

DER EXOTISCHE ALLESKÖNNER

KOKOSÖL

14 TAGE DETOX PLAN



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Einleitung.....	4
Detox-Wunder: Kokosöl	9
Die Wirkung von Kokosöl während der Entgiftung	12
Hilfe für den Darm	13
Stoffwechselabfallprodukte adieu.....	15
Keine Chance für gefährliche Eindringlinge.....	16
Schöne Haut und seidiges Haar	17
Wann es Zeit für eine Detox-Kur ist?.....	19
Warum hilft das Kokosöl-Detoxing beim Abnehmen?	21
Vorbereitung auf die Kokosöl-Detox-Kur.....	23
Einkaufsliste.....	26
Vorbereitungstag 1	33
Vorbereitungstag 2	34
3. Detox-Tag.....	35
4. Detox-Tag.....	37
5. Detox-Tag.....	39

6. Detox-Tag.....	41
7. Detox-Tag.....	43
8. Detox-Tag.....	45
9. Detox-Tag.....	47
10. Detox-Tag.....	49
11. Detox-Tag.....	51
12. Detox-Tag.....	53
13. Detox-Tag.....	54
14. Detox-Tag.....	56
Rezepte für den Detox-Plan.....	58
Bulletproof Coffee	58
Detox-Smoothie.....	60
Erdbeer-Saft.....	61
Möhren-Saft mit Tomaten.....	62
Mango-Smoothie.....	62
Papaya-Smoothie.....	63
Müsli mit Orangen	65
Müsli mit Apfel und Banane	66
Müsli mit Birnen	67
Müsli mit Mango.....	69
Müsli mit Apfel	71

Brot mit Birne	72
Brot mit Radieschen	74
Brot mit Tomate	75
Gärtnersuppe.....	77
Möhren-Paprika-Suppe	79
Kartoffel-Lauch-Suppe	81
Gemüse-Curry.....	83
Griechischer Salat	85
Warme Gemüseplatte	87
Möhren-Suppe mit Pastinaken.....	89
Warme Kürbiswürfel.....	91
Rote-Bete-Salat.....	93
Kokossuppe.....	95
Tomaten-Suppe mit Paprika	97
Warmer Kartoffelsalat	99
Rote-Bete-Suppe	101
Warme Pastinaken	102
Radicchio-Salat mit Orangen	105
Kartoffelsuppe mit Fenchel	107
Paprika-Reis-Pfanne.....	109
Spinatsalat mit Jakobsmuscheln.....	111

Möhren-Suppe mit Ingwer	113
Linsen mit Lachs.....	115
Curry-Suppe mit Aprikosen.....	116
Kichererbsen-Dip mit Gemüsesticks.....	119
Gebratene Hähnchenbrust	121
Kartoffelsalat mit Radieschen.....	123
Kabeljau auf Gemüsebett	125

Einleitung

Detoxing ist nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Auch das Gewicht lässt sich auf diese Weise reduzieren. Aber viel mehr noch – durch das Entgiften des Körpers wird auch das eigene Wohlbefinden verbessert. Entsprechend greifen immer mehr Menschen auf das

Detoxing zurück, sofern sie sich abgespannt, müde oder auch aufgebläht fühlen. Denn selbst eine träge Verdauung wird durch das Entgiften wieder so richtig in Schwung gebracht.

Hauptaufgabe des Detoxings ist es also nicht nur den Stoffwechsel wieder so richtig in Schwung zu bringen, damit die Pfunde purzeln können. Vor allem die schädlichen Ablagerungen und Giftstoffe, die sich im Laufe der Zeit im Körper ansammeln, werden durch eine solche Kur optimal aus dem Körper entfernt.

