



14 Tage

KURKUMA
SPEZIAL-PLAN

Herausgeber: Digital Information LLC

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen.

Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Impressum

Digital Information LLC

1621 Central Ave

Cheyenne, WY 82001

USA

Bildnachweis: EBL2020 © envato.elements

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Detoxing: Vorbereitung ist alles	5
Einkaufsliste für die Kurkuma-Detox-Kur	5
Tag 1 und 2	7
Tag 1	7
Tag 2	8
Tag 3	9
Tag 4	11
Tag 5	13
Tag 6	15
Tag 7	17
Tag 8	19
Tag 9	21
Tag 10	23
Tag 11	25
Tag 12	27
Tag 13	29
Tag 14	31

Einleitung

Detoxing ist momentan angesagt. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, der entgiftet den eigenen Organismus hin und wieder. Auf diese Weise können nicht nur ein paar Pfunde verloren werden, sondern auch beispielsweise Haut und Haare bekommen einen positiven Schub. Dabei bietet sich das Detoxing nicht nur in den Frühlings- und Sommermonaten an, sondern kann zu jeder Jahreszeit praktiziert werden. Die Vorteile für den Körper sind immer gleich.

Mithilfe einer Detox-Kur wird der Körper von den Schadstoffen, die wir täglich über die Umwelt oder auch unsere Ernährung aufnehmen, befreit. Auch wenn wir davon nicht viel mitbekommen, lagern sich diese Giftstoffe in unserem Bindegewebe, in den Zellen und vor allem in unseren Fettschichten. Das begünstigt nicht nur Krankheiten, sondern wir fühlen uns müde, schlapp und energielos. Vor allem haben die Schadstoffe jedoch einen enormen Einfluss auf unseren Stoffwechsel. In Kombination mit Stress und anderen negativen Emotionen sorgen die Schadstoffe für einen kleinen Supergau in unserem Körper.

Entsprechend wichtig kann es sein, den Körper hin und wieder von den Giftstoffen zu befreien. Und das geht am besten mit einer längeren Detox-Kur. Auf diese Weise helfen wir unserem Körper die Zellgifte abzubauen und auszuscheiden. Während dieser Kur sind einige Lebensmittel komplett tabu. Dazu gehören beispielsweise Nahrungsmittel mit Weizen, gehärtete Fette, einfache Zucker, bestimmte Milchprodukte und verarbeitete Lebensmittel. Und natürlich sollte auch während einer Detox-Kur auf Genussmittel verzichtet werden.

Eine Detox-Kur sollte jedoch nicht länger als 14 Tage andauern, um mögliche Mangelerscheinungen zu verhindern. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie effektiv mit Apfelessig entgiften können und welche gesundheitlichen Vorteile sich für Sie daraus ergeben. Sie werden staunen, was Sie durch diese 14-tägige Kur Positives in Ihrem Körper bewirken können.

Seien Sie also gespannt und freuen Sie sich auf ein ganz neues Lebensgefühl nach dieser 14-tägigen Apfelessig-Detox-Kur.

Detoxing: Vorbereitung ist alles

Das Detoxing bedarf ein wenig Vorbereitung. Sie müssen nicht nur einige Sachen einkaufen, sondern sollten auch den richtigen Zeitpunkt wählen. Um in das Entgiftungs-Programm einzusteigen, eignet sich beispielsweise ein Wochenende, an dem Sie nichts vorhaben und auch nicht arbeiten müssen. Auf diese Weise können Sie Ihren Körper auf die bevorstehende Reinigung gut vorbereiten. Die ersten zwei Tage nehmen Sie ausschließlich Säfte und Suppen zu sich. Wichtig ist, dass Sie sich an diesen Tagen viel Ruhe gönnen. Verwöhnen Sie sich mit einem heißen Bad, einem schönen Spaziergang oder was auch immer Sie möchten. Wichtig ist einfach nur, dass es Ihnen gutgeht. Nach den ersten zwei Tagen, können Sie das Detoxing in den Alltag integrieren.

