

Gifte sind überall in deinem Körper, du nimmst sie nicht nur mit der Ernährung, Alkohol und Nikotin, sondern auch durch die Umwelt auf. Hilf deinem Körper beim Entgiften!

Hier findest du mehr Infos zum Thema Detox:
<http://bit.ly/2lBcQn0>

DETOX ZIELE

Körperliche Gesundheit

- Immunsystem stärken
- Energielevel steigern
- Blut reinigen
- Blutzirkulation anregen

Mentale Gesundheit

- Konzentration steigern
- Neue Nervenzellen
- Bessere Erinnerung
- Besserer Schlaf

Healthy Lifestyle

- Gesunde Ernährung
- Mehr Bewegung
- Süchte einschränken
- Gesunder Rhythmus

WARUM DETOX

Detox kann folgende Symptome lindern:

- Konzentrationsprobleme
- Schlechter Atem
- Stimmungsschwankungen
- Schlafprobleme
- Hautirritation
- Kopfschmerzen
- Blähungen & Verstopfung

DETOX FOODBASICS

Haferflocken /
Hirse / Quinoa

Kräuter

Nüsse

Gemüse

Sprossen /
Samen



Pilze

Linzen /
Bohnen

Obst

Soja- / Mandel- /
Hafer- / Kokosmilch

DOS AND DON'TS



Schlaf

7,5 bis 9 Stunden



Natürlich

Frisch und selbst kochen



Flüssigkeiten

3 Liter Wasser & Tee



Sport

Yoga, Pilates, Incline Walking



Offensichtliche Gifte

Koffein, Nikotin, Alkohol, Fast Food



Versteckte Gifte

Milchprodukte, Zucker, künstliche Zusatzstoffe, Weißes Mehl, Fertigprodukte, Frittiertes, fettiges Fleisch

FRÜHSTÜCK

Chia Kokospudding mit Kiwi



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2lZcOXT>

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 ml Kokosmilch
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 2 Kiwi
- 1 Teelöffel Walnusskerne und Minze
- 1 Teelöffel flüssiger Honig

So geht's:

- Honig, Kokosmilch, Chiasamen vermischen
- über Nacht im Kühlschrank kalt stellen
- Kiwis pürieren und den eingeweichten Chia-Pudding darauf

SNACK

Green Detox Smoothie



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

90 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mwsDIN>

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Grünkohl
- 1/2 Gurke
- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1/2 Teelöffel Spirulina Pulver
- 250 ml Kokoswasser

So geht's:

- Obst, Gemüse und Spirulina in einen Standmixer geben
- mit Kokoswasser übergießen
- fein pürieren und servieren

MITTAG

Gedämpftes Fenchel Kartoffel-Gemüse



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

430 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2m0ih33>

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Fenchel
- 250 g Kartoffeln
- 1 Teelöffel Sesam
- 1 Teelöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Teelöffel Rapsöl

So geht's:

- Kartoffel- und Fenchel-Scheiben 10 Minuten garen
- Sesam und Sonnenblumenkerne anrösten, ölen und würzen
- Fenchel und Kartoffeln mit dem Gewürzöl vermengen

ABENDESSEN

Mangold-Miso Suppe mit Wakame-Algen



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

150 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mwsd5h>

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Mangold
- 25 g Zuckerschoten
- 1 Frühlingszwiebel
- 75 g Tofu
- 1 Teelöffel Wakame Algen
- 1 Esslöffel rote Miso-Paste

So geht's:

- Mangold, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Tofu schneiden
- 800 ml Wasser aufkochen, Mangold 3 Minuten köcheln
- Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln zufügen, 3 Minuten köcheln
- Topf vom Herd nehmen, Wakame-Algen und Tofuwürfel zufügen
- Miso-Paste durch ein Sieb streichen und unter die Suppe rühren

