb habe ich meine eigene Trainingsphilosophie ins Leben gerufen und ein 10-Tage-Workout-Programm entwickelt, das mit diesem Reset zusammenpasst.

MINDSET ist alles! Die Art und Weise, wie du mit dir sprichst bzw. wie du dich behandelst, hat einen großen Einfluss auf deine Ergebnisse und kann sie entweder beschleunigen oder dich davon abhalten, sie zu erreichen. Der Schlüssel ist, so zu denken und zu handeln, als hättest du bereits das, was du willst. Stelle dir vor, du hättest dein Idealgewicht bereits erreicht, du hättest bereits die körperlichen und geistigen Ergebnisse, die du dir manifestiert hast – was würdest du tun? Du würdest weitermachen! Und das ist der Moment, in dem du weißt, dass du auf dem richtigen Weg bist. Emotionen sind auch oft der Grund dafür, dass Menschen zu viel essen, aufgeben oder gar nicht erst anfangen. Ich zeige dir, wie du das mit einfachen, alltäglichen Tools ändern kannst.

SCHLAF ist die kostenlose Medizin der Natur, die du wirklich zu schätzen wissen musst. Schlaf hilft bei allen Körperfunktionen und steht in direktem Zusammenhang mit deinen Emotionen und deinem Stresslevel. Unser Ziel ist es, Stress zu minimieren, wo immer wir können, und früh schlafen zu gehen ist schonmal der erste Schritt.

F

OOD COMBINING



Food Combining hört sich komplizierter an, als es tatsächlich ist, und wenn man es erst einmal verstanden hat, wird es sooo einfach sein, sich weiterhin so zu ernähren. Bei diesem 10-Tage-Reset wirst du darin ganz routiniert! YAY!!! Das Hauptprinzip des Food Combinings ist "Essen von leicht bis schwer".

Lebensmittel wie frisches Obst haben einen hohen Wassergehalt und werden viel schneller verdaut als gekochte Lebensmittel wie Kartoffeln. Leicht bis schwer zu essen bedeutet, dass du die Lebensmittel, die am schnellsten verdaut werden, zuerst isst, damit sie deinen Dickdarm leicht passieren können, ohne auf irgendwelche Hindernisse zu stoßen. Zum Beispiel: Wenn du meine Kartoffel-Brokkoli-Suppe zum Abendessen und einen Apfel zum Nachtisch gegessen hast, wirst du dich wahrscheinlich bald danach aufgebläht fühlen und den Brokkoli dafür verantwortlich machen.



Leicht bis schwer Essen ist der Schlüssel zu einer guten Verdauung

FOOD COMBINING

Aber in Wirklichkeit war es der Apfel. Versteh mich nicht falsch, Äpfel zu essen ist sooo gesund, nur nicht zum Nachtisch. Äpfel sind innerhalb von 30-40 Minuten verdaut, während Kartoffeln und Brokkoli mindestens eine Stunde brauchen, um vollständig abgebaut zu werden. Was passiert, ist, dass der Apfel durch den Dickdarm will, aber stattdessen stecken bleibt, weil die Kartoffeln und der Brokkoli zuerst an der Reihe sind. Nun beginnt der Apfel zu gären und bildet Gase. Das Ergebnis ist, dass du dich aufgebläht und unwohl fühlst und stinkende Blähungen bekommst.

Wenn du abnehmen willst, musst du das Gegenteil tun und deinen Körper so gut wie möglich dabei unterstützen, die Nahrung auf die effizienteste Weise zu verdauen und Giftstoffe und alte Abfälle aus deinem Dickdarm zu beseitigen.

Deswegen spielen Ballaststoffe eine große Rolle und alle unsere Mahlzeiten zum Abnehmen in diesem Reset sind reich an Ballaststoffen. Die GUTEN Bakterien in deinem Darm (auch bekannt als Probiotika) leben von Ballaststoffen und helfen deinem Körper, all das Gute aus den Lebensmitteln aufzunehmen, die wir essen. Je mehr Ballaststoffe da sind, desto gesünder ist dein Darm, desto besser ist deine Verdauung und desto besser wirst du dich insgesamt fühlen.

Darmgesundheit und Verdauung sind wirklich die GRUNDLAGEN der Gesundheit, denn 80 % deines Immunsystems befinden sich in deinem Dickdarm. **Das heißt, je besser deine Verdauung ist, desto leichter wirst du abnehmen.**

*Keep your plate simple
& your life goes the
same way.*

VERDAUUNGSZEITEN

Wassermelone: 20 Minuten

Orangen: 30 Minuten

Äpfel, Birnen: 40 Minuten

Tomaten, Gurken, Sellerie, Blattgemüse: 40 Minuten

Gedämpfte Möhren, Blumenkohl, Brokkoli: 50 Minuten

Gedämpfte Kartoffeln und Süßkartoffeln: 1 Stunde

Brauner Reis, Hafer, Hirse: 1,5 Stunden

Erbsen, Kidneybohnen: 1,5-2 Stunden

EINE EINFACHE REIHENFOLGE:

Saft / Smoothie

Obst

Salate

Suppen

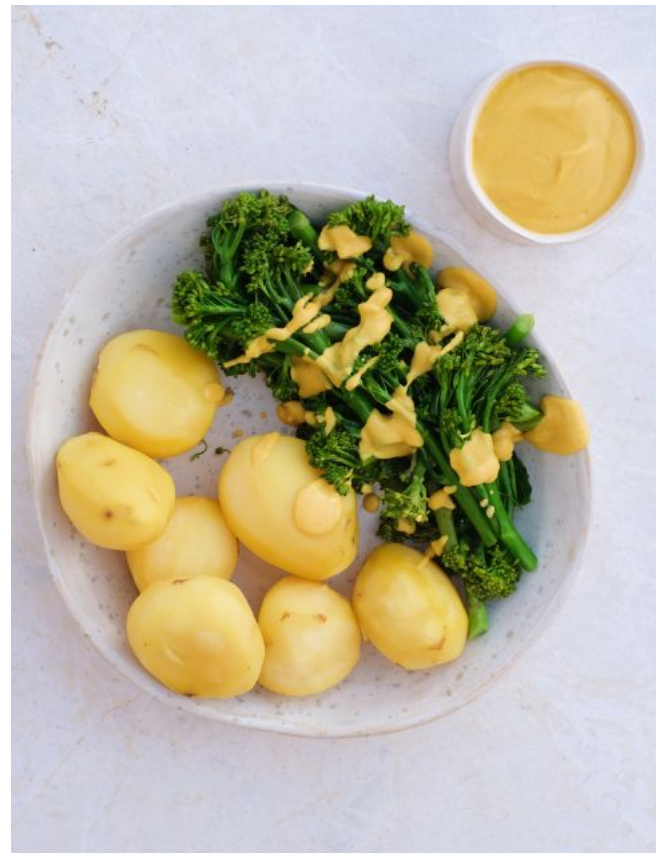
Kartoffeln

K

KALORIENDICHTE

Lass uns über die Kaloriendichte von Lebensmitteln sprechen. Dies ist das einzige Mal, dass ich Kalorien erwähne und es ist nur, um dir eine Vorstellung davon zu geben, WARUM wir uns auf bestimmte Lebensmittel mehr als andere konzentrieren, damit sich dieser Reset nicht wie eine "Diät" anfühlt!

Um an Gewicht zu verlieren, musst du dich in einem Kaloriendefizit befinden, egal was du isst, aber der Schlüssel ist, dass du dich nicht wie in einem Defizit fühlst. Deshalb konzentrieren wir uns auf Lebensmittel, die mehr Volumen und weniger Kalorien haben, damit du viel essen kannst und am Ende des Tages trotzdem im Kaloriendefizit bist.



Konzentriere dich auf diese Lebensmittel um einfach in ein Kaloriendefizit zu kommen.

Der zweitwichtigste Faktor bei der Zusammenstellung unserer Mahlzeiten ist, dass wir uns nicht NUR auf kalorienarme Lebensmittel konzentrieren, denn sonst werden wir ja nie satt.

Es geht darum, den SWEET SPOT zu finden, also die richtige Menge an Obst, Gemüse, Kartoffeln und gesunden Fetten zu essen. Darüber musst du dir aber keine Gedanken machen. Deshalb habe ich ja diesen 10-Tage-Reset zum Abnehmen entwickelt, damit du dich zurücklehnen, entspannen und einfach dem Plan folgen kannst!



Das Beste an diesem Reset ist, dass du auf natürliche Weise lernst, was für dich funktioniert und was nicht, und du kannst diese Ernährungsweise für immer beibehalten! Das ist es, worum es wirklich geht: Einen Lebensstil zu finden, der dich so glücklich, ausgeglichen und zufrieden stellt, dass du keine Pause davon brauchst!

Das Gleiche gilt für dein Leben: Du willst dir ein Leben aufbauen, von dem du keine Auszeit brauchst! Wenn du es nicht erwarten kannst, dass das Wochenende beginnt, tust du nicht das, was du liebst. Ich weiß, das klingt ein bisschen hart, aber es ist sooo wahr!! Gib dich nicht mit weniger zufrieden und gehe dem nach, was dich wirklich erfüllt. Dann wirst du auch weniger das Bedürfnis verspüren, zu viel zu essen, und das Abnehmen wird plötzlich EINFACH sein.

Die Tabelle auf der linken Seite erklärt die Kaloriendichte von Lebensmitteln. Wir konzentrieren uns auf die obersten und vermeiden Weizen, Öle und Nüsse

Your Daily Whole Food Plant-Based Diet Chart
Food Categories and Their Energy Density per 100g or 3.5 oz

	Leafy Vegetables	55 - 180 kJ 13 - 43 kcal
	Cruciferous Vegetables	
	Non-Starchy Vegetables	
	Fruits	129 - 387 kJ 31 - 93 kcal
	Starchy Vegetables	295 - 719 kJ 71 - 172 kcal
	Whole Grains	
	Legumes	
	Dairy & Meat Substitutes	448 - 1674 kJ 107 - 400 kcal
	Grain-Based Foods	849 - 1623 kJ 203 - 388 kcal
	Sugars	1,107 - 1,600 kJ 265 - 397 kcal
	Grain-Based Foods, Added SOS	1,974 - 2,243 kJ 472 - 536 kcal
	Nuts & Seeds	2,214 - 2,952 kJ 529 - 705 kcal
	Oil-Based Spreads	2,690 - 2,987 kJ 643 - 714 kcal
	Oils	3,690 kJ 882 kcal



So stellst du dir
deine Mahlzeiten
zusammen

Nachdem wir uns nun mit der Kaloriendichte befasst haben, wollen wir uns ansehen, wie wir unsere Mahlzeiten zusammenstellen, um langfristig abzunehmen. Du kannst diese Tipps noch lange nach dem Reset anwenden und wirst sehen, wie einfach es ist, sich nahrhaft und sättigend zu ernähren und gleichzeitig in Bestform zu kommen.



FRISCHES OBST

Die am leichtesten verdauliche Nahrung und die Nascherei der Natur

Ich llllliebe frisches Obst, und du solltest viel davon essen, um deinen süßen Zahn zu befriedigen. Wir brauchen den gesunden Zucker, aber manche Früchte helfen mehr beim Abnehmen als andere. Um auf die Kaloriendichte zurückzukommen - konzentrieren wir uns auf Früchte mit hohem Wassergehalt wie Melonen, Papaya, Kiwis, Orangen, Beeren, Äpfel usw. und weniger Früchte wie Datteln oder getrocknete Feigen.

Datteln können in manchen Fällen immer noch beim Abnehmen helfen, weil man dann keinen Heißhunger auf Süßes hat, aber viele Menschen können 20 Datteln essen und fühlen sich nicht wirklich satt.

Da ich möchte, dass du die besten Ergebnisse erzielst, heben wir die Datteln für später auf, wenn du abgenommen hast und sie wieder essen kannst, um dein Gewicht zu halten.

Um Gewicht zu verlieren, musst du am Ende des Tages in einem Kaloriendefizit sein, und wässrige Früchte bringen dich somit einfach schneller ans Ziel.



Sweet Bowls

Smoothie-Bowls sind großartig, um das Gewicht zu halten ODER um diese gesunden Kalorien zuzuführen. Oooder wenn man suuper duper aktiv ist :-). In manchen Fällen helfen sie auch bei der Gewichtsabnahme, aber im Allgemeinen sollten wir uns darauf konzentrieren, ganze Früchte zu essen, anstatt sie zu mixen. Man ist gesättigter, wenn man Früchte isst, anstatt sie zu "trinken".