Ganz wichtig ist jedoch, dass Sie jeden Tag ausreichend Wasser oder Kräutertees trinken – es sollten mindestens zwei Liter sein. Die Flüssigkeit wird benötigt, um die Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.

Grundsätzlich sollten Sie sich an den folgenden Plan für Ihre Entgiftung halten. Auf diese Weise können Sie mithilfe des Apfelessigs die besten Ergebnisse erzielen.

Einkaufsliste für die Kurkuma-Detox-Kur

Folgende Lebensmittel sollten Sie vor Beginn der Kur einkaufen, sofern Sie diese nicht zu Hause haben:

- Hochwertiges Kurkuma
- 500 ml Tomatensaft
- 250 ml Möhrensaft
- Olivenöl
- Honig
- Gemüsebrühe
- rote Currypaste
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer, Salz, Paprika, Kreuzkümmel, Curry, Thymian
- 250 g Erdmandelflocken
- 200 g Rosinen
- Senf
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 1 kleine Dose stückige Tomaten
- 1 EL Kalamata-Oliven
- 1 TL Sesamsamen
- 100 g Hüttenkäse
- 300 g Joghurt
- 150 g Seelachsfilet
- 150 g Kabeljaufilet
- 4 Jakobsmuscheln
- 220 g Hähnchenbrustfilet
- 180 g Schafskäse
- 120 g Sauermilchkäse
- 40 g Sojajoghurt
- 500 g Erdbeeren (TK)
- 10 Saftorangen
- 2 Orangen
- 4 Bananen
- 10 Äpfel
- 4 Birnen
- 2 Mangos
- 1 Papaya
- 400 g Blumenkohl
- 3,3 kg Möhren
- 650 g Lauch
- 4 rote Paprika

- 200 g Weißkohl
- 2 gelbe Paprika
- 8 Zwiebeln
- 1,25 kg Kartoffeln
- 60 g Ingwer
- 3 kleine Zucchini
- 1,1 kg Rote Beete
- 500 g Hokkaido
- Kürbis
- 550 g Pastinaken
- 2 Gurken
- 200 g Kirschtomaten

- 50 g Rucola
- 2 kleine Fenchelknollen
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Schalotten
- 1 Topf Dill
- 1 Topf Petersilie
- 1 Topf Basilikum
- 1 Topf Schnittlauch
- 1 Topf Koriander

Für die zweite Woche benötigen Sie weiterhin:

- 50 g rote Linsen
- 3 Scheiben Vollkornbrot
- 4 getrocknete Aprikosen
- 100 g Vollkorn-Basmatireis
- 3 Birnen
- 1 Banane
- 3 Orangen
- 2 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 70 g frischer Blattspinat (wenn Sie keinen frischen Spinat bekommen, geht auch TK)
- 40 g Radicchio
- 170 g Kirschtomaten
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Mangos
- 2 Bund Radieschen
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Gurke
- Knoblauch
- 1 Tomate
- 1 Rettich
- 1 Chicorée
- 50 g Rucola

Tag 1 und 2

In den ersten beiden Tagen der Kur stimmen Sie Ihren Körper langsam auf die Entgiftung ein. Wie bereits erwähnt, nehmen Sie an diesen Tagen nur Säfte und Suppen zu sich.

Tag 1

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Vormittags: Erdbeer-Saft

Zutaten:

- 500g Erdbeeren
- Saft von zwei Orangen

Zubereitung:

Die Erdbeeren zusammen mit dem Saft der Zitrone fein pürieren und über den Tag verteilt trinken.

Mittag/Abendessen: Gärtnersuppe

Zutaten:

- 400 g Blumenkohl
- 200 g Möhren
- 100 g Weißkohl
- 200 g Lauch
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Zubereitung:

Den Blumenkohl, die Möhren, den Weißkohl und den Lauch kleinschneiden und in 1 Liter Gemüsebrühe für 15 Minuten köcheln. Alles fein pürieren und 2 EL Petersilie untermischen. Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika ab und essen Sie diese zum Mittag und zum Abendessen.