Viel zu oft vergessen wir, dass wir unseren Körper durch eine falsche Ernährung, ungesunde Lebensweise oder auch zu viel Stress

regelrecht vergiften. Damit belasten wir insbesondere die körpereigenen Entgiftungsorgane wie die Leber, Nieren, Lunge, Haut oder auch den Darm. Diese Organe haben die Aufgabe den Körper von Umweltgiften zu befreien. Eine Überforderung der Entgiftungsorgane oder auch eine Krankheit führen allerdings dazu, dass die Organe ihrer eigentlichen Aufgabe nicht mehr richtig nachgehen können.

Infolgedessen fühlen wir uns schlapp, ausgelaugt und wir sind anfälliger für Krankheiten. Eine Beeinträchtigung der Entgiftungsorgane zeigt sich jedoch auch in unserem Teint. Denn dieser wird fahl.

Mit einer speziellen Detox-Kur können wir unseren Körper von den Giftstoffen befreien. So werden die Zellgifte im Körper abgebaut und auf natürliche Weise ausgeschieden. Kokosöl eignet sich, aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe, ganz hervorragend für eine Detox-Kur.

Bevor wir auf diese jedoch ein wenig genauer eingehen, lassen Sie uns noch einige Punkte besprechen, die für den Verlauf der Detox-Kur entscheidend sind.

Stichwort: Verbotene Lebensmittel

Während der Detox-Kur sind einige Lebensmittel verboten. Dazu gehören Weizen,

gehärtete Fette, einfacher Zucker, bestimmte Milchprodukte, verarbeitete Lebensmittel und natürlich Genussmittel. Sprich, Kaffee, Alkohol oder auch Nikotin sind vollkommen tabu.

Zusätzlich sollten Sie die folgende Detox-Kur nicht länger als 14 Tage durchführen. Bei einer längeren Anwendung riskieren Sie mögliche Mangelerscheinungen, die auf jeden Fall verhindert werden sollten.

Alles, was Sie sonst noch über das Detoxing mit Kokosöl wissen müssen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Detox-Wunder: Kokosöl

Das Ziel einer jeden Detox-Kur sollte es sein:

- Schwermetalle
- Pilze
- Viren
- unerwünschte Stoffwechselprodukte

im Körper zu binden und entsprechend auszuscheiden. Denn genau diese Gifte und Abfallprodukte machen uns krank und sorgen unter anderem auch dafür, dass wir nicht abnehmen können, da der Stoffwechsel nicht optimal funktioniert.¹

[1] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Ein gut funktionierender Stoffwechsel hingegen sorgt ganz allein dafür, dass unerwünschte Fettpölsterchen verschwinden. Der Gewichtsverlust während einer Detox-Kur ist also ein schöner Nebeneffekt.

Aber auch Wohlbefinden und Energie steigern sich, sofern die schädlichen Stoffe erst einmal aus dem Körper verschwinden. Wir werden durch eine Detox-Kur also auch mental und körperlich leistungsfähiger.²

Kokosöl punktet in diesem Fall mit einer Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungsweisen. Denn das besondere Öl wirkt:

[2] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

- antibakteriell
- antiviral
- antifungizid.³

Diese Wirkungsweise verdankt das Kokosöl den natürlichen Fettsäuren, die enthalten sind.⁴

So werden nicht nur die Leberzellen in ihrer Funktion unterstützt, sondern auch der Hormonhaushalt des Organismus kann reguliert werden. Zwei wichtige Faktoren, die dafür sorgen, dass der Körper optimal von schädlichen Giftstoffen befreit wird.

[3] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[4] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Aber was genau macht Kokosöl während der Entgiftung im Körper?

Die Wirkung von Kokosöl während der Entgiftung

Vor allem die Wirkung von Kokosöl auf die Leberzellen konnte in verschiedenen Studien bestätigt werden. Demnach sind die mittelkettigen Fettsäuren des Öls nicht nur leicht verdaulich, sondern werden auch direkt in die Leber transportiert. Hier helfen sie den Leberzellen in ihrer Funktion, während sie

zeitgleich den Stoffwechsel erhöhen und den Körper mit Energie versorgen.⁵

Die kleinen Fettsäuren des Kokosöls übernehmen also einen großen Anteil der Arbeit, um eines der wichtigsten Entgiftungsorgane des Menschen zu unterstützen.