Die einzige Ausnahme, die ich mache, sind grüne Smoothies, denn bei diesen geht es ausschließlich darum, Grünzeug zu sich zu nehmen, das die Mineralienspeicher auffüllt, die Haut verbessert, Heißhungerattacken verhindert, Wassereinlagerungen reduziert (aufgrund des hohen Kaliumgehalts) und so weiter. Ich würde also auf jeden Fall gefrorene Bananen oder gefrorene Mango in deine grünen Smoothies geben und mir keine Sorgen machen.

Haferflocken können ein großartiges Nahrungsmittel zum Abnehmen sein! Achte darauf, dass du die Haferflocken in Wasser kochst und nicht rohe Haferflocken verwendest. Gekochte Haferflocken haben eine geringere Kaloriendichte und sind sättigender als rohe Haferflocken.

Auch hier gilt: Haferflocken sind nicht jedermanns Sache, denn manche Menschen fühlen sich leichter und haben eine bessere Verdauung, wenn sie morgens oder mittags frisches Obst essen, aber wenn dir Haferflocken besser schmecken, sind meine abnehmfreundlichen Haferflockenrezepte genau das Richtige für dich!!!



SAVOURY

Grünzeug und Gemüse sollten die Hälfte deiner Ernährung ausmachen

Salatbowls, Veggie Bowls, Suppen und Kartoffeln, Kartoffeln, Kartoffeln. Dieses Reset konzentriert sich mehr auf herzhaftes Mittag- und Abendessen und es funktioniert soooo gut!! Es geht um eine köstliche Kombination aus kalorienarmen, nicht stärkehaltigen Gemüsesorten, Blattgemüse, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten und einer nahrhaften Soße, die alles extra lecker macht!!!

Diese Mahlzeiten sind SEHR einfach, schnell zuzubereiten und nicht unbedingt "neue Rezepte", aber es geht darum, mit diesem Reset ZUFRIEDEN zu sein und ABZUNEHMEN.

Als Faustregel gilt: Iss genug Blattgemüse und Gemüse, aber auch viele Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Bohnen und Avocados, um satt zu werden.

Wenn du nur Gemüse isst, wirst du nach ein oder zwei Tagen Heißhungerattacken bekommen.

.



TRAINIEREN

UND den Cortisolspiegel niedrig halten

Reden wir über DEIN TRAINING. Beim Abnehmen geht es vor allem darum, den Cortisolspiegel niedrig zu halten. Cortisol (= Stresshormon) versetzt deinen Körper in den Kampf- oder Fluchtmodus, in dem dein Körper NICHT in der Lage ist, Nahrung zu verdauen oder Fett zu verbrennen.

Wenn du unter Stress stehst (jeglicher Stress, aber auch Stress durch Training, Streit, Hektik oder zu langes Fasten), behält dein Körper Gewicht durch Wasser bei, sieht geschwollener aus und du bist am Ende unglaublich hungrig.

Das ist auch der Grund, warum superintensive Trainingseinheiten, die sich hektisch und stressig anfühlen, nicht beim Abnehmen helfen, sondern sogar oft dazu führen, dass man den Rest des Tages sooo hungrig ist.

Als ich anfing, meine Homeworkouts zu machen, sah ich endlich die Ergebnisse, die ich mir seit Jahren so sehr gewünscht hatte, denn zum ersten Mal arbeitete ich MIT meinem Körper und nicht GEGEN ihn. Meine Workouts sind die perfekte Kombi aus Cardio- und Pilates-Training, sie straffen deinen Körper und machen dich lang und schlank! Join my RESET platform now!

.

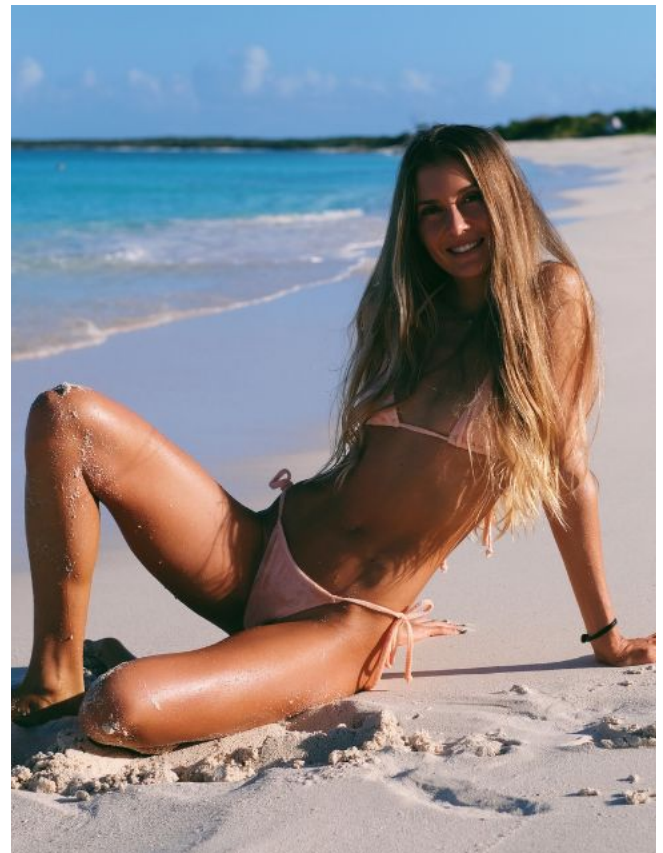
M

INDSET

Ändere dein Mindset - und arbeite nicht mehr gegen, sondern MIT deinem Körper! Schenke ihm besondere Aufmerksamkeit, vor allem, wenn du jahrelang negativ mit dir selbst gesprochen hast und nun dieses Muster durchbrechen willst.

Hier sind einfache Tools, um eine gesunde Beziehung zu deiner inneren Stimme aufzubauen.

1. **Spreche mit dir selbst, als würdest du mit deinem besten Freund sprechen.** Das ist ein einfacher Weg, um deinen Verstand davon abzuhalten, gegen dich zu sein, und dich von außen zu sehen und das Beste für dich zu wollen. Deine Worte werden weicher, weniger kritisch und auch unterstützender und du wirst mit Sicherheit etwas Positives sagen. Übe das jedes Mal, wenn du dich dabei ertappst, wie du im Geiste negativ redest.



A happy mind will give you a positive life!



2. Führe ein **Dankbarkeitstagebuch** und schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Ich mache das gerne abends, weil es mir ein positives Gefühl gibt, das kurz vor dem Einschlafen einfach magisch ist. Man wacht am nächsten Morgen mit viel positiveren Gedanken auf. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, und mach die Liste so lang, wie du willst. Je mehr, desto besser, aber drei Dinge sind schonmal ein guter Anfang.

3. **Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen.**

Das Problem beim Vergleichen ist, dass man dabei echt nur verlieren kann! Wenn du denkst du bist jemandem voraus heißt das auch automatisch, dass du jemand anderem hinterher hängst. Wenn du dich vergleichst, lenkst du dich davon ab, an DEINEN Dingen zu arbeiten, du verschwendest Zeit mit dem Versuch, wie jemand anderes zu sein, so dass du DEIN Potenzial nicht nutzt, um die beste Version von DIR zu sein. Beziehe dies auf das Abnehmen: Hör auf zu hinterfragen, warum eine andere Frau abnimmt, indem sie etwas tut, was bei dir nicht funktioniert hat. Du musst DEINEN Weg finden und deinem Bauchgefühl vertrauen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

3. **Hör auf, dich zu beschweren und dich selbst zu bemitleiden.** Wenn wir uns beklagen, nehmen wir uns selbst die Macht. Wenn wir aufhören, uns zu beklagen und stattdessen beginnen, uns zu verändern, haben wir wieder die Kontrolle.

4. **Hör auf, dich selbst und andere zu kritisieren.**

Wenn dich jemand kritisiert, sagt das viel mehr über die Person aus, als über dich. Was auch immer jemand an dir kritisiert, ist etwas, das er oder sie gerade durchmacht und hat wenig mit dir zu tun. Versuche, von der Kritik zur Beobachtung überzugehen, ohne eine Meinung dazu zu haben. Jeder Wechsel von einer negativen zu einer positiven Denkweise führt zu viel mehr positiven Gedanken pro Tag und wird letztendlich deine Denkweise ins Positive verbessern.

5. Fange an, dir **tägliche gute Vorsätze** zu setzen.

Das kann jeden Morgen einer oder mehrere sein. Du manifestierst dir die Person, die du an diesem Tag sein willst. Zum Beispiel: Ich werde heute geduldig mit mir selbst sein, ich werde heute freundlich sein, ich liebe meinen Körper, ich wünsche allen das Beste usw.

Emotional Eating

Lass uns mehr über "Emotionales Essen" sprechen, weil so viele Frauen darunter leiden und ich es selbst erlebt habe. Die gute Nachricht ist: Das Essen ist nicht das Problem! Du benutzt Essen nur als Bewältigungsmechanismus für Gefühle, die du gerade durchlebst, und versuchst, dich durch Essen besser zu fühlen.

Manchmal ertappt man sich dabei, dass man traurig, gereizt, gestresst, verärgert, wütend, verwirrt oder einsam ist und denkt, dass Essen einen trösten kann. Aber in Wirklichkeit muss man eigentlich soo viel essen, bis der Verstand wirklich benebelt ist und man sich dann wie betäubt fühlt. Dann denkt man in erster Linie an alles, was du gerade gegessen hast, und vergisst das "eigentliche Problem", das einen überhaupt erst zum Essen gebracht hat.

Um aus diesem Teufelskreis herauszukommen, muss man **das Problem im Kern erkennen**: Was hat dich dazu gebracht, dich so zu fühlen, und wie kannst du es ändern? Dieses Emotionale Essen wird immer nur eine vorübergehende "Lösung" sein und dazu führen, dass du dich danach noch schlechter fühlst. Denn du hast nicht nur das ursprüngliche Problem, sondern fühlst dich auch wie ein Versager, weil du tief in deinem Inneren weißt, dass du das Essen benutzt hast, um das zu verdrängen, was dich eigentlich belastet.

Manche Menschen essen wesentlich über ihren Hunger, manche trinken, und manche sehen sich Filme an.

Das geht so weit, dass die Menschen süchtig sind, die Nachrichten zu verfolgen, nur damit sie sich nicht mit ihren eigenen Problemen auseinandersetzen müssen.

Wenn man sich dem stellt, was man wirklich gerade durchmacht, muss man eine mental starke Person sein - und das bist Du! Du wirst so unglaublich stolz am Ende auf dich sein!

Das nächste Mal, wenn du mit einem Problem konfrontiert bist, wirst du in dich gehen, tief einatmen, deine Hand auf dein Herz legen und dich fragen: Bin ich wirklich hungrig oder habe ich gerade einfach etwas zu verarbeiten?

Das ist ein weiterer Grund, warum ich glaube, dass meine Workouts soooo wirksam sind und dein Leben verändern können. Sie sorgen nicht nur dafür, dass du dich körperlich gut fühlst, sondern machen dich auch geistig stark. Meine Workouts sind deine "ME-TIME" an einem stressigen Tag. Hier kannst du in dich gehen, keine Musik lenkt dich ab, nur du arbeitest mit deinem Körper, du wirst angeleitet, dich gut zu fühlen, auf deine innere Stimme zu hören und die besten Ergebnisse zu erzielen. Du wirst aber auch ermutigt, dich nicht zu verurteilen. Das ist der Grund, warum meine Workouts so effektiv sind. Du straffst nicht nur deinen Körper, sondern hältst auch deinen Cortisolspiegel niedrig und genießt jede Minute davon + Du lächelst dich selbst an und das bedeutet alles!



SCHLAF

Die Superkraft beim Abnehmen

Schlaf ist der wichtigste Faktor von allen. Du kannst dich den ganzen Tag über gesund ernähren, jeden Tag Sport treiben und all die richtigen Dinge tun, aber wenn du nicht gut schläfst, wird es schwierig sein, abzunehmen.

Deine Verdauung ist gestört, du fühlst dich gestresst, dein Cortisolspiegel steigt, dein Körper verbrennt Fett nicht so effizient, du siehst leicht aufgedunsen aus und es fällt dir viel schwerer, diese Lebensmittel zu essen, da dein Körper dann nach ALLEN kalorienreichen Lebensmitteln verlangt, um den Schlafmangel auszugleichen.

