

Einkaufsliste während der Stoffwechsellkur

Gemüse und Salat

Artischocken, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Gurken, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch, Paprika, Peperoni, Porree, frischer Randen, Radieschen, Rosenkohl, Rettich, Sauerkraut, Senfkohl, Sojasprossen, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Zwiebeln, verschiedene Salate

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

Bündnerfleisch, Kalbfleisch, Rind, Roastbeef, Poulet, Trutenfleisch, Austern, Crevetten, Garneelen, Krabben, Krebs, Scholle, Seelachs, Seeteufel, Seezunge, oder Thunfisch (in Wasser)

Vegetarisch

Tofu, Quorn

Obst

Apfel, Erdbeeren, Grapefruit, Orangen, Rhabarber, Wassermelonen

Getränke

Mineralwasser (ohne Kohlensäure), Tee und Kaffee (ungesüsst)

Kräuter und Gewürze (Pulver, getrocknet oder frisch)

Basilikum, Dill, Estragon, Gewürznelken, Ingwer, Kräutersalz (Herbamare, kein Aromat), Meersalz, Muskatnuss, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Schnittlauch, Thymian, Zimt



Zwischendurch oder zum Naschen

Bleichsellerie, Cherry Tomaten, Essiggurken, Gemüsebouillon, Radieschen, Rettich, Salatgurken oder saure Gurken

Apfel, Blaubeeren, Erdbeeren, Orangen, Granatapfelkerne, 6 Mandeln

Essen im Restaurant

- Essen Sie langsam und genießen Sie es.
- Wenn Sie mit leerem Bauch ins Restaurant gehen, Essen Sie wahrscheinlich zu viel (wie mit Hunger im Supermarkt einkaufen). Nehmen Sie daher vorher noch was kleines zu sich, z.B ein Stück Obst.
- Denken Sie schon vorher darüber nach, was Sie essen und trinken möchten.
- Verzichten Sie auf Brot mit Butter oder Cremes vor dem eigentlichen Essen und auch auf Kräuterbutter.
- Bevorzugen Sie grilliertes Fleisch, Gemüse aus dem Ofen oder gedünstet, statt paniert oder frittiert.
- Bestellen Sie die Sauce wenn möglich separat, oder gleich ohne Sauce.
- Rote Saucen enthalten weniger Kalorien als Rahmsaucen.
- Gemüse und Rohkost sind stets eine gute Wahl.
- Trinken Sie vor allem Wasser (ohne Kohlensäure) und ungesüßten Tee oder Kaffee.

Tipps

- Bei niedrigen Blutzucker essen Sie einen Apfel
- Apfel, Orangen, Blaubeeren und Granatapfelkerne sind reich an Antioxidantien und Zink
- Mandeln enthalten gesunde Nährstoffe (max. 6 Stk. am Tag)
- Nehmen Sie 1-2 mal pro Woche ein Basenbad (Fuss- oder Vollbad) zur Unterstützung des Stoffwechsels und der Entschlackung
- Für das Basenbad, sowie wohltuende Körper- oder Gesichtspeelings empfehlen wir Ihnen Amino Dry
- Verwenden Sie Feuchtigkeits- und straffende Bodylotionen
- Bei der Gesichtspflege auf fettende Cremes verzichten, dafür Feuchtigkeits Gel, Serum oder Hyaloron bevorzugen
- Treiben Sie Sport um die Fettverbrennung zu fördern
- Lade-Tage sind wichtig um die Fettreserven schmelzen zu lassen

Nehmen Sie täglich **TWIST' N SHAKE** ein, damit fühlen Sie sich satt, haben keinen Hunger, sind fit und gut gelaunt.