Tag 2

Morgens: Sie beginnen den Morgen wieder mit einem Apfelessig-Wasser. Dazu mischen Sie zwei Esslöffel Apfelessig in einem Glas Wasser und trinken es auf nüchternen Magen.

Vormittags: Möhren-Saft mit Tomaten

Zutaten:

- Tomatensaft
- Möhrensaft

Zubereitung:

Mischen Sie beide Säfte und trinken Sie die Mischung über den Vormittag verteilt.

Mittag/Abendessen: Möhren-Paprika-Suppe

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 200 g Lauch
- 0,8 L Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Zubereitung:

Paprika, Möhren und Zwiebel klein würfeln und in 0,8 L Gemüsebrühe für 15 Minuten köcheln lassen. Alles anschließend fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Basilikum abschmecken. Die Suppe zum Mittag sowie zum Abendbrot essen.

Sie sollten während dieser zwei Tage wirklich ausreichend viel trinken. Wenn Sie nicht unbedingt Wasser mögen, können Sie auch auf Kräutertees zurückgreifen. Pfefferminze, Kamille oder auch grüner Tee sind hervorragend geeignet. Vor allem der grüne Tee besitzt sehr viele Bitterstoffe, die zusätzlich die Entgiftung unterstützen.

Tag 3

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Mango-Smoothie

Zutaten:

- Saft einer Orange
- ½ Mango
- 1 Bananen

Zubereitung:

Fruchtsaft, Mango und Banane fein pürieren und nach Belieben mit etwas Wasser auffüllen.

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL gehackter Dill

Zubereitung:

Kartoffeln und Lauch würfeln und in 1 TL Öl dünsten. Anschließend die Gemüsebrühe hinzugießen und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles für 15 Minuten köcheln lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Abendessen: Gemüse-Curry

Zutaten:

- 150 g Kartoffeln
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 10 g Ingwer
- etwas Kreuzkümmel
- etwas Curry und Kurkuma
- 1 TL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Korianderblätter

Zubereitung:

Die Kartoffeln und den Fenchel würfeln, die Schalotte und den Ingwer fein hacken. Kreuzkümmel und Curry zusammen mit den vorbereiteten Zutaten in Öl dünsten. Anschließend die Gemüsebrühe dazu gießen und bei geschlossenem Deckel für 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer sowie 1 EL Korianderblätter würzen.

Tag 4

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Orangen

Zutaten:

- Saft einer ½ Orange
- 1 Orange
- 1 Bananen
- 1 EL Erdmandelflocken
- Rosinen

Zubereitung:

Die Banane zusammen mit dem Orangensaft pürieren. Die Orange würfeln und mit allen anderen Zutaten vermischen.

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Griechischer Salat

Zutaten:

- ¼ Gurke
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Rucola
- 1 EL Kalamata-Oliven
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Gurke schneiden und die Tomaten halbieren. Zusammen mit dem Rucola und den Oliven in eine Schüssel geben. Das Dressing aus Orangensaft, Gemüsebrühe, Öl und Apfelessig anrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Abendessen: Warme Gemüseplatte

Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1 Knolle Rote Bete
- 100 g Kartoffeln
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Paprika, Möhre, Zucchini, rote Bete und Kartoffeln in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit 1 TL Öl und Salz sowie Pfeffer auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und vermischen. Im Ofen bei 250 Grad für 15 Minuten rösten und während der Backzeit einmal wenden. Anschließend 2 EL Organsaft mit 2 EL Gemüsebrühe vermischen, mit Salz und Pfeffer sowie der gehackten Petersilie abschmecken und über das Gemüse träufeln.

Tag 5

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Apfel und Banane

Zutaten:

- 1 Apfel
- ½ Banane
- Saft einer ½ Orange
- 1 EL Erdmandelflocken
- Rosinen

Zubereitung:

Apfel und Banane würfeln und mit dem Saft der Orange sowie den anderen Zutaten vermischen.