Schlaf reguliert deine Hormone, deine Verdauung und dein geistiges Wohlbefinden, um nur einige Beispiele zu nennen. Schlaf sollte also deine oberste Priorität sein.

Wenn du aufwachst, fühlst du dich frisch, hast mehr Energie und weniger Verlangen nach Stimulanzien, und du wirst sehen, dass dein Tag auch viel produktiver wird.

Die Stunden vor Mitternacht sind besonders wichtig, denn dann schüttet dein Körper das menschliche Wachstumshormon aus.

Ich gehe zwischen 21 und 22 Uhr ins Bett und versuche, nicht später als 22 Uhr zu schlafen. Das gelingt nicht immer, aber ich gebe mein Bestes (vor allem jetzt als Mutter), um unsere Abendroutine gegen 17.00/18.00 Uhr zu beginnen, spazieren zu gehen, früh zu Abend zu essen und mein Handy nach 20.00 Uhr wegzulegen, damit ich bereit bin, mich zu entspannen und dann schööön zu schlummern.

KARTOFFELN



das sättigendste
Lebensmittel auf
diesem Planeten

Kartoooffeeeln! Wo soll ich nur anfangen! Das am meisten unterschätzte Fitness-Lebensmittel. Wusstest du, dass Kartoffeln fast die gleiche Menge an Kalorien enthalten wie Äpfel, und du würdest nie denken, dass Äpfel nicht zum Abnehmen geeignet sind, oder?

Es kommt nur darauf an, wie wir sie zubereiten. Kartoffeln können entweder super gesund sein, wenn sie gedünstet, gekocht, gebacken oder ohne Öl gebraten werden. Andererseits können sie ziemlich kalorienreich sein, wenn sie frittiert, in Öl gebraten oder mit Milchprodukten püriert werden.



Am besten schmecken gedämpfte und abgekühlte Kartoffeln - sie machen am meisten satt und sind sogar noch sättigender als Brat- oder Ofenkartoffeln. Es kann einige Zeit dauern, bis sich deine Geschmacksnerven daran gewöhnt haben, aber glaub mir, es wird funktionieren!

Ich versuche IMMER, Bio-Kartoffeln zu kaufen, weil sie so viel geschmacksintensiver sind. Je gelber, desto besser. Ein weiterer Trick, um Kartoffeln zu einem noch besseren Nahrungsmittel zum Abnehmen zu machen, besteht darin, sie abgekühlt zu essen, da sich die Stärke dann auf natürliche Weise in resistente Stärke verwandelt.

Ich hoffe, du fühlst dich gut, wenn du liest, dass du all deine leckeren Kartoffeln essen wirst, die du so lange vor dir hergeschoben hast, haha.

Es ist nicht die Kartoffel, die "dick" macht. Es ist die Soße, der Käse, etc. Einfache, gekochte und abgekühlte Kartoffeln sind eines der besten Lebensmittel zum Abnehmen.





[@CarolineDeisler](#)

Lebensmittel, die wir besser vermeiden

UM SCHNELL ABZUNEHMEN



ÖLE

Obwohl biologische, kaltgepresste Öle wie Olivenöl einige gesundheitliche Vorteile haben, sind sie NICHT zum Abnehmen geeignet, da Öl zu 100 % aus konzentriertem Fett besteht. Zwei Esslöffel Olivenöl (was echt nicht viel ist) haben ca 200 Kalorien.



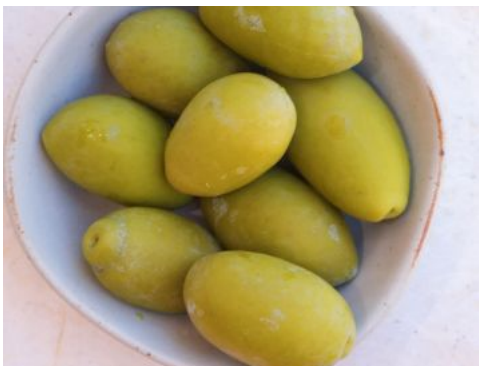
NÜSSE & SAMEN

Nüsse und Samen sind sehr gesund (bitte versteh mich nicht falsch), aber sie machen es schwer, in ein Kaloriendefizit zu gelangen, und die meisten Menschen entscheiden sich für die weniger nährstoffreichen Nüsse wie Cashews anstelle von Mandeln/Walnüssen.



GETROCKNETE FRÜCHTE

Getrocknete Früchte haben eine viel höhere Kaloriendichte als frische Früchte und machen weniger satt. Du solltest dich eher auf wässrige Früchte konzentrieren, die weniger Kalorien haben und satter machen. Das Gleiche gilt für Medjool-Datteln, ich weiß haha!!!



AVOCADOS, OLIVEN, KOKOSMILCH

Soooo sehr ich Avocados und gesunde Fette auch liebe, sie haben eine hohe Kaloriendichte, und man nimmt schneller ab, wenn man sie nicht zu viel isst. Wir essen immer noch täglich Avocados, aber nicht zu viele.



ISS WENIGER VON DIESEN LEBENSMITTELN

Die einfachste und wichtigste Richtlinie, die wir uns merken sollten, ist, dass wir den größten Teil unserer Kalorien aus FRISCHEN PRODUKTEN beziehen sollte

Wenn du abnehmen willst, solltest du dich von Produkten aus der Obst und Gemüse Abteilung ernähren. Vermeide Öle, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte und limitiere Lebensmittel wie Avocados.

Diese Lebensmittel sind ALLE super gesund und erstaunlich gut, um dein Gewicht zu halten, nur nicht so gut, um abzunehmen. Mit einer Schüssel Cashews und ein paar Avocados kommst du leicht auf 1500 Kalorien, aber du wirst nicht wirklich satt sein. Wenn du ein paar Esslöffel Olivenöl in dein Dressing gibst, hast du leicht 500 Kalorien mehr. Wenn du Nudeln oder Weißbrot isst, wird dein Körper immer mehr davon wollen, weil diese Lebensmittel wie leere Kalorien sind, d. h. du bekommst nicht die Nährstoffe, die dein Körper eigentlich braucht.



Du wirst so lange nach mehr verlangen, bis dein Körper wirklich bekommt, was er BRAUCHT.

Der Schlüssel ist, sich auf nährstoffreiche Lebensmittel zu konzentrieren. Je nährstoffreicher ein Lebensmittel ist, desto gesättigter wirst du sein.

Aus diesem Grund sind GRÜNE SMOOTHIES ein echter Game-Changer. Dein Körper wird mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, und du verspürst nicht das Bedürfnis, später am Tag zu viel zu essen, weil du bereits morgens schon zufrieden bist.

Öle, Brot, Nudeln, Weizen ... dies sind alles kalorienreiche Lebensmittel mit meist sogenannten leeren Kalorien, die dazu führen, dass du hinterher immer noch hungrig bist und dich nicht so satt fühlst wie bei frischen Vollwertprodukten.



Trotzdem wollen wir einige Samen und Avocados essen, denn der weibliche Körper braucht gesunde Fette für einen intakten Fortpflanzungszyklus. Aber wir wollen es nicht übertreiben und uns stattdessen vor allem auf die frischen Produkte konzentrieren.

Medjool-Datteln gehören zu den Trockenfrüchten (obwohl sie nicht getrocknet wurden), und so gesund sie auch sind, heben wir sie lieber auf und essen sie dann, wenn wir unser Gewicht halten wollen, und nicht wenn wir abnehmen wollen.

Wenn wir uns auf frisches Obst wie Melonen, Orangen, Papayas, Beeren, Kiwis, Äpfel und Co. konzentrieren, fällt es uns viel leichter, in Hülle und Fülle zu essen und uns keine Gedanken über Kalorien zu machen.

Vermeide leere Kalorien wie einfache Nudeln oder Weißbrot und praktisch alles, was einfach aus einer Verpackung kommt.



Einkaufsliste

OBST

8 Papayas
34 gefrorene Bananen
2 reife Bananen
38 Zitronen
7 Honigmelonen
400g gefrorene Mango
4 Wassermelonen

VEGGIES

21 Möhren
3 Paprikas
9 reife Avocados
1.760g Tomaten
10 ganze saftige Tomaten
23 Zucchini
2 Lauchstangen
3 Köpfe Fenchel
4 Bunde Spargel
55 mittelgroße Kartoffeln
7 Süßkartoffeln
15 Salatgurken
5 Radieschen
60g Reis
340g schwarze Bohnen
2 Butternusskürbisse
1/2 Kabocha-Kürbis
2 Auberginen
990g gekochte Kichererbsen
4 Brokkoliköpfe
320g grüne Erbsen
1 Blumenkohl

GREENS

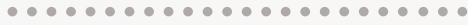
Jede Menge Salatgrün (je mehr bitteres Grünzeug wie Rucola und Chichorée, desto besser)
1 Kopf Eisbergsalat
26 Staudensellerie
4 Bündel Petersilie
7 Bündel Dill
4 Bündel Schnittlauch
3 Sträußchen Basilikum
2 Blätter Mangold
34 Blätter Grünkohl

7 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel italienische Kräuter
5 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
4 Esslöffel Koriander
8 Esslöffel Tahini
Rosa Himalaya Salz
Schwarzer Pfeffer
1 Liter Gemüsebrühe
1-2 Esslöffel Nährhefe
2 Esslöffel Dijon-Senf

130g Cashews
17 Esslöffel Kürbiskerne
80g schwarze Oliven

100g rote Linsen
3 Esslöffel Kokosjoghurt
Nori-Blätter für die Salate

TAG 1 -10 MORGEN ROUTINE



Eine verdauungsfördernde Morgenroutine sorgt nicht nur dafür, dass DU dich GUT fühlst, sondern hilft deinem Körper auch, Giftstoffe auszuscheiden, die sonst viel länger in deinem Dickdarm verbleiben würden. Wir beginnen jeden Tag mit unserem Detox-Wasser und Selleriesaft, die beide Wunder für einen gesunden, intakten Darm bewirken.



Das ultimative Detox Wasser

Wenn du kannst, trinke es den ganzen Tag über. Als ich vor Jahren anfang, mein Wasser mit Ingwer anzureichern, wollte ich nie wieder etwas anderes. Ich erinnere mich sogar daran, dass ich Ingwershots mit in die Uni brachte, um mein Wasser "gesünder" zu machen. Der beste natürliche Verdauungsbooster!!

Wasche den Ingwer (wenn du Bio Ingwer kaufst, brauchst du die Schale nicht abzumachen) und reibe ihn fein. Füge den Ingwer dem Wasser hinzu und siebe ihn optional, um die winzigen Ingwerstückchen zu entfernen. Ich mache das nur für Peer, denn er mag es gerne smoooooth (Männer!! haha).

Gib dann den Saft einer Zitrone hinzu und genieße das Wasser!

Du kannst auch Gurkenscheiben, reinen Aloe-Vera-Saft oder den Saft einer Grapefruit hinzufügen, um das Wasser abwechslungsreicher zu gestalten. Ich mag jedoch die einfache Ingwer-Version am liebsten. EINFACH, LEICHT, uund es FUNKTIONIERT.

DRINK MEEEE!!

**1L GEFILTERTES WASSER
EIN STÜCK FRISCHER INGWER
SAFT VON 1 ZITRONE**





Täglicher Sellerie Saft

Ich trinke seit über 12 Jahren grünen Saft und er ist ein echter Game-Changer, besonders wenn man ihn auf nüchternen Magen trinkt. Um Zeit zu sparen, mache eine große Menge auf einmal, friere sie in Glasflaschen ein und taue sie über Nacht im Kühlschrank auf.



Gib die Selleriestangen einfach in deinen Entsafter, um Selleriesaft herzustellen.

Ich verwende zu Hause einen kaltgepressten Entsafter, aber meistens mache ich einen Morgenspaziergang durch den Hyde Park, kaufe meinen Saft im Bio-Supermarkt und laufe wieder nach Hause. Ich liebe diese Routine. Es macht mich so glücklich, den Tag an der frischen Luft zu beginnen, und oft gesellen sich auch Peer zu Hailey und mir.

Sellerie Saft

1 großer Staudensellerie für
500 ml Saft

Selleriesaft ist großartig, aber wenn du ihn nicht selbst herstellen kannst oder nicht weißt, wo du ihn bekommst, kannst du ihn entweder durch einen anderen grünen Saft wie Gurke, Petersilie, Fenchel oder Zitrone ersetzen oder ihn auch einfach weglassen.