Hilfe für den Darm

Zeitgleich harmonisieren die wertvollen Inhaltsstoffe des Kokosöls auch die Darmflora. Und diese wird nicht nur für eine optimale Verdauung benötigt. Denn zahlreiche

[5] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Krankheiten entstehen im Darm und breiten sich von dort im gesamten Körper aus. Zusätzlich spielt die Darmflora auch in Sachen Gewichtsverlust eine entscheidende Rolle. Die Zusammensetzung der Darmbakterien ist ausschlaggebend dafür, ob wir ab- oder zunehmen.⁶

Entsprechend sollte bei einem gewünschten Gewichtsverlust auch niemals der Darm vergessen werden.

[6] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Stoffwechselabfallprodukte adieu

Und auch in Sachen Stoffwechselabfallprodukte hat das Kokosöl einiges im Körper zu tun. Diese Abfallprodukte entstehen, wie auch Schlacken, durch ungesunde und verarbeitete Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen. Durch die Verstoffwechslung lagert der Körper diese schädlichen Produkte ein und polstert sie mit Fett, damit sie keinen Schaden im Körper anrichten können.⁷

[7] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Keine Chance für gefährliche Eindringlinge

Auch Pilze, Bakterien und Viren werden durch die Detox-Kur mit Kokosöl beseitigt. Denn das Öl besitzt eine antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung.⁸ Zusätzlich unterstützt die enthaltene Laurinsäure das Immunsystem. Auf diese Weise lassen sich Infektionen und gefährliche Krankheiten abwehren bzw. es kann diesen vorgebeugt werden.⁹

Während der Kokos-Detox-Kur werden Sie sogar Bakterien, Pilze, Viren und Giftstoffe im

[8] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[9] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Mundraum effektiv abtöten können. Das besondere Öl fungiert als natürliches Reinigungsmittel, mit dem sich alle möglichen Giftstoffe aus dem Mund herausziehen lassen. So kann eben auch verhindert werden, dass die gefährlichen Stoffe in den Blutfluss gelangen und sich somit im gesamten Körper verteilen.¹⁰

Schöne Haut und seidiges Haar

Die Vorteile einer Detox-Kur spiegeln sich jedoch nicht nur in der Gesundheit und dem

[10] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Wohlbefinden wider. Auch die Schönheit kann von einer Entgiftung mit Kokosöl profitieren. Das Öl beseitigt die Giftstoffe und Keime von der Haut und reinigt zeitgleich die Poren. So lassen sich auch die verschiedensten Hautausschläge auf ganz natürliche Weise beheben.¹¹

Dank der enthaltenen Wirkstoffe hat das Kokosöl sogar einen positiven Einfluss auf das Haarwachstum und dessen Glanz und Geschmeidigkeit. Bereits nach wenigen Tagen der Kur werden Sie eine positive Veränderung des Haares feststellen.¹²

[11] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[12] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Wann es Zeit für eine Detox-Kur ist?

Wenn Sie bisher noch daran gezweifelt haben, ob eine Detox-Kur für Sie das Richtige ist, werden Sie die folgenden Argumente vielleicht umstimmen. Denn der Körper sendet uns explizite Signale, die deutlich machen, dass sich zu viele Giftstoffe im Organismus befinden. Reagieren wir auf diese Signale nicht, riskieren wir wohlmögliche ernsthafte Erkrankungen.

Sie sollten nicht länger warten, wenn:

- ein fahler Teint vorhanden ist

- Sie vermehrt unter Pickel oder Hautunreinheiten leiden
- Ihr Haar stumpf ist
- Sie anfälliger für Infekte sind
- Sie unter Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung leiden
- Sie ständig erschöpft, müde oder gereizt sind
- Sie Gewicht zu nehmen – ohne erklärbaren Grund
- Sie ständig von Kopfschmerzen, Sodbrennen oder Gelenkschmerzen geplagt werden
- Ihr Schlaf sich deutlich verschlechtert
- Sie unter Pilzinfektionen leiden.