Zwischenmahlzeit: ½ Banane und 1 Möhre

Mittag: Möhren-Suppe mit Pastinaken

Zutaten:

- 150 g Pastinaken
- 200 g Möhren
- 10 g Ingwer
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

Pastinaken, Möhren und Ingwer würfeln und in 1 TL Öl dünsten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und bei geschlossenem Deckel für 20 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Kreuzkümmel abschmecken.

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Abendessen: Warme Kürbiswürfel

Zutaten:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Kirschtomaten
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Thymian

Zubereitung:

Den Kürbis würfeln und die Kirschtomaten halbieren. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Thymian mischen und über die Tomaten und den Kürbis geben. Bei 220 Grad für 25 Minuten im Ofen garen.

Tag 6

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Papaya-Smoothie

Zutaten:

- 1 Papaya
- 1 Banane
- Saft einer Orange

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren und nach Belieben etwas Wasser hinzufügen.

Zwischenmahlzeit: ½ Bund Radieschen und ½ Gurke

Mittag: Rote-Bete-Salat

Zutaten:

- 300 g Rote Bete
- 1 Apfel
- 10 g Ingwer
- 2 EL Korianderblätter
- 4 EL Orangensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die rote Bete und den Apfel raspeln und den Ingwer sowie die Korianderblätter fein hacken. Alles gut miteinander in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing Orangensaft, Olivenöl, Apfelessig, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen und das Dressing anschließend über den Salat geben.

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Abendessen: Kokossuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 200 g Möhren
- 1 kleine Chilischote
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypaste
- 200 ml Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Zuckerschoten

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer fein hacken. Die Möhren in Scheiben schneiden und die Chilischote fein schneiden. Alles in Öl andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen und die Currypaste sowie die Gemüsebrühe dazugeben. Alles für 10 Minuten köcheln lassen und anschließend die Zuckerschoten hinzufügen. Für weitere 3 Minuten garen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Tag 7

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Birnen

Zutaten:

- 1 Birne
- Saft einer ½ Orange
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Erdmandelflocken

Zubereitung:

Die Birne würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten vermischen.

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Tomaten-Suppe mit Paprika

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Dose Tomatenstücke
- ¼ gelbe Paprika
- ¼ Gurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Kerbelblätter

Zubereitung:

Die rote Paprika und die Zwiebel würfeln. Anschließend in Öl dünsten und die Tomatenstücke dazu geben. Alles für 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Mit Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke und die gelbe Paprika würfeln und in die Suppe geben. Nach Belieben können auch noch Kerbelblättchen in die Suppe gegeben werden.

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Abendessen: Warmer Kartoffelsalat

Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Petersilie
- ½ TL Senf
- Salz
- ½ Bund Radieschen
- 1/ Gurke

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Salzwasser für 5 Minuten kochen und das Wasser abgießen. Orangensaft, Gemüsebrühe, Olivenöl, Petersilie, Senf und Salz vermischen. Radieschen und Gurke in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Dressing unter die warmen Kartoffeln mischen.

Tag 8

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Mango

Zutaten:

- 1 Banane
- Saft einer ½ Orange
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Erdmandelflocken
- ½ Mango

Zubereitung:

Die Birne mit dem Saft der Orange pürieren und die Mango würfeln. Anschließend alle Zutaten miteinander vermischen.

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Mittag: Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

- 200 g Rote Bete
- 150 g Lauch
- 100 g Möhren
- 100 g Weißkohl
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Dill

Zubereitung:

Die rote Bete, den Lauch, die Möhren und den Weißkohl fein würfeln und in Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben und für 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Zwischenmahlzeit: ½ Gurke und ½ Bund Radieschen

Abendessen: Warme Pastinaken mit Apfelessig

Zutaten:

- 400 g Pastinaken
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Sojajoghurt
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL gehackte Kräuter

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Dann die Pastinaken längs viertel und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Öl mit Apfelessig, Salz und Pfeffer mischen und über die Pastinaken geben. Diese dann für 20 Minuten backen – während der Backzeit einmal wenden. Sojajoghurt mit den Kräutern vermischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Joghurt zusammen mit den Pastinaken servieren.