So erstaunlich er auch für deine Haut, deine Verdauung und deine allgemeine Gesundheit ist, es wird nichts an deinen Abnehmergebnissen ändern, wenn du ihn weglässt. :-)

Tag 1

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



Frisches Obst



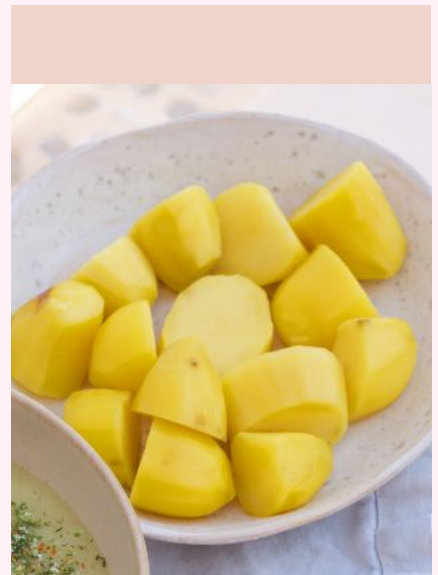
Grüne Smoothies



Mittags Bowl



Abendessen



Kartoffeln



TAG 1 - FRÜHSTÜCK

Papaya ist eine der besten Früchte für eine gute Verdauung, und vor allem, wenn sie auf nüchternen Magen gegessen wird, ist sie so wirksam. Sie ist reich an Enzymen, Antioxidantien und Ballaststoffen und reinigt den Dickdarm in 30-60 Minuten.

.....

Du kannst die Früchte jederzeit durch andere ersetzen, die du gerade parat hast. Das Wichtigste ist, dass du keine unreifen Früchte isst, da sie zu Blähungen und Verstopfung führen, was genau das Gegenteil von dem ist, was wir wollen, hehe!

OBST FRÜHSTÜCK

2 GROÙE PAPAYAS
oder jede andere reife
Frucht deiner Wahl (muss
aber unbedingt reif sein)

Wenn du kannst, kaufe auf jeden Fall Bio. Bei Früchten wie Äpfeln, Birnen, Beeren, Kirschen, Pfirsichen und Nektarinen würde ich zu 100% Bio kaufen und bei Früchten mit dickerer Schale wie Melonen, Papayas und Mangos würde ich eher einfach die kaufen, die saftig und reif sind!!!

Die beiden BESTEN Früchte, die man morgens als Erstes essen kann, sind Melonen und Papayas.

TAG 1 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

- 1 ganze Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 2 Blätter Mangold
- 3 gefrorene Bananen
- 1 kleine geschälte Orange
- Saft von 2 Zitronen
- 500ml- 750ml Wasser





TAG 1 - MITTAGESSEN - SALAT

Diesen Salat könnte ich jeden Tag essen!! Er ist die perfekte Kombiiii, soooo lecker, einfach zuzubereiten, toll zum Mitnehmen und vor allem ist er sooo sättigend!



Mittagssalat

4 geröstete Möhren
1 reife Avocado
viiiiel Salatgrün
160g Kirschtomaten

DRESSING

1 kleine Zucchini
Eine Handvoll
Staudensellerie
Saft von 1 Zitrone
1 Bund Dill oder
Schnittlauch
2 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Apfelessig
120ml Wasser

Ich röste gerne viele Möhren auf einmal und bewahre sie im Kühlschrank auf. Backe sie auf Backpapier 30 bis 40 Minuten lang, bis sie knusprig, aber nicht zuuu braun sind.

Mixe für das Dressing alle Zutaten, und vermische dann alles in einer großen Schüssel mit dem Grünzeug, füge Tomaten und Avocado hinzu und geniiiiieße so viel, wie du brauchst, um satt zu werden.

Hinweis: Du kannst auch andere Salatbeilagen deiner Wahl hinzufügen. Es geht nur darum bei diesem Reset herauszufinden, was DEINE bevorzugte Art zu essen ist.



TAG 1 - ABENDESSEN

Ich habe mein Caro-Dressing in eine Sauce umgewandelt, da ich es auch als Dip liebe, und habe festgestellt, dass ich viel mehr gegrilltes Gemüse essen würde, wenn ich eine leckere Sauce dazu hätte. So entstanden diese Gemüseteller für das Abendessen, die sich hervorragend zum Abnehmen eignen.

1-2 Bunde Spargel
3 Zucchini
2 Esslöffel italienische Kräuter

6-7 mittelgroße Kartoffeln

SOÛE
Eine Handvoll Staudensellerie
Saft von 1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch, Basilikum oder Dill
2-3 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Apfelessig
60ml Wasser

Ich schäle meine Kartoffeln gerne zuerst, dämpfe sie dann 25 Minuten und lasse sie dann abkühlen (oft im Kühlschrank, um Zeit zu sparen, haha).

Das Gemüse brate ich in einer beschichteten Pfanne etwa 10-12 Minuten, bis es schön geröstet ist. Ich liebe es auch, getrocknete italienische Kräuter hinzuzufügen, um die Soße zusätzlich zu würzen.

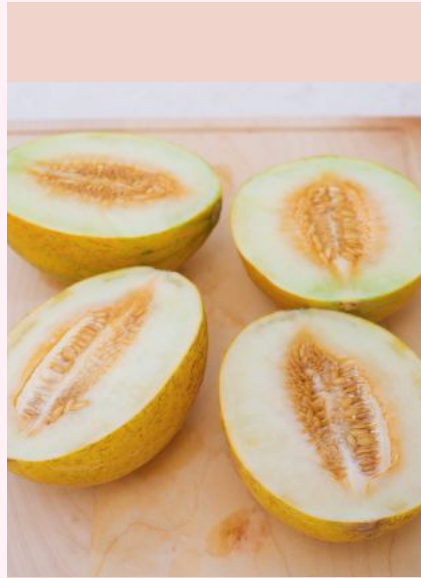
Püriere alle Soßenzutaten, bis sie smooth sind, und genieße deinen großen Gemüse- und Kartoffelteller mit diesem köstlichen Dip! Nimm ruhig noch mehr Kartoffeln, wenn du noch nicht satt bist, aber du wirst schon merken, wie viel du brauchst, um satt zu werden. :-) Uuuund vergiss nicht, vor jeder Mahlzeit 3 Mal tief durchzuatmen, um einfach ein bisschen herunterzufahren und abzuschalten.

Tag 2

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



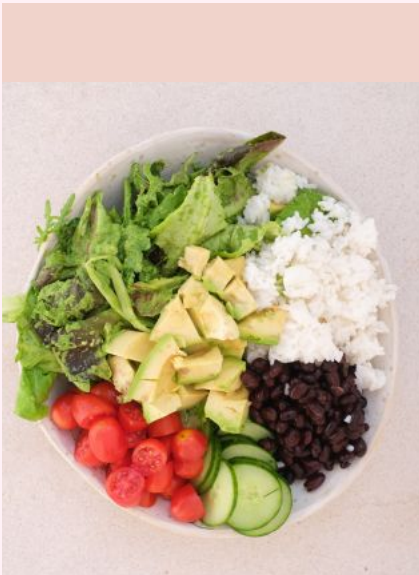
Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittags Bowl



Snack



Abendessen



TAG 2 - FRÜHSTÜCK

Honigmelone / Cantaloupe Melone gehört neben Wassermelone und Papaya zu meinen Lieblingsfrüchten, mit denen ich in den Tag starte! Sie ist am schnellsten verdaulich und ein Traum für deinen Dickdarm. Wenn du einmal anfängst, Melonen auf nüchternen Magen zu essen, wirst du nicht mehr ohne sie auskommen wollen! The movement is real haha!

.....

Achte bei unseren Obst-Frühstücken darauf, dass du genug isst, um satt zu werden. Das Beste an diesem Abnehm-Reset ist, dass du nicht über Kalorien nachdenken musst, da wir uns ohnehin auf kalorienarme und nährstoffreiche Lebensmittel konzentrieren. Genieße jeden Bissen deiner Mahlzeiten, iss in einer entspannten Umgebung und sei stolz auf dich, dass du dich so gut um deinen Körper kümmerst.

Du kannst das Obst jederzeit durch alles ersetzen, was du dir gerade zur Verfügung steht. Das Wichtigste ist, dass du wirklich nur reifes Obst isst. Im Winter liebe ich es, saftige Orangen, weiche Kaki oder reife Bananen zu essen.

OBST FRÜHSTÜCK

2 HONIGMELONEN
oder anderes reifes Obst
deiner Wahl (muss
schööön reif sein)

TAG 2 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

- 1 ganzer Kopf Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 2 Blätter Grünkohl
- 400g gefrorene Mango
- Saft von 2 Zitronen
- 500-750ml Wasser





TAG 2 - LUNCH BOWL

Sieht sooo lecker aus, oder? Fülle eine große Schüssel mit viel Blattgemüse, gib das leckere Dressing dazu und füge dann Reis, Bohnen, Tomaten, Avocado und Gurke hinzu.



THE BALANCED PLATE

gaaanz viel Blattgemüse
1 reife Avocado
1 Cup gekochter Reis
170g schwarze Bohnen
1 Salatgurke
Jede Menge
Kirschtomaten

SOÛE

1 kleine rohe Zucchini
Eine Handvoll
Staudensellerie
1 Bund Dill oder
Schnittlauch
2 Esslöffel Kürbiskerne
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
120ml Wasser

Dieses Mittagessen ist superschnell zubereitet, wenn du schon gekochten Reis im Kühlschrank hast. Du kannst ihn auch durch braunen Reis, Wildreis, Quinoa oder Kartoffeln ersetzen.

Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles, bis du eine smoothie Masse erhältst. Mische das Dressing unter dein Gemüse, füge die restlichen Zutaten hinzu und schooon ist deine Bowl fertig. Das ist deine supergesunde, sättigende und leckere Lunch-Bowl. So etwas wie eine vegane, gesunde Poke Bowl.

Hinweis: Achte darauf, dass du deine Bohnen aus der Dose gut ausspülst, um Bläschen zu entfernen. Das hilft sehr bei Blähungen! Wenn du etwas empfindlich auf Bohnen reagierst, kannst du sie auch durch gekochte Linsen ersetzen, aber normalerweise dauert es nur ein paar Tage, bis dein Körper Bohnen verarbeitet. Sie sind ein wahres Kraftpaket an Nährstoffen!

TAG 2 - SNACK

Wenn du das Gefühl hast, dass du einen Snack brauchst - dann ist das etwas Leckeres zum Knabbern und hält deinen Stoffwechsel auf Trab!

Ich liebe diesen Dip, weil er mich dazu bringt, eine Menge Rohkost zu essen, was ich sonst nicht unbedingt so viel essen würde. Versuche, zwischen Mittagessen und Snack ein paar Stunden Abstand zu lassen, um eine optimale Verdauung zu gewährleisten, oder merke dir dieses Snack-Rezept für einen anderen Tag, wenn du es heute nicht unbedingt brauchst.

ROHKOST & DIP

Möhren
Gurken
Radieschen

GRÜNES TAHINI

1 kleine rohe Zucchini
1 Strauß Dill
2 Esslöffel Tahini
Saft von 1 Zitrone
Eine Prise rosa Salz
60-120ml Wasser





TAG 2 - SUPPE ZUM ABENDESSEN

Eine warme, nahrhafte und wohltuende Suppe zum Abendessen ist großartig. Du isst viel Gemüse und die Kartoffeln halten dich satt. Iss so viel davon, wie du brauchst, um glücklich, satt und zufrieden zu sein.

**1 geschälter und in Würfel
geschnittener Butternusskürbis
4 geschälte und zerkleinerte
Kartoffeln
Röschen von einem halben Blumenkohl
2 gehackte Möhren**

**1 in Scheiben geschnittener Lauch
4 gehackte Stangen Staudensellerie
ca. 800ml Wasser
½ Würfel Gemüsebrühe (optional)
2 Esslöffel italienische Kräuter**

Für diese leckere Kartoffel-Kürbis-Suppe gibst du alle Zutaten in einen großen Topf und lässt sie 25 Minuten lang köcheln.

Püriere die Hälfte der Suppe. Wenn du sie richtig dick und cremig magst, nimm 500ml des Kochwassers ab, bevor du die Hälfte pürierst. Soooo einfach. Soooo gut!!!