Eine Detox-Kur können Sie immer und zu jeder Zeit durchführen. Sie müssen also nicht auf eine bestimmte Jahreszeit warten. Allerdings sollten Sie sich für die Kur ein wenig Zeit nehmen. Auf die spezielle Vorbereitung gehen wir aber gleich noch einmal gesondert ein.

Warum hilft das Kokosöl-Detoxing beim Abnehmen?

Die spezielle Kokosöl-Detox-Kur zielt darauf ab, dass Sie nicht nur den Körper von schädlichen Ablagerungen und Giftstoffen befreien, sondern zeitgleich auch abnehmen können. Dazu müssen Sie wissen, dass sich die Giftstoffe

in den Fettzellen befinden. Diese werden freigesetzt, sofern das Fett abgebaut wird. Zur gleichen Zeit beginnen Stoffwechsel und Verdauung auf Hochtouren zu arbeiten.¹³

Durch die kontinuierliche Aufnahme von Flüssigkeit ist so eine Gewichtsabnahme von einem Kilo am Tag möglich.¹⁴ Das liegt unter anderem daran, da keine zuckerreichen Lebensmittel aufgenommen werden. Zusätzlich werden die Verdauungsorgane entlastet. Aber vor allem der Verzicht auf feste Nahrung sowie die Aufbauphase nach dem Fasten sorgen dafür,

[13] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[14] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

dass der Körper effektiv die überschüssigen Pfunde verbrennen kann.¹⁵

Vorbereitung auf die Kokosöl-Detox-Kur

Für die Detox-Kur mit Kokosöl sollten Sie sich vor allem Zeit nehmen. Insbesondere die ersten zwei Tage sind wichtig. An diesen Tagen sollten Sie nicht allzu viel Stress haben oder körperliche Höchstleistungen erbringen müssen. Es empfiehlt sich für diese Tage ein Wochenende oder Urlaubstage zu favorisieren. Die beiden ersten Tage bereiten den Körper auf die bevorstehende Entgiftung vor. Während dieser

[15] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

Zeit ernähren Sie sich ausschließlich von Smoothies, Säften und Suppen. Darauf sollten Sie sich einstellen.

Zusätzlich sollten Sie sich und Ihrem Körper ausreichend Ruhe gönnen. Gehen Sie spazieren, lesen Sie ein Buch – egal, was Sie tun, Hauptsache Sie können sich entspannen.

Nach den zwei Vorbereitungstagen können Sie die Detox-Kur dann in den Alltag integrieren. Vergessen Sie während der gesamten Kur jedoch nicht, ausreichend Flüssigkeit zu trinken. Neben Wasser sind auch ungesüßte Kräutertees erlaubt. Bewährt haben sich in diesem Fall Löwenzahn- oder Brennnesseltee. Alternativ

können Sie auch grünen Tee trinken. Vor allem dieser Tee besitzt sehr viele Bitterstoffe, die zusätzlich die Entgiftung unterstützen.¹⁶

Versuchen Sie während der gesamten Kur mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen.

Noch ein ganz wichtiger Punkt für die Vorbereitung: Das Kokosöl. Entscheiden Sie sich unbedingt für ein qualitativ hochwertiges Öl. Verzichten Sie auf die günstigen Alternativen aus dem Supermarkt. In diesem sind die wertvollen und wichtigen Nährstoffe nicht mehr vorhanden, da es industriell verarbeitet

[16] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

wurde.¹⁷ Investieren Sie stattdessen in ein Kokosöl mit Bio-Qualität. Sie sollten mehrere Gläser kaufen, da Sie das Öl während des gesamten Zeitraumes benötigen.

Und was brauchen Sie noch?