Tag 9

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Apfel

Zutaten:

- 1 Apfel
- Saft einer ½ Orange
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Erdmandelflocken

Zubereitung:

Den Apfel raspeln und zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen.

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Mittag: Radicchio-Salat mit Orangen und Apfelessig

Zutaten:

- 40 g Radicchio
- 1 Orange
- Saft einer ½ Orange
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Petersilie

Zubereitung:

Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden. Die Orange filetieren. Aus dem Saft der ½ Orange, der Gemüsebrühe, dem Apfelessig, dem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und mit dem Radicchio und den Orangenfilets vermischen. Gehackte Petersilie über den Salat geben.

Zwischenmahlzeit: ½ Gurke und ¼ Rettich

Abendessen: Kartoffelsuppe mit Fenchel

Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 150 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kirschtomaten
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Fenchelknolle, Kartoffeln und Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 15 Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten halbieren und zu der Suppe geben. Alles noch einmal 3 Minuten garen lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Petersilie abschmecken.

Tag 10

Innerhalb der letzten 10 Tage haben Sie Ihren Körper effektiv entgiftet. Jetzt beginnen Sie mit einem Aufbau-Programm, um sich langsam wieder an die „normale“ Ernährung zu gewöhnen. Dennoch sollten auch jetzt Obst, Gemüse und Salat in Ihrem Speiseplan nicht fehlen. Auf diese Weise bleibt der Säure-Basen-Haushalt in einem guten Gleichgewicht. Während der Auftage dürfen Sie jedoch wieder Milchprodukte, Weizen und Kaffee zu sich nehmen.

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Brot mit Birne

Zutaten:

- 1 Vollkornbrot
- 50 g Hüttenkäse
- 1 Birne

Zubereitung:

Das Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen. Die Birne in feine Scheiben schneiden und das Brot mit der Frucht belegen.

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Paprika-Reis-Pfanne

Zutaten:

- 50 g Basmati-Vollkornreis
- 1 rote und ½ gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Petersilie

Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser garen. Die Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und zusammen mit Paprika in Öl dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die gehackte Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis anrichten.

Zwischenmahlzeit: 1 Orange

Abendessen: Spinatsalat mit Jakobsmuscheln

Zutaten:

- 70 g Blattspinat
- 70 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Senf
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Sesam
- 4 Jakobsmuscheln

Zubereitung:

Den Blattspinat und die halbierten Kirschtomaten zusammen mit der in feine Ringe geschnittenen Schalotte und 2 EL Gemüsebrühe, 2 EL Orangensaft, 1 TL Senf, und 1 TL Olivenöl mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne den Sesam rösten und die Jakobsmuscheln dazu geben und braten. Alle Zutaten miteinander in der Pfanne vermischen und noch einmal würzen.

Tag 11

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Mango

Zutaten:

- 150 g Vollmilchjoghurt
- 1 TL Honig
- ½ Mango

Zubereitung:

Die Mango würfeln. Joghurt und Honig vermischen. Abwechselnd Mango und Joghurt in einem Glas schichten.

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Mittag: Möhren-Suppe mit Ingwer und Apfelessig

Zutaten:

- 200 g Möhren
- 150 g Kartoffeln
- 10 g Ingwer
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- 1 EL Apfelessig

Zubereitung:

Die Möhren und die Kartoffeln würfeln und den Ingwer hacken. Alles in Öl dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend für 15 Minuten köcheln lassen und pürieren. Apfelessig, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben.