Tag 3

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittagessen



Abendessen



Kartoffeln



TAG 3 - FRÜHSTÜCK

Melonen auf leerem Magen zu essen, ist ein Traum für deine Verdauung!! Ich könnte es niiiie genug empfehlen. Egal ob Wassermelone oder Honigmelone, beides funktioniert genauso gut! Achte nur wirklich darauf, dass die Honigmelone reif und saftig ist!

.....

Wenn du daran gewöhnt bist, Haferflocken oder Toast zum Frühstück zu essen, kann die Umstellung auf frisches Obst dazu führen, dass du das Gefühl hast, es sei weniger sättigend. Mein Tipp: Betrachte es nicht als dein Frühstück, sondern gewöhne dir einfach an, morgens als Erstes frisches Obst zu essen, das war's.

MONO OBST MAHLZEIT

Jede Menge
Wassermelone
oder Honigmelone

WINTER
Orangen
Reife Kakis
oder goldene Kiwis sind
auch toll

Du kannst natürlich meine abnehmfrendlichen Haferflocken-Rezepte auch später am Tag zubereiten, aber trinke zuerst einen grünen Saft, iss frisches Obst und einen grünen Smoothie oder andersherum.

Es macht keinen großen Unterschied, ob du zuerst den grünen Smoothie oder dein Obst zu dir nimmst, es kommt wirklich einfach darauf an, was für DICH am besten funktioniert. An manchen Tagen wache ich auf und habe Lust auf Wassermelone oder Orangen, an anderen Tagen möchte ich zuerst meinen grünen Smoothie trinken.

TAG 3 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
1 großer Bund Petersilie
3 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





TAG 3 - MITTAGESSEN

HUMMUS SALAT BOWL

gaaanz viel Grünzeug
3 saftige Tomaten
1 Avocado
1 Aubergine
2 Zucchini
1 Bund Spargel
2-3 Esslöffel Hummus

MEIN ÖLFREIER HUMMUS

300g gekochte
Kichererbsen
80ml Wasser aus der
Kichererbsendose
1-2 Esslöffel gemahlener
Kreuzkümmel
1-2 Esslöffel
Koriandersamen
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel rosa
Himalayasalz
2 Esslöffel Tahini
2 kleine geschälte rohe
Zucchini

Das ist meine derzeitige Traum-Bowl. Ich mache sie ständig und habe meine Liebe für Hummus wiederentdeckt!!! Hummus ist sooo ein tolles Dressing, das mir hilft, viel mehr Gemüse zu essen. It's all about the sauce right?!!

.....

Gib alle Hummus-Zutaten in eine Food Processor oder einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Stelle sicher, dass du die Kichererbsen gut abspülst, um alle Bläschen zu entfernen. Das hilft sehr bei Blähungen.

Außerdem ist es sehr praktisch, immer ein Glas Hummus im Kühlschrank zu haben, wenn man ein leckeres Dressing oder eine Soße braucht, und meine ölfreie Version ist viel leichter und weniger kalorienreich.

Für den Salat brätst du das Gemüse in etwas Wasser an und würzt es mit italienischen Kräutern. Richte deine Schüssel mit dem Gemüse an, mische den Hummus unter und gib Gemüse, Avocado und Tomaten dazu. Fertig ist dein suuuuperleckerer Salat! Wenn du diesen Salat im Winter zubereitest, würde ich anstelle von Zucchini und Spargel gebratenen Kabocha-Kürbis hinzufügen!



TAG 3 - ABENDESSEN

Das Abendessen ist super einfach, sättigend und lecker! Du kannst entweder etwas von dem Hummus, den du heute vorbereitet hast, als Soße verwenden oder diese köstliche "Käse"-Soße machen. Beides funktioniert gut und ist genauso gesund für dich. Aus Bequemlichkeit würde ich mich für den Hummus entscheiden, aber ich wollte dir auch noch eine andere Möglichkeit geben.

ABENDESSEN

7-8 mittelgroße Kartoffeln
1 Kopf Brokkoli-Röschen oder
jedes andere Gemüse deiner
Wahl

FÜR DIE SOÙE

30g Cashewnüsse
120ml Wasser
1-2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Dijon-Senf
Saft von 1 Zitrone

Schäle und dämpfe deine Kartoffeln. Lass sie anschließend abkühlen und iss sie bei Zimmertemperatur oder sogar kalt aus dem Kühlschrank. Dies ist die gesündeste und sättigendste Art, Kartoffeln zu essen. Dämpfe oder röste dein Gemüse und stelle es beiseite.

Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind. Richte deinen Kartoffel-Gemüse-Teller an und verwende die Soße als Dip. SO YUMMM! Ich weiß, es ist nicht das spektakulärste Rezept, aber darum geht es bei diesem Reset nicht. Ich möchte, dass du Zeit sparst, lecker isst und dich gut fühlst.

Tag 4

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittagessen



Mittagessen



Abendessen



TAG 4 - FRÜHSTÜCK

Papaya ist eine der besten Früchte für eine gute Verdauung und vor allem, wenn man sie auf nüchternen Magen isst, sehr wirkungsvoll. Sie ist reich an Enzymen, Antioxidantien und Ballaststoffen und reinigt den Dickdarm in 30-60 Minuten.

.....

Du kannst das Obst jederzeit durch alles ersetzen, was du gerade zur Hand hast. Das Wichtigste ist, dass du keine unreifen Früchte isst, da sie zu Blähungen und Verstopfung führen, was genau das Gegenteil von dem ist, was wir wollen, hehe!

OBST FRÜHSTÜCK

2 GROßE PAPAYAS
oder andere reife Früchte
deiner Wahl (das Obst
muss auf jeden Fall reif
sein)

Wenn du kannst, kaufe auf jeden Fall Bio. Bei Früchten wie Äpfeln, Birnen, Beeren, Kirschen, Pfirsichen und Nektarinen würde ich zu 100% Bio kaufen und bei Früchten mit dickerer Schale wie Melonen, Papayas und Mangos würde ich eher die kaufen, die saftig und reif sind!!!

Die beiden BESTEN Früchte, die man morgens als Erstes essen kann, sind Melonen und Papayas.

TAG 4 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
4 Blätter Grünkohl
3-4 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





Tadaaa unser CARO SALAT. Naaaatüürlich hahah! Kein Reset oohne diesen Salat. Das ist der Salat, den ich in den letzten 2 Jahren fast jeden Tag gemacht habe und ich LIEBE ihn immer noch! Das Dressing ist das gesündeste, das es gibt, und es tut so gut!!! Iss danach ein paar gebackene Süßkartoffeln oder gedämpfte normale Kartoffeln, um rundum satt zu sein.

Jede Menge Blattgemüse
1 Avocado
1 Salatgurke
Jede Menge Kirschtomaten

5-6 gedämpfte Kartoffeln
oder
2-3 gebackene Süßkartoffeln

CARO-DESSING
1 kleine Zucchini
Eine Handvoll Staudensellerie
Saft von 1 Zitrone
2-3 Esslöffel Kürbiskerne
1 Bund Schnittlauch oder Dill
120ml Wasser
1 Esslöffel Apfelessig

Dämpfe oder backe deine Kartoffeln und stelle sie beiseite, bis sie abgekühlt sind.

Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind. Mische das Dressing mit deinem Salat, füge die restlichen Zutaten hinzu und geniieße diesen Salat!



TAG 4 - ABENDESSEN

Ich liiiiiebe einen Kartoffel- und Gemüseteller zum Abendessen, vor allem zum Abnehmen. Es ist sooo hilfreich, viel Gemüse zu essen und es gleichzeitig so lecker zu machen, dass man rundum zufrieden ist! Und außerdem sind abgekühlte, gedämpfte Kartoffeln DAS Sättigungsmittel Nummer 1. Hallöchen happy you und hallooooo Ergebnisse!! Mach weiter so, du bist auf dem richtigen Weg!

2 Köpfe Fenchel
1 Kopf Brokkoli
160g grüne aufgetaute
Erbsen

6-8 mittelgroße Kartoffeln

SOÛE
30g Cashews
60-120ml Wasser
Eine Prise rosa Salz
Saft von 1 Zitrone

Schäle die Kartoffeln, dämpfe sie und stelle sie beiseite, bis sie abgekühlt sind. Das Gleiche gilt für das Gemüse, oder brate es einfach ein paar Minuten in einer beschichteten Pfanne an.

Gib die Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere alles, bis sie smooth sind. Ein Teelöffel Dijon-Senf dazu ist auch seeehr lecker! Gib die Sauce zu deinem Gemüse hinzu. Ist es nicht erstaunlich, wie köstlich das Gemüse dadurch wird? Ich esse immer erst das ganze Gemüse und dann die Kartoffeln. Ist das bei dir auch so oder mischst du das normalerweise? Haha!

Tag 5

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



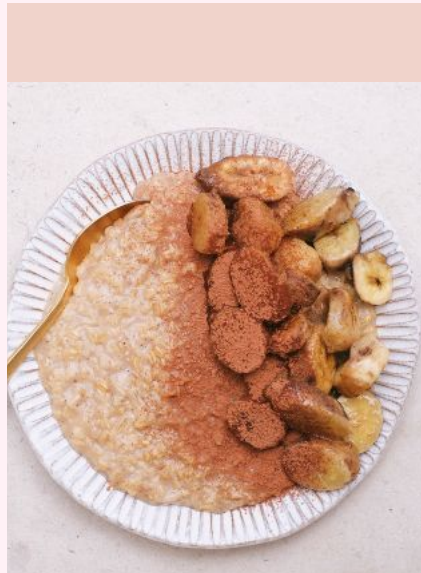
Frisches Obst



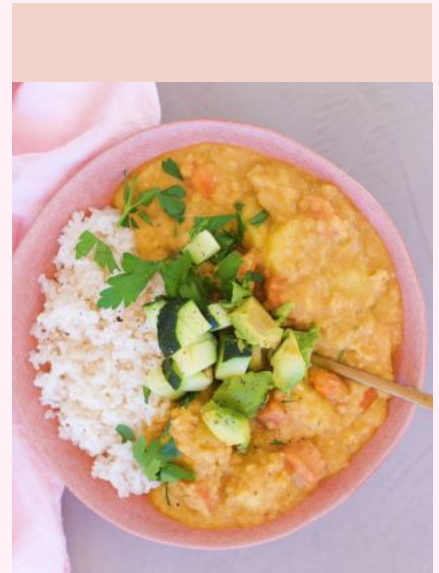
Grüner Smoothie



Mittagessen



Mittagessen Opt 2



Abendessen



TAG 5 - FRÜHSTÜCK

Papaya ist eine der besten Früchte für eine gute Verdauung, und vor allem, wenn sie auf nüchternen Magen gegessen wird. Sie ist reich an Enzymen, Antioxidantien und Ballaststoffen und reinigt den Dickdarm in 30-60 Minuten.

.....

Du kannst die Früchte jederzeit durch andere ersetzen, die du gerade parat hast. Das Wichtigste ist, dass du keine unreifen Früchte isst, da sie zu Blähungen und Verstopfung führen, was genau das Gegenteil von dem ist, was wir hier wollen, hehe!

OBST FRÜHSTÜCK

2 GROÙE PAPAYAS
oder andere reife Früchte
deiner Wahl (müssen reif
sein)

Wenn du kannst, kaufe auf jeden Fall Bio. Bei Früchten wie Äpfeln, Birnen, Beeren, Kirschen, Pfirsichen und Nektarinen würde ich zu 100% Bio kaufen und bei Früchten mit dickerer Schale wie Melonen, Papayas und Mangos würde ich eher die kaufen, die einfach nur saftig und reif sind!!!

Die beiden BESTEN Früchte, die man morgens als Erstes essen kann, sind Melonen und Papayas.

TAG 5 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 ganzer Staudensellerie
4 Blätter Grünkohl
3-4 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





TAG 5 - MITTAGESSEN

YUMMMYYY! Hello Mexican Salad Bowl. Die perfekte Kombi, die fantastisch schmeckt, stundenlang satt macht und soooo schnell zubereitet ist. Außerdem ist sie perfekt, um mit zur Arbeit zu nehmen oder um im Park ein Picknick zu machen. Auch das Dressing ist köööstlich!! Ich liebe ein cremiges Senfdressing und es passt wirklich einfach zu allem.