Für den leichten Start in die Kokosöl-Detox-Kur haben wir Ihnen eine kleine Einkaufsliste zusammengestellt:

Einkaufsliste

[17] Literaturverzeichnis/Quellenangaben

mehrere Gläser
Kokosöl (am
besten aus dem
Bio-Laden)

1 Glas
Kokosmus

Chlorella
Algenpulver

Feldsalat

7 Bio-Zitronen

500 ml
Tomatensaft

250 ml
Möhrensaft

Honig

Gemüsebrühe

rote Currypaste

200 ml
Kokosmilch

2 Lorbeerblätter

Pfeffer, Salz,
Paprika,

Kreuzkümmel,

Curry, Thymian

250 g

Erdmandelflock
en

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

Hähnchenbrustf
ilet

180 g
Schafskäse

120 g
Sauermilchkäse

40 g Sojajoghurt

500 g Erdbeeren
(TK)

10 Saftorangen

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Orangen | <input type="checkbox"/> 1,25 kg |
| <input type="checkbox"/> 11 Bananen | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> 17 Äpfel | <input type="checkbox"/> 60 g Ingwer |
| <input type="checkbox"/> 4 Birnen | <input type="checkbox"/> 3 kleine Zucchini |
| <input type="checkbox"/> 2 Mangos | <input type="checkbox"/> 1,1 kg Rote |
| <input type="checkbox"/> 1 Papaya | <input type="checkbox"/> Beete |
| <input type="checkbox"/> 400 g | <input type="checkbox"/> 500 g Hokkaido |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Kürbis |
| <input type="checkbox"/> 3,3 kg Möhren | <input type="checkbox"/> 550 g |
| <input type="checkbox"/> 650 g Lauch | <input type="checkbox"/> Pastinaken |
| <input type="checkbox"/> 4 rote Paprika | <input type="checkbox"/> 2 Gurken |
| <input type="checkbox"/> 200 g Weißkohl | <input type="checkbox"/> 200 g |
| <input type="checkbox"/> 2 gelbe Paprika | <input type="checkbox"/> Kirschtomaten |
| <input type="checkbox"/> 8 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> 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 zusätzlich:

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

Vorbereitungstag 1

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Vormittags: Möhren-Saft mit Tomaten

Mittag/Abendessen: Möhren-Paprika-Suppe

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

Achten Sie während des gesamten Tages darauf, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Vorbereitungstag 2

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie

Vormittags: Erdbeer-Saft

Mittag/Abendessen: Gärtnersuppe

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

Achten Sie während des gesamten Tages darauf, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

3. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Müsli mit Orangen

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Griechischer Salat

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Abendessen: Warme Gemüseplatte

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

4. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Mango-Smoothie

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Kartoffel-Lauch-Suppe

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Abendessen: Gemüse-Curry

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

5. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Müsli mit Apfel und Banane

Zwischenmahlzeit: 1 Möhre und 1 Apfel

Mittag: Möhren-Suppe mit Pastinaken

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Abendessen: Warme Kürbiswürfel

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

6. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Müsli mit Birnen

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Tomaten-Suppe mit Paprika

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Abendessen: Warmer Kartoffelsalat

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

7. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Papaya-Smoothie

Zwischenmahlzeit: ½ Bund Radieschen und ½ Gurke

Mittag: Rote-Bete-Salat

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Abendessen: Kokossuppe

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

8. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Müsli mit Mango

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Mittag: Rote-Bete-Salat

Zwischenmahlzeit: ½ Gurke und ½ Bund Radieschen

Abendessen: Warme Pastinaken

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

9. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie.

Frühstück: Müsli mit Apfel

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Mittag: Radicchio-Salat mit Orangen

Zwischenmahlzeit: $\frac{1}{2}$ Gurke und $\frac{1}{2}$ Bund Radieschen

Abendessen: Kartoffelsuppe mit Fenchel

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

10. Detox-Tag

Ab dem 10. Tag beginnt die sogenannte Aufbauphase. Das bedeutet, Sie gewöhnen Ihren Körper also wieder an die „normale“ Nahrung. Sie sollten weiterhin verstärkt Obst, Gemüse und Salate essen. Aber auch Milchprodukte und Kaffee sind jetzt wieder erlaubt. Entsprechend können Sie den Abnehmprozess durch den Bulletproof Coffee unterstützen. Dieser besondere Kaffee kurbelt nicht nur die Fettverbrennung an, sondern fördert auch Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie. Bei Bedarf können Sie anschließend einen Bulletproof Coffee trinken.