Zwischenmahlzeit: 1 Möhre, ¼ Rettich

Abendessen: Linsen mit Lachs

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Selleriestangen
- 1 Möhre
- 2 TL Olivenöl
- 50 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 150 g Seelachs

Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie und Möhre fein hacken und in 1 TL Öl 2 Minuten lang dünsten. Die roten Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Den Seelachs in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Anschließend in 1 TL Öl anbraten und mit den Linsen anrichten.

Tag 12

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Brot mit Radieschen

Zutaten:

- 1 Vollkornbrot
- 90 g Hüttenkäse
- ½ Radieschen

Zubereitung:

Das Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden und das Brot anschließend damit belegen. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Zwischenmahlzeit: 1 Orange

Mittag: Rote-Bete-Salat

Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 Rote Beten
- 50 g Rucola
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 4 EL Orangensaft
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die rote beten vorgaren und würfeln. Den Apfel ebenfalls würfeln. Apfel, rote Bete und Rucola vermischen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing Olivenöl, Orangensaft, Apfelessig und gehackte Petersilie vermengen. Das Dressing über den Salat geben.

Zwischenmahlzeit: 1 Möhre, ¼ Rettich

Abendessen: Curry-Suppe mit Aprikosen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 200 g Möhren
- 4 getrocknete Aprikosen
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Curry
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Korianderblättchen

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer hacken und die Möhren und Aprikosen würfeln. Alles in Öl und Curry dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und für 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. Salzen und pfeffern. Anschließend in Öl anbraten und die Spieße zusammen mit der Suppe anrichten. Nach Belieben Korianderblättchen über die Suppe geben.

Tag 13

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Brot mit Tomate

Zutaten:

- 1 Vollkornbrot
- 50 g Hüttenkäse
- 1 Tomate

Zubereitung:

Das Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen. Die Tomate in feine Scheiben schneiden und das Brot anschließend damit belegen. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Kichererbsen-Dip

Zutaten:

- 90 g Schafskäse
- 50 g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 1 EL Apfelessig
- ½ rote und gelbe Paprika
- ½ Gurke
- 1 Chicorée

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit dem Schafskäse, dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Paprika pürieren. Paprika, Gurke und Chicorée in mundgerechte Stücke schneiden und zum Dip servieren.

Zwischenmahlzeit: ½ Gurke, rote und gelbe Paprika

Abendessen: Hähnchenbrust

Zutaten:

- 200 g Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 150 g Kartoffeln
- 100 g Lauch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 120 g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in der Gemüsebrühe für 15 Minuten köcheln. Die Hähnchenbrust dazugeben und bei schwacher Hitze für 10 Minuten garen lassen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen abschmecken.

Tag 14

Morgens: Beginnen Sie den Morgen mit einer goldenen Milch, um Ihren Tagesbedarf an Kurkuma zu decken. (Am besten vegane Milch wie Hafer- oder Mandelmilch wählen)

Frühstück: Müsli mit Birne

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Honig
- 2 EL Erdmandelflocken
- 1 Birne

Zubereitung:

Die Birne würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten vermischen.

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Kartoffelsalat mit Radieschen

Zutaten:

- 150 g Kartoffeln
- ½ Bund Radieschen
- ¼ Rettich
- 125 g Sauermilchkäse
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Salzwasser für 5 Minuten kochen und das Wasser abgießen. Radieschen und Rettich in feine Scheiben schneiden und mit dem Sauermilchkäse vermischen. Ein Dressing aus Öl, Gemüsebrühe, Apfelessig und Schnittlauchröllchen anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Zwischenmahlzeit: ½ Gurke und 1 Möhre

Abendessen: Kabeljau auf Gemüsebett

Zutaten:

- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- ¼ l Gemüsebrühe
- 150 g Kabeljaufilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL gehackter Dill
- 50 g Vollkorn-Basmatireis

Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser garen. Möhre, Zucchini grob raspeln und die Zwiebel fein hacken. Anschließend das Gemüse in Öl dünsten. Gemüsebrühe dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kabeljaufilet darauflegen und für 20 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen. Anschließend mit dem gehackten Dill und dem Reis servieren.