Jeeede Menge Blattgemüse
320ml reife Tomaten
180g gekochte schwarze Bohnen
1 Avocado
1 Salatgurke

5-6 gedämpfte Kartoffeln

SENF-DRESSING
1 kleine geschälte Zucchini
30g Cashews
120ml Wasser
1 Esslöffel Dijon-Senf
Saft von 1 Zitrone

Dämpfe oder backe die Kartoffeln und stelle sie beiseite, bis sie abgekühlt sind.

Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind. Mische das Dressing mit deinem Salat, füge die restlichen Zutaten hinzu und geniieeeße dein Mittagessen!



TAG 5 - MITTAGESSEN OPT 2

Hier ist mein köööstliches, schnelles und super sättigendes Haferflockenrezept für alle, die stattdessen ein süßes Mittagessen wollen. Uuuund es ist auch noch abnehmfreundlich! Du kannst es so oft machen, wie du willst. Es ist super einfach, leicht, sättigend und nicht so süß wie meine anderen Haferflockenrezepte. Der Zimt und das Kakaopulver machen es extraaaa lecker.

85g Haferflocken
500ml Wasser
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Zimt
2 roh oder angebratene Bananen
1 Teelöffel Kakaopulver

Gib die Haferflocken, das Wasser, den Zimt und Vanille in einen Topf und lass alles bei niedriger bis mittlerer Hitze 6-7 Minuten köcheln, bis es cremig ist.

Gib die Haferflocken in eine Schüssel (ich stelle meine in den Kühlschrank, damit sie abkühlen können, haha, ist nur meine persönliche Präferenz) und gib 2 reife, in Scheiben geschnittene Bananen und etwas Bio-Kakaopulver darüber. Du kannst die Bananen auch ein paar Minuten in einer antihafbeschichteten Pfanne anbraten, wenn du lieber etwas Wärmeres magst. Ich liiiiiebe beide Varianten!



TAG 5 - ABENDESSEN

Zum Abendessen gibt es eine leckere Schüssel Linsen-Dahl- ganz einfach, haha! Du kennst mich ja, ich mag einfache Rezepte, die so schnell zubereitet sind, sodass man sie immer wieder macht, denn wir alle lieben es ja, wenn sich ein paar Rezepte abwechseln, die dann zu unseren Grundnahrungsmitteln werden, oder? Dieses Rezept wird eines davon sein, und es enthält auch noch viele Proteine! YAY!

DAHL

4 mittelgroße Kartoffeln
2 Karotten
200g rote Linsen, ungekocht
500ml Wasser (bei Bedarf mehr)
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

TOPPINGS

Frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie
in feine Scheiben geschnittene Gurke
1/2 Avocado (optional)
Schwarzer Pfeffer

Schäle und würfle die Kartoffeln, schneide die Karotten in Scheiben und gib sie mit den Linsen, Wasser und Kreuzkümmel in einen Topf. Lass alles bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln. Gib anschließend 1/3 der Mischung in einen Mixer und püriere, bis alles smooth ist. So wird unser Dahl extra cremig und leckeeer.

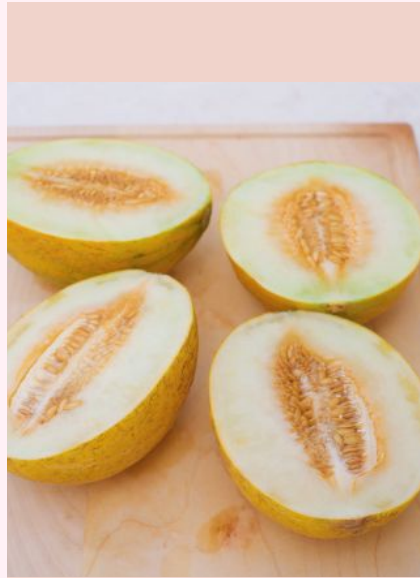
Füge deine Lieblingsbeilagen wie zum Beispiel Gurken, Avocado und frisch gehackte Kräuter hinzu. YUMMMMM!! Das ist echt das einfachste uuund wohltuendste Linsen-Dahl!

Tag 6

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



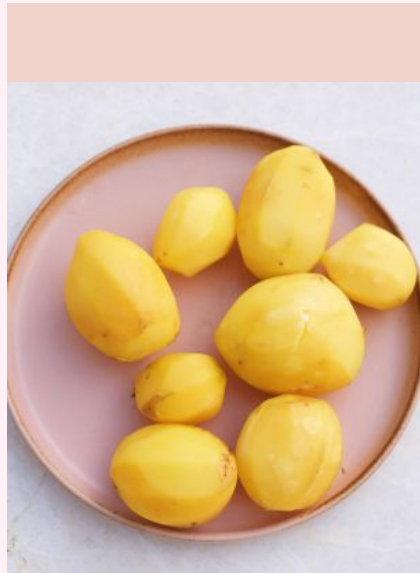
Frisches Obst



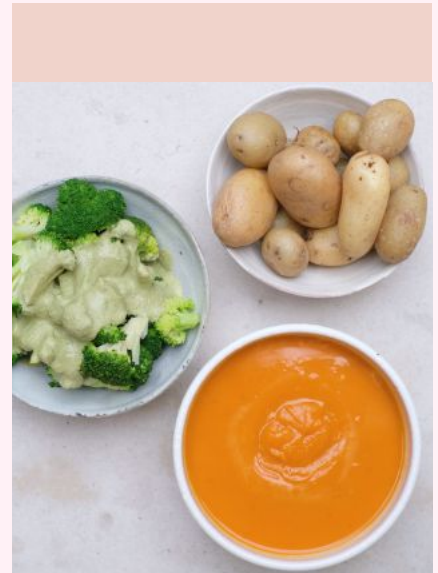
Grüner Smoothie



Mittagessen



Mittagessen



Abendessen



TAG 6 - FRÜHSTÜCK

Honigmelone / Cantaloupe Melone ist neben Wassermelone und Papaya mein Lieblingsobst, um in den Tag zu starten! Sie ist die am schnellsten verdauliche Frucht und ein Traum für den Dickdarm. Wenn du einmal angefangen hast, Melonen auf nüchternen Magen zu essen, wirst du es nie mehr anders machen wollen! Deine Verdauung ist dann echt suuuper, haha!

.....

Achte bei all unseren Obst-Frühstück Varianten darauf, dass du genug isst, um satt zu werden. Das Beste an diesem Weight Loss Reset ist, dass du nicht über Kalorien nachdenken musst, da wir uns ohnehin auf kalorienarme und nährstoffreiche Lebensmittel konzentrieren. Genieße jeden Bissen deiner Mahlzeiten, iss in einer entspannten Umgebung und sei stolz auf dich, dass du dich so gut um deinen Körper kümmerst.

Du kannst das Obst jederzeit durch alles ersetzen, was gerade verfügbar ist. Das Wichtigste ist, dass du reifes Obst isst. Im Winter liebe ich es, saftige Orangen, weiche Persimonen oder reife Bananen zu essen.

OBST FRÜHSTÜCK

2 HONIGMELONEN
oder andere reifes Obst
deiner Wahl (muss reif
sein)

TAG 6 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
4 Blätter Grünkohl
3-4 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





TAG 6 - MITTAGESSEN

Diiiiiesen Salat, habe ich seit Haileys Geburt sooo oft gemacht. Er ist so leicht, erfrischend, lecker, schnell zubereitet und mit Kartoffeln ist er die allerbeste Kombi! Du wirst diesen Salat lieben und ihn immer wieder zubereiten wollen! Du kannst auch ein paar frisch gehackte Zwiebeln dazugeben, aber lass sie bitte weg, falls du von rohen Zwiebeln Blähungen bekommst.

GURKENSALAT

2 große Bio-Gurken

1 Bund Dill

1 Bund Schnittlauch

2-3 Esslöffel Kokosjoghurt

Saft von 1 Zitrone

**5-6 mittelgroße Kartoffeln,
gedämpft und abgekühlt**

Schneide die Gurken mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben.

Gib frische Kräuter in einen Food Processor und mixe sie, bis sie fein gehackt sind, oder hacke sie mit einem Messer. Mische dann alles zusammen und füge den Kokosjoghurt hinzu. Füge noch eine Prise rosa Himalaya-Salz und Pfeffer hinzu und geniieße ihn dann! Dieser Gurkensalat ist echt einer meiner Lieblingssalate, weil er sooo leicht, erfrischend und lecker ist und perfekt zu gedämpften Kartoffeln passt.



TAG 6 – ABENDESSEN

Das ist eines meiner typischen Lieblingsessen, weil es sooo wohltuend und köstlich ist und man viel gesundes Gemüse zu sich nimmt. Ich verwende mein einfaches Kürbissuppenrezept gerne als Dip für Gemüse wie Brokkoli, gebratenen Spinat, Spargel oder gegrillte Zucchini. Manchmal gebe ich auch etwas übrig gebliebenes CARO-Dressing über das Gemüse und verwende die Suppe dann als Dip für die Kartoffeln. Beide Varianten sind einfach nur kööööstlich!

KÜRBIS-SUPPE

750ml Gemüsebrühe

1 Butternusskürbis oder 1/2 Kabocha-Kürbis, geschält und gewürfelt

2 in Würfel geschnittene Karotten

BEILAGEN

5-6 mittelgroße gedämpfte und abgekühlte Kartoffeln,

**Röschen von einem ganzen Brokkoli
2 Zucchini**

Gib die Gemüsebrühe, den Kürbis und die Karotten in einen Topf und lass alles 20 bis 25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Püriere dann alles, bis die Suppe cremig ist. Yumm, so leeecker!! Ich liebe es, diese Suppe als Dip für mein Gemüse und meine Kartoffeln zu verwenden. Du kannst natürlich, wenn du magst auch die Karotten weglassen und stattdessen mehr Kürbis verwenden.

Dämpfe die Kartoffeln und den Brokkoli, während die Suppe kocht, und daaaann ist das Abendessen fertig!! Die Kartoffeln auf dem Bild sind noch ungeschält, aber ich schäle sie immer entweder vor oder nach dem Kochen. Das ist viel besser für die Verdauung.

Tag 7

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittagessen



Snack



Abendessen



Tag 7 - FRÜHSTÜCK

Melonen auf nüchternen Magen zu essen, ist ein wahrer Segen für die Verdauung!! Ich kann es echt nuuuur empfehlen! Ob Wassermelone oder Honigmelone, beides funktioniert suuuuper gut! Achte nur darauf, dass die Honigmelone reeeif und juicyyy ist!

.....

Wenn du daran gewöhnt bist, Haferflocken oder Toast zum Frühstück zu essen, kann die Umstellung auf frisches Obst dazu führen, dass du das Gefühl hast, es sei weniger sättigend. Mein Tipp: Betrachte es nicht nur als dein Frühstück, sondern gewöhne dir einfach an, morgens als Erstes frisches Obst zu essen, das war's. :-)

MONO OBST MAHLZEIT

Jede Menge
Wassermelone
oder Honigmelone

WINTER
Orangen
Reife Persimmonen
oder goldene Kiwis wären
wären auch toll

Du kannst meine abnehmfrendlichen Rezepte mit Haferflocken auch später zubereiten, aber trinke zuerst einen grünen Saft, iss frisches Obst und gönne dir einen grünen Smoothie dazu oder umgekehrt.

Es macht keinen großen Unterschied, ob du zuerst den grünen Smoothie trinkst oder das Obst isst, es kommt wirklich darauf an, was für DICH einfach am besten funktioniert. An manchen Tagen wache ich auf und habe Lust auf Wassermelone oder Orangen, an anderen Tagen möchte ich zuerst meinen grünen Smoothie trinken.

TAG 7 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 ganzer Staudensellerie
4 Blätter Grünkohl
3-4 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





TAG 7 - MITAGESSEN

Der typische CARO SALAD = Eine groooße Schüssel mit Salaaaat, Tomaten, Gurken, Avocado + Nori-Blätter für Salat-Wraps + gebackene weiße japanische Süßkartoffeln. Diese unschlagbare Kombi macht dich einfach glücklich, zufrieden und bringt dich in deine Bestform.