Frühstück: Brot mit Birne

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Mittag: Paprika-Reis-Pfanne

Zwischenmahlzeit: 5 Orangenfilets

Abendessen: Spinatsalat mit Jakobsmuscheln

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

11. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie. Bei Bedarf können Sie anschließend einen Bulletproof Coffee trinken.

Frühstück: Brot mit Radieschen

Zwischenmahlzeit: 5 Orangenfilets

Mittag: Rote-Bete-Salat

Zwischenmahlzeit: 1 Möhre, $\frac{1}{4}$ Rettich

Abendessen: Curry-Suppe mit Aprikosen

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

12. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie. Bei Bedarf können Sie anschließend einen Bulletproof Coffee trinken.

Frühstück: Müsli mit Mango

Zwischenmahlzeit: ½ Mango

Mittag: Möhren-Suppe mit Ingwer

Zwischenmahlzeit: 1 Möhre, ¼ Rettich

Abendessen: Linsen mit Lachs

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

13. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie. Bei Bedarf können Sie anschließend einen Bulletproof Coffee trinken.

Frühstück: Müsli mit Birne

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Mittag: Kartoffelsalat mit Radieschen

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Abendessen: Kabeljau auf Gemüsebett

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

14. Detox-Tag

Morgens: Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl auf nüchternen Magen ein. Anschließend trinken Sie einen Detox-Smoothie. Bei Bedarf können Sie anschließend einen Bulletproof Coffee trinken.

Frühstück: Brot mit Tomate

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel

Mittag: Kichererbsen-Dip mit Gemüsesticks

Zwischenmahlzeit: 1 Birne

Abendessen: Gebratene Hähnchenbrust

Vor dem Schlafengehen nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Kokosöl ein.

Rezepte für den Detox-Plan

Bulletproof Coffee

Zutaten für 1 Tasse:

- 250 ml hochwertiger Kaffee
- 2 EL Butter
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

Zuerst den Kaffee zubereiten.

Anschließend Butter und Kokosöl zusammen mit dem Kaffee in einem Mixer zu einer homogenen Flüssigkeit mixen.

Den Kaffee anschließend trinken.

Detox-Smoothie

Zutaten für 1 Glas:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Kokosmus
- 1 TL Chlorella Algenpulver
- 2 Hände voll gewaschener und geputzter Feldsalat
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 200 ml reines, klares Wasser

Zubereitung:

Apfel und Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.

Zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Erdbeer-Saft

Zutaten für 1 Glas:

- 500 g Erdbeeren
- Saft von zwei Orangen

Zubereitung:

Die Erdbeeren zusammen mit den Saft der Zitrone fein pürieren.

Möhren-Saft mit Tomaten

Zutaten für 1 Glas:

- 100 ml Tomatensaft
- 100 ml Möhrensaft

Zubereitung:

Mischen Sie beide Säfte.

Mango-Smoothie

Zutaten für 1 Glas:

- Saft einer Orange
- ½ Mango
- 1 Bananen

Zubereitung:

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

Papaya-Smoothie

Zutaten für 1 Glas:

- 1 Papaya
- 1 Banane
- Saft einer Orange

Zubereitung:

Alle Zutaten pürieren und nach Belieben etwas Wasser hinzufügen.

Müsli mit Orangen

Zutaten für 1 Portion:

- 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.

Müsli mit Apfel und Banane

Zutaten für 1 Portion:

- 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.

Müsli mit Birnen

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Die Birne würfeln und zusammen mit den anderen Zutaten vermischen.