SALAT

eine groooße Schüssel mit Salatblättern

ca. 250g Kirschtomaten

1/2 große Salatgurke

1 Avocado

Nori-Blätter (optional)

2 gebackene Süßkartoffeln

DRESSING

Eine Handvoll Staudensellerie

1 kleine Zucchini

1 Bund Dill

1 Bund Schnittlauch oder Basilikum

Saft von 1 Zitrone

1 Esslöffel Apfelessig

120ml Wasser

2 Esslöffel Kürbiskerne

Backe die Süßkartoffeln für 50-60 Minuten bei 180 Grad Celsius und lass sie danach erstmal abkühlen. Normalerweise backe ich sie am Vorabend, wenn ich das Abendessen vorbereite und bewahre sie dann im Kühlschrank auf. Ich verwende gerne japanische weiße oder lila Süßkartoffeln, aber wenn ich mal keine finde, nehme ich einfach normale Kartoffeln.

Mische alle Zutaten für das Dressing zusammen, bis es cremig ist, und mixe es dann unter deinen Salat. Sooo einfach, so lecker und so sättigend.



TAG 7
SNACK

YAYY wir liiieben Veggiiiiies! Wenn du ein bisschen Hunger bekommst und einen kleinen Snack brauchst, ist dieser bunte Teller perfekt! Versuche, auch bitteres Gemüse wie Radieschen zu essen, denn das ist gut für die Verdauung und nährt deine gesunden Darmbakterien! Hummus ist normalerweise sehr kalorienreich, aber nicht dieser, hihi!

Radieschen
Gurke
Möhren
Paprikaschoten
Staudensellerie
Chicorée

GRÜNER HUMMUS
130g gekochte Kichererbsen
1 rohe Zucchini
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill oder Basilikum
Saft von 1 Zitrone
60ml Wasser

Gib alle Hummus-Zutaten in einen Food Processor und püriere sie, bis sie creamy sind, und genieße sie dann! Ich liieube, wie mir dieser Dip dazu hilft noch meeehr Rohkost zu essen! Soooo viel Gutes für deinen Körper auf einem Teller. YAY!



TAG 7 - ABENDESSEN

Zum Abendessen gibt es Gemüse wie gedünsteten (oder gebratenen) Brokkoli, Fenchel, Zucchini oder Spinat, Kartoffeln und viel von meiner köstlichen Caro-Sauce. Dieses Abendessen ist soo wohltuend für den Magen, sättigend, leicht verdaulich und einfach sooo lecker! Wahrscheinlich haben sich deine Geschmacksnerven inzwischen auch verändert und du findest diese Gerichte köööstlich, oder? Ich freue mich immer über dein Feedback :)

1 Brokkoli (Röschen)
1-2 Zucchini
1 Fenchel oder frisch
gedünsteter Spinat

CARO-SAUCE
1 Handvoll Staudensellerie
1 Bund Basilikum oder
Schnittlauch
1/2 Bund Dill
Saft von 1 Zitrone
2-3 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Apfelessig
60ml Wasser

Dämpfe die Kartoffeln und lass sie anschließend abkühlen (idealerweise solltest du sie kalt essen, da sich die Stärke dann in resistente Stärke verwandelt). Dünste das Gemüse oder brate es in einer antihafbeschichteten Pfanne an, mische alle Zutaten für die Soße zusammen uuuund schooon fertig! Sooo einfach!!! Du kannst die Soße auch durch meine Cashew-Sahne-Soße ersetzen (ich weiß, dass Cashewkerne hier auf der "roten Liste" stehen, aber es sind ja nur 30g Cashewkerne und man kann damit sooo viel leckeres Gemüse kombinieren).

Das Rezept dafür ist: 30g Cashews, 60ml Wasser, eine Prise rosa Salz.

Tag 8

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittagessen



Mittagessen Opt 2



Abendessen



TAG 8 - FRÜHSTÜCK

Honigmelone / Cantaloupe Melone ist neben Wassermelone und Papaya mein Lieblingsobst für den perfekten Start in den Tag! Sie ist das am schnellsten verdauliche Obst und ein Traum für deinen Dickdarm. Wenn du einmal angefangen hast, Melonen auf nüchternen Magen zu essen, wirst du es niie mehr anders wollen! Die Verdauung ist dann echt suuuuper haha!



Achte bei all unseren Obst-Frühstück Varianten darauf, dass du genug isst, um satt zu werden. Das Beste an diesem Weight Loss Reset ist, dass du nicht über Kalorien nachdenken musst, da wir uns ohnehin auf kalorienarme und nährstoffreiche Lebensmittel konzentrieren. Genieße jeden Bissen deiner Mahlzeiten, iss in einer entspannten Umgebung und sei stolz auf dich, dass du dich so gut um deinen Körper kümmerst.

OBST FRÜHSTÜCK

2 HONIGMELONEN
oder anderes reifes Obst
deiner Wahl (es muss
aber unbedingt reif sein)

Du kannst das Obst jederzeit durch alles ersetzen, was gerade verfügbar ist. Das Wichtigste ist, dass du reifes Obst isst. Im Winter liebe ich es, saftige Orangen, weiche Persimonen oder reife Bananen zu essen.

TAG 8 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 Kopf Staudensellerie
4 Blätter Grünkohl
3-4 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





TAG 8 - MITTAGESSEN

Einfach uuuund leicht- so sieht dein Mittagessen heute aus! Wenn du das Gefühl hast, dass sich die Mahlzeiten wiederholen, dann ist das Absicht, denn das Leben ist hektisch und wir alle brauchen Dinge, die so schnell UND gut sind, dass wir sie einfach zur Routine machen. Gewohnheiten werden nicht in einem Tag gezaubert, aber sie können sicherlich innerhalb von 10 Tagen angepasst werden! Jetzt, wo du schon bei Tag 8 bist, bin ich mir sicher, dass du es irgendwie schon automatisch machst, oder?

SALAT

1 große Schüssel Grünzeug, je mehr bitteres Grünzeug, desto besser
Tomaten
Salatgurke

2 große Süßkartoffeln (z. B. weiße oder violette)

HUMMUS-DRESSING

130g Kichererbsen
1 kleine rohe Zucchini
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Tahini
60-120ml Wasser

Backe die Kartoffeln und stelle sie zum Abkühlen beiseite. Das ist ideal schon am Vorabend zu machen, wenn du das Abendessen vorbereitest.

Mixe alle Zutaten für das Dressing zusammen, bis es smooth ist, und mische es unter deinen Salat. Ich esse immer zuerst meinen Salat und dann die Süßkartoffeln. Das ist am besten für meine Verdauung und macht mich auch zuerst satt, bevor ich die "echten" Kalorien aus den Süßkartoffeln esse, denn der Salat hat fast gaaaar keine Kalorien, außer ein paar im Dressing. ENJOOOOYYYYY!



TAG 8 - MITTAGESSEN OPTION 2

Für alle, die heute ihren süßen Zahn befriedigen wollen, hier ist mein anderes super einfaches, abnehmfreundliches Haferflockenrezept. Es ist nicht sooo mega süß, aaaber ich denke, es ist süß genug :-)) Zumal sich deine Geschmacksknospen wahrscheinlich in der letzten Woche auch schon verändert haben und du anfängst, die natürliche Süße der Dinge zu schätzen.

HAFERFLOCKEN

75g Haferflocken

500ml Wasser

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Zimt

TOPPINGS

Blaubeeren

Himbeeren

**oder jedes andere Obst
deiner Wahl**

Gib die Haferflocken und das Wasser in einen Topf und lass alles 6-7 Minuten köcheln, bis die Masse dick und cremig ist. Rühre Vanille und Zimt ein und mische alles gut durch. Gekochte Haferflocken sind viel sättigender und halten länger satt als rohe Haferflocken. Füge all dein Lieblingsobst hinzu. Beeren sind besonders gut geeignet, da sie kalorienarm sind. Lass mich wissen, ob du davon satt geworden bist!



TAG 8 - ABENDESSEN

Meine Liiiiieblings-Suppe zum Abendessen! Ein paar Abende in der Woche ist sie ein echtes Muss. Es ist wirklich eines der besten Abendessen, vor allem wenn man abnehmen will. Einfach, vollwertig und vor allem suuuuper lecker!

1/2 Kabocha-Kürbis
1/2 Kopf Blumenkohlröschen
4 mittelgroße Kartoffeln
3 Stangen Staudensellerie
2 kleine Karotten
1 Lauch
2 Esslöffel italienische
Kräuter
1,2l Wasser

Schäle den Kabocha-Kürbis und die Kartoffeln und schneide sie in Scheiben. Hacke den Sellerie, den Lauch, den Blumenkohl und die Karotten und gib alles mit knapp 1,2 Litern Wasser und den italienischen Kräutern in einen Topf. Bringe alles zum Kochen, reduziere dann die Hitze und lasse es 20 Minuten köcheln.

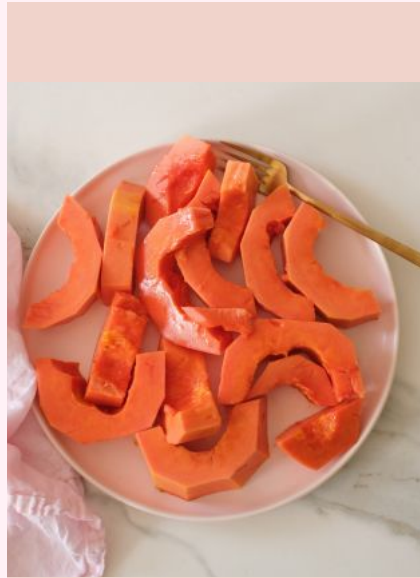
Nimm etwa 240ml des Suppenkochwassers heraus und püriere dann die Hälfte der Suppe, um sie besonders cremig zu machen. Das ist echt die einfachste und köstlichste Suppe, die ich in letzter Zeit ständig gemacht habe! Sie ist sooo wohltuend und nahrhaft!! YUMMMM!

Tag 9

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



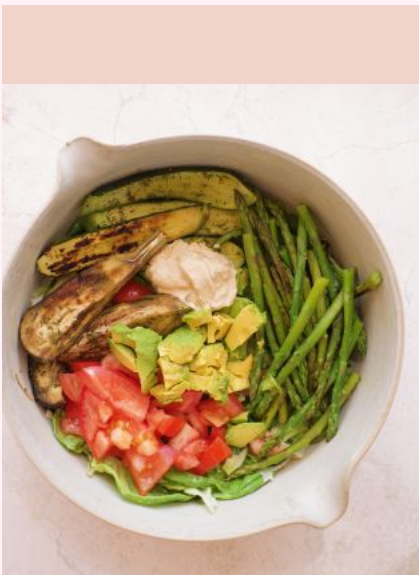
Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittagessen



Mittagessen



Abendessen



TAG 9 - FRÜHSTÜCK

Papaya ist eine der besten Früchte für eine gute Verdauung und vor allem, wenn man sie auf nüchternen Magen isst. Sie ist reich an Enzymen, Antioxidantien und Ballaststoffen und reinigt den Dickdarm in 30-60 Minuten.

.....

Du kannst die Früchte jederzeit durch andere ersetzen. Das Wichtigste ist, dass du keine unreifen Früchte isst, da sie zu Blähungen und Verstopfung führen, was genau das Gegenteil von dem ist, was wir wollen, hehe!

OBST FRÜHSTÜCK

2 GROÙE PAPAYAS
oder andere reife Früchte
deiner Wahl
(müssen reif sein)

Wenn du kannst, kaufe auf jeden Fall Bio. Bei Früchten wie Äpfeln, Birnen, Beeren, Kirschen, Pfirsichen und Nektarinen würde ich zu 100% Bio kaufen und bei Früchten mit dickerer Schale wie Melonen, Papayas und Mangos würde ich eher einfach die kaufen, die saftig und reif sind!!!

Melonen und Papayas sind die beiden BESTEN Früchte, die man morgens als Erstes essen kann.

TAG 9 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein alltäglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

- 1 ganzer Staudensellerie
- 4 Blätter Grünkohl
- 3-4 gefrorene Bananen
- Saft von 2 Zitronen
- 500-750ml Wasser





TAG 9 MITTAGESSEN

Gaaanz viel Grünzeug
3 saftige Tomaten
1 Avocado
1 Aubergine
2 Zucchini
1 Bund Spargel
2-3 Esslöffel Hummus

MEIN HUMMUS OHNE ÖL
260g gekochte Kichererbsen
80ml Wasser aus der Kichererbsendose
1-2 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
1-2 Esslöffel Koriandersamen
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel rosa Himalayasalz
2 Esslöffel Tahini
2 kleine geschälte rohe Zucchini

Gib alle Hummus-Zutaten in einen Food Processor oder Mixer und püriere sie, bis sie creamyyy sind. Stelle sicher, dass du die Kichererbsen gut abspülst, um alle Bläschen zu entfernen. Das hilft sehr bei Blähungen.