Müsli mit Mango

Zutaten für 1 Portion:

- 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.

Müsli mit Apfel

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Den Apfel raspeln und zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen.

Brot mit Birne

Zutaten für 1 Portion:

- 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.

Brot mit Radieschen

Zutaten für 1 Portion:

- 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.

Brot mit Tomate

Zutaten für 1 Portion:

- 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.

Gärtnersuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Blumenkohl
- 200 g Möhren
- 100 g Weißkohl
- 200 g Lauch
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Paprika

Zubereitung:

Den Blumenkohl, die Möhren, den Weißkohl und den Lauch kleinschneiden und in 1 Liter Gemüsebrühe für 15 Minuten köcheln.

Alles feinpürieren und 2 EL Petersilie sowie das Kokosöl untermischen.

Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika ab.

Möhren-Paprika-Suppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 rote Paprika
- 400 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 200 g Lauch
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Basilikum

Zubereitung:

Paprika, Möhren und Zwiebel klein würfeln und in 0,8 l Gemüsebrühe für 15 Minuten köcheln lassen.

Alles anschließend feinpürieren und mit Salz, Pfeffer, Kokosöl und 2 EL Basilikum abschmecken.

Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 500 ml Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL gehackter Dill

Zubereitung:

Kartoffeln und Lauch würfeln und in 1 EL Kokosöl 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, Kokosöl und Dill abschmecken.

Gemüse-Curry

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Die Kartoffeln und den Fenchel würfeln, die Schalotte und den Ingwer feinhacken.

Kreuzkümmel und Curry zusammen mit den vorbereiteten Zutaten im 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.

Griechischer Salat

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Gurke schneiden und die Tomaten halbieren.
Zusammen mit dem Rucola und den Oliven in
eine Schüssel geben.

Das Dressing aus Orangensaft, Gemüsebrühe
und Öl anrühren - mit Salz sowie Pfeffer
abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben.

Warme Gemüseplatte

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Paprika, Möhre, Zucchini, rote Bete und Kartoffeln in dünne Streifen bzw. Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit Kokosöl

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.

Möhren-Suppe mit Pastinaken

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Pastinaken, Möhren und Ingwer würfeln und in dem Kokosöl dünsten.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und bei geschlossenem Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.

Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Kreuzkümmel abschmecken.

Warme Kürbiswürfel

Zutaten für 1 Portion:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Kirschtomaten
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Thymian

Zubereitung:

Den Kürbis würfeln und die Kirschtomaten halbieren.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Kokosöl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen und über die Tomaten und den Kürbis geben.

Bei 220 Grad für 25 Minuten im Ofen garen.

Rote-Bete-Salat

Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Rote Bete
- 1 Apfel
- 10 g Ingwer
- 2 EL Korianderblätter
- 4 EL Orangensaft
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise 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, Kokosöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen und das Dressing anschließend über den Salat geben.

Kokossuppe

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 200 g Möhren
- 1 kleine Chilischote
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise 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 im Kokosöl 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.

Tomaten-Suppe mit Paprika

Zutaten für 1 Portion:

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Dose Tomatenstücke
- $\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
- $\frac{1}{4}$ Gurke
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Kerbelblätter

Zubereitung:

Die rote Paprika und die Zwiebel würfeln.

Anschließen im Kokosöl dünsten und die Tomatenstücke dazu geben. Alles für 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Mit 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.

Warmer Kartoffelsalat

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Anschließend in Salzwasser für 5 Minuten kochen und das Wasser abgießen.

Orangensaft, Gemüsebrühe, Kokosöl, Petersiele, Senf und Salz vermischen.

Radieschen und Gurke in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Dressing unter die warmen Kartoffeln mischen.

Rote-Bete-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Die rote Bete, den Lauch, die Möhren und den Weißkohl fein würfeln und im Kokosöl andünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben und für 25 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Warme Pastinaken

Zutaten für 1 Portion:

- 400 g Pastinaken
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

- 40 g Sojajoghurt
- 2 EL gehackte Kräuter

Zubereitung:

Zuerst den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Dann die Pastinaken längs vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

Kokosöl mit 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.

Radicchio-Salat mit Orangen

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Orange filetieren. Aus dem Saft der ½ Orange, der Gemüsebrühe, dem Kokosöl sowie

Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und mit dem Radicchio und den Orangenfilets vermischen.

Gehackte Petersilie über den Salat geben.

Kartoffelsuppe mit Fenchel

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Fenchelknolle, Kartoffeln und Zwiebel würfeln und im Kokosöl 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.

Paprika-Reis-Pfanne

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Den Reis in Salzwasser garen.

Die Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe feinhacken und zusammen mit Paprika im Kokosöl dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die gehackte Petersilie untermischen.

Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis anrichten.

Spinatsalat mit Jakobsmuscheln

Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Blattspinat
- 70 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Senf
- 2 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise 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 Kokosöl 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.

Möhren-Suppe mit Ingwer

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Die Möhren und die Kartoffeln würfeln und den Ingwer hacken.

Alles im Kokosöl dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Anschließend für 15 Minuten köcheln lassen und pürieren. Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben.

Linsen mit Lachs

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie und Möhre fein hacken und in 1 TL Kokosöl 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 Kokosöl anbraten und mit den Linsen anrichten.

Curry-Suppe mit Aprikosen

Zutaten für 1 Person:

- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 200 g Möhren
- 4 getrocknete Aprikosen
- 2 TL Kokosöl

- 1 TL Curry
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Korianderblättchen

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer hacken und die Möhren und Aprikosen würfeln. Alles in Kokosöl 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 Kokosöl anbraten und die Spieße zusammen mit der Suppe anrichten.

Nach Belieben Korianderblättchen über die Suppe geben.

Kichererbsen-Dip mit Gemügesticks

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

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

Gebratene Hähnchenbrust

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln würfeln. D

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

Kartoffelsalat mit Radieschen

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Kartoffeln
- ½ Bund Radieschen
- ¼ Rettich
- 125 g Sauermilchkäse
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 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 Kokosöl, Gemüsebrühe und Schnittlauchröllchen anrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Kabeljau auf Gemüsebett

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kokosöl
- ¼ l Gemüsebrühe
- 150 g Kabeljaufilet
- 1 Prise Salz
- 1 Prise 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 im Kokosöl 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.

Literaturverzeichnis/Quellenangaben

[1] Heile dich selbst. William, A. (2020)

[2] Heile dich selbst. William, A. (2020)

[3] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[4] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[5] Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau Island studies. Prior, IA. Et al. (1981)

[6] Programming of host metabolism by the gut microbiota. Baeckhed F. (2018)

[7] Design and Impact of Bundled Payment for Detox and Follow-up Care. Quinn, A. et al. (2017)

[8] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[9] Coconut: In Support of Good Health in the 21st Century. Enig, M.

[10] Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Naseem, M. et al. (2017)

[11] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[12] Kokosöl: Natürliches Wundermittel für Gesundheit & Schönheit. Aust, J. (2016)

[13] Study of the mechanism of anti-ulcer effects of virgin coconut oil on gastric ulcer-induced rat model. Meng, J. et al. (2019)

[14] Maternal intake of dietary virgin coconut oil modifies essential fatty acids and causes low body weight and spiky fur in mice. Gunasekaran, R. et al. (2017)

[15] Maternal intake of dietary virgin coconut oil modifies essential fatty acids and causes low body weight and spiky fur in mice. Gunasekaran, R. et al. (2017)

[16] Beneficial effects of green tea: A literature review. Chacko, S. et al. (2010)

[17] Kokosöl und Kokosmilch. Öko-Test (2020)

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten

Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

MH Marketing, Apto8, Pda Les Sorts 8, 43320 Pratedip, Spanien

E-Mail: kundendienst@einfach-besser-leben.net