Außerdem ist es sehr praktisch, immer ein Glas Hummus im Kühlschrank parat zu haben, wenn man ein leckeres Dressing oder eine Soße braucht, und meine ölfreie Version ist viiiel leichter und weniger kalorienreich.

Für den Salat brätst du das Gemüse in etwas Wasser an und würzt es mit ein paar italienischen Gewürzen. Richten deine Salatschüssel an, mische den Hummus unter, uuuund gib dein Gemüse, die Avocado und die Tomaten dazu. Fertig ist dein superleckerer Salat! Wenn du diesen Salat im Winter zubereitest, würde ich anstelle von Zucchini und Spargel gebratenen Kabocha-Kürbis dazugeben!



TAG 9 - ABENDESSEN

Zum Abendessen gibt es eine leckere Bowl aus Gemüse mit meiner Lieblingssoße und gedämpften Kartoffeln. Die Soße enthält Cashewnüsse, aber nur ein paar davon UND sie wird dich dazu bringen, eine Menge Gemüse zu essen!!! ENJOOOOY!

1 Kopf Fenchel
1 Kopf Brokkoli-Röschen
160g grüne aufgetaute Erbsen

7-8 mittelgroße Kartoffeln

SOBE
30g Cashewnüsse
60ml Wasser
eine Prise rosa Salz

Schäle zuerst die Kartoffeln und dämpfe sie dann, bis sie weich sind.

Dämpfe oder brate das Gemüse bis es auch weich ist. Ich verwende denselben Dämpfeinsatz wie für die Kartoffeln und gebe das Gemüse etwas später hinzu.

Für die Soße gibst du dann Cashews, Wasser und Salz in einen Mixer und pürierst sie, bis sie weich sind. Gieße die Soße über dein Gemüse und geniiiiieße es dann! SO YUM oder? Ich esse immer zuerst das Gemüse und dann die Kartoffeln.

Tag 10

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Sellerie Saft



Frisches Obst



Grüner Smoothie



Mittagessen



Snack



Abendessen



TAG 10 - FRÜHSTÜCK

Melonen auf nüchternen Magen zu essen, ist ein wahrer Segen für die Verdauung!! Ich kann es echt nuuur empfehlen. Wassermelone oder Honigmelone, beides funktioniert genauso gut! Achte nur darauf, dass die Honigmelone reeeief und juicyyy ist!



Wenn du daran gewöhnt bist, Haferflocken oder Toast zum Frühstück zu essen, kann die Umstellung auf frisches Obst dazu führen, dass du das Gefühl hast, es sei weniger sättigend. Mein Tipp: Betrachte es nicht nur als dein Frühstück, sondern gewöhne dir einfach an, morgens als Erstes frisches Obst zu essen, das war's. :-)

MONO OBST MAHLZEIT Du kannst meine abnehmfreundlichen Rezepte mit Haferflocken auch später zubereiten, aber trinke zuerst einen grünen Saft, iss frisches Obst und gönne dir einen grünen Smoothie dazu oder umgekehrt.

Viiiiel Wassermelone
oder Honigmelone

WINTER
Orangen
Reife Persimonen
oder goldene Kiwis wären
wären auch toll

Es macht keinen großen Unterschied, ob du zuerst den grünen Smoothie trinkst oder das Obst isst, es kommt wirklich darauf an, was für DICH einfach am besten funktioniert. An manchen Tagen wache ich auf und habe Lust auf Wassermelone oder Orangen, an anderen Tagen möchte ich zuerst meinen grünen Smoothie trinken.

TAG 10 - GRÜNER SMOOTHIE

Grüüüüne Smoothies. - der gesündeste Drink und ein täglicher Begleiter!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, dein Gehirn, deine Verdauung, deinen Heißhunger und dein allgemeines Wohlbefinden!!! Man spürt förmlich, wie die Energie und die geistige Klarheit gleich beim Trinken kickt. Normalerweise würde ich sagen, dass man Obst zum Abnehmen nicht pürieren, sondern lieber ganz essen sollte, aber es lohnt sich, ein paar gefrorene Bananen in die grünen Smoothies zu geben, damit sie besonders lecker schmecken. Du nimmst so viel gutes Grünzeug zu dir, das du normalerweise nicht essen würdest, was bei Heißhungerattacken später am Tag sehr hilfreich ist! Wenn ich zwischen einem grünen Saft und einem Smoothie wählen müsste, würde ich mich für den Smoothie entscheiden, weil er alle Ballaststoffe enthält, die wiederum der Schlüssel für einen GESUNDEN DARM sind.

DRINK IT ALL

1 ganzer Staudensellerie
4 Blätter Grünkohl
3-4 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
500-750ml Wasser





TAG 10 - MITTAGESSEN

Sieht das nicht soooo frisch und gesund aus?! Ich LIEBE diese Salatkombiiii und das Dressing passt sooo gut dazu!! Rote Kidneybohnen oder Kichererbsen würden auch noch super dazu passen, wenn du welche da hast. Schnell, einfach und lecker!

1 Kopf Eisbergsalat
80g schwarze Oliven oder 1/2 Avocado
ca. 200g gewürfelte Tomaten
1/2 große in Würfel geschnittene Gurke
1 Bund fein gehackte Petersilie

DRESSING
½ große Salatgurke
1/2 Avocado
1 Teelöffel rosa Himalayasalz
Saft von 1 Zitrone

Schneide alle deine leckeren Salatzutaten klein.

Für das Dressing vermengst du die Gurke, die Avocado, den Saft von 1 Zitrone und eine Prise Salz.

Mixe alles zusammen und fülle deinen leckeren Salat in eine Schüssel.



TAG 10 - SNACK

Nooch mehr Gurke und Petersilie, haha, das macht die Sache einfach! Dieser cremig-grüne Erbsendip ist ein Traum! So köstlich, schnell zubereitet und der perfekte Snack, wenn man etwas Herzhaftes und doch Sättigendes möchte. Er ist auch ein toller Dip für gedämpfte Kartoffeln oder gebratenes Gemüse und man kann etwas für das Abendessen übrig lassen oder eine größere Portion machen.

VEGGIE IDEEN

Gurke
Möhren
Staudensellerie
Radieschen

DIP

160g grüne aufgetaute Erbsen
1 Esslöffel Tahini
1/2 Bund frische Petersilie oder Dill
Saft von 1 Zitrone
1/2 Teelöffel rosa Himalayasalz
120ml Wasser

Gib die Erbsen, Tahin, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Wasser in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere alles, bis der Dip fast komplett smooth ist.

Geniiiiieße diese herrliche Kombi als Dip mit frischem Gemüse.



TAG 10 - ABENDESSEN

Dazu gibt es natürlich gedämpfte Kartoffeln und entweder meine köstliche Caro-Soße ODER den grünen Erbsendip von unserem heutigen Snack! Wir haben heute viel Gemüse gegessen und halten es weiterhin auch einfach - nur mit gedämpften, abgekühlten Kartoffeln, um der Verdauung eine kleine Pause zu gönnen. ENJOYYYY und ich bin gespannt auf dein Feedback.

**7-8 mittelgroße Kartoffeln,
geschält, gedämpft und
abgekühlt**

***DIP (entweder grüner Erbsendip) ODER
Eine Handvoll Staudensellerie
1 Bund Basilikum oder Schnittlauch
Saft von 1 Zitrone
2 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Apfelessig
60ml Wasser***

Schäle die Kartoffeln und dämpfe oder koche sie 25 Minuten lang, bis sie weich sind. Du kannst auch die Schale dranlassen und sie danach abziehen ODER die Schale essen, aber ich finde sie ziemlich schwer verdaulich.

Gib alle Zutaten für den Dip in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind. Ich streue auch gerne ein wenig rosa Himalaya-Salz über meine Kartoffeln und einige gemischte getrocknete italienische Kräuter. Yummmm!



Du hast es
geschafft!
Wie fühlst
du dich?



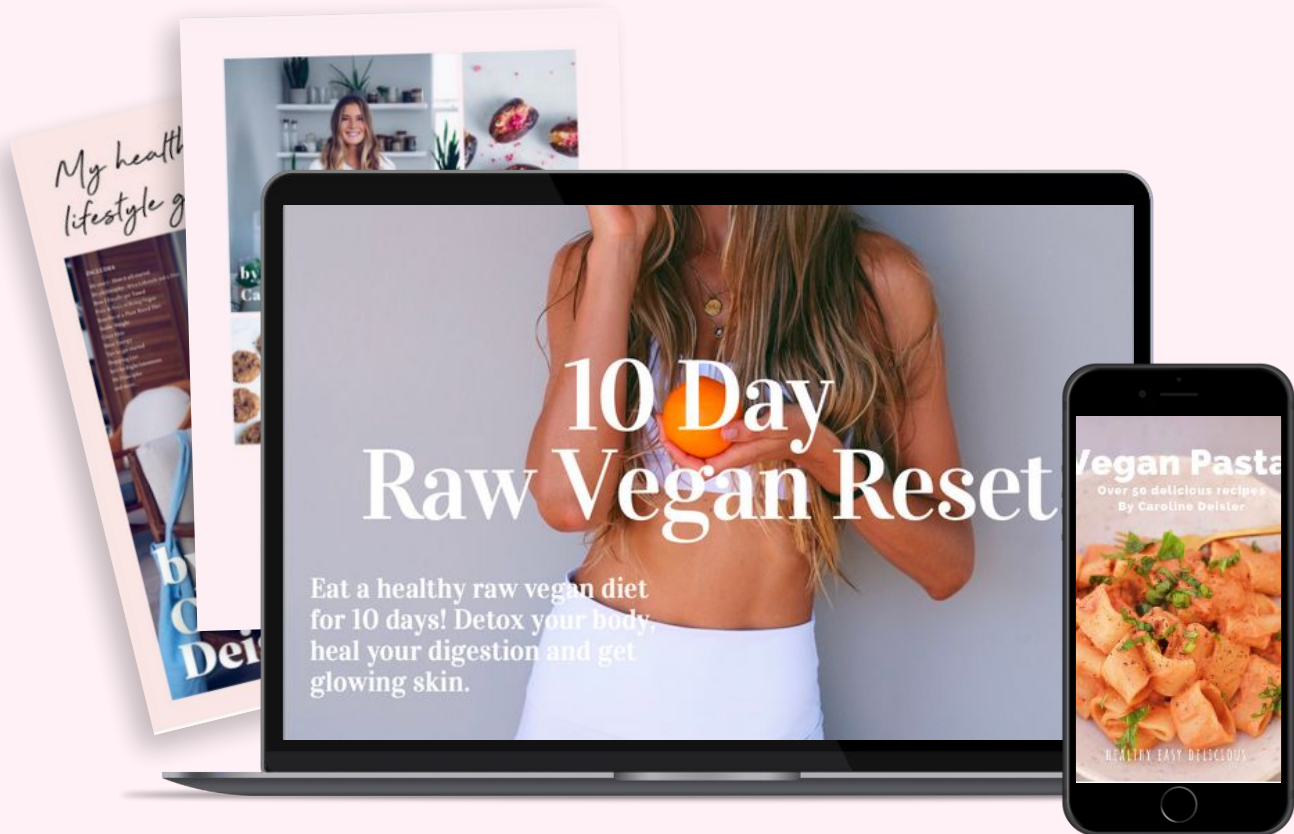
Dankeeee

DASS DU EIN TEIL UNSERER COMMUNITY BIST

Du inspirierst mich jeden Tag mehr dazu, wirklich einfach meinem Herzen zu folgen, und freue mich so sehr, dass du nun dein wahres Potenzial entdeckst und dich am allerbesten fühlen kannst! Es fühlt sich echt nichts besser an, als sich selbst guuuut zu behandeln - treat yourself! Willkommen in einem gesunden, glücklichen und ausgeglichenen Leben.

xx Carobine

MEINE ANDEREN RESETS



Hol dir meine weiteren E-Books

Klicke auf den Link unten, um meine anderen veganen Reset-Pläne und Kochbücher mit gesunden Rezepten zu erhalten! Der perfekte Weg, um weiterzumachen und sich weiterhin einfach sooooo guuuuut zu fühlen!

CAROLINESCHOICE.COM