FRÜHSTÜCK

Cashew-Mousse mit Himbeeren und Kiwi



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

520 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mcnKnk>

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Cashew-Kerne
- 2 Kiwis
- 100 g Himbeeren
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel flüssiger Honig
- etwas Salz

So geht's:

- Cashew-Kerne über Nacht in Wasser einweichen
- Cashews abtropfen lassen, mit Zimt, Salz und Honig vermengen
- 3 EL Wasser zufügen und Gemisch fein vermengen
- Kiwis und Himbeeren mundgerecht schneiden, mit Cashew-Mousse servieren

SNACK

Energiekugeln mit Sesam



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

40 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2lvu0m0>

Zutaten für 24 Kugeln:

- 2 Esslöffel geschälte Sesamsaat
- 40 g zarte Haferflocken
- 2 Esslöffel Orangensaft
- 20 g Walnüsse
- 200 g getrocknete, entsteinte Datteln

So geht's:

- Sesam anrösten und auskühlen lassen
- Haferflocken und Orangensaft mischen
- Walnüsse und Datteln hacken
- alle Zutaten vermengen
- kleine Kugeln formen

MITTAG

Lauwarmer Quinoa-Salat mit Gemüse und Kräutern



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

500 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mhiZcw>

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Quinoa
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Baby Spinat
- 150 g vorgekochte Rote Beete
- 100 g Schafskäse
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Teelöffel Pinienkerne
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Quinoa garen
- Zwiebeln, Spinat, Rote Beete, Petersilie, Schafskäse schneiden
- Pinienkerne und Kürbiskerne anrösten und auskühlen lassen
- Vinaigrette aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer rühren
- Quinoa mit Gemüse und Vinaigrette vermengen

ABENDESSEN

Rohe Spinatsuppe



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

240 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mOvmcy>

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Baby Spinat
- 1 Avocado
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Salat-Kerne-Mix
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer

So geht's:

- Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein schneiden
- Spinat, Avocado, Limettensaft und 200 ml Wasser fein pürieren
- Mixgut mit Zwiebel, Ingwer und Knoblauch vermengen

FRÜHSTÜCK

Chia-Bowl mit Himbeeren und Mandelmilch



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

530 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mOo6xr>

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 TL Chiasamen
- 150 ml Mandelmilch
- 500 g Himbeeren
- 2 reife Kakis
- 2 große Bananen
- 2 Kiwi

So geht's:

- Chiasamen und Mandelmilch verrühren, 2 Stunden kalt stellen
- 300 g Himbeeren durch ein Sieb streichen
- 1 Kaki und beide Bananen schneiden, mit Himbeeren einfrieren
- gefrorene Früchte fein pürieren, mit Chia-Mandelmilch vermengen
- 200 g Himbeeren, Kiwischeiben und Kakiwürfel auf der Bowl verteilen

MITTAG

Buddha Bowl



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

430 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mclNYC>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Süßkartoffeln
- 400 g Kichererbsen
- 200 g Couscous
- 200 g Rotkraut
- 120 g Joghurt
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 handvoll Babyspinat
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Süßkartoffeln schälen, würfeln, salzen, ölen und 30 Minuten garen
- Couscous zubereiten
- Schnittlauch hacken, mit Zitronensaft vermengen
- alle Zutaten in einer Schüssel anrichten, mit Schnittlauch-Zitronensaft übergießen

SNACK

Gesunde Gemüsechips



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

287 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mwlN6i>

Zutaten für 24 Kugeln:

- 50 g Kartoffeln
- 50 g Süßkartoffeln
- 50 g Karotten
- 100 g Rote Beete
- 1 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Gemüse in feine Scheiben schneiden
- Gemüsescheiben im Airfryer oder Backofen mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen
- kross backen

ABENDESSEN

Zucchini Nudeln mit schwarzem Amaranth



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

240 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mINs0A>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zucchini
- 1 süßer Apfel
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Honig
- 30 g gemischte Nüsse
- 100 g schwarzer Perl-Amaranth
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Salz und Pfeffer

So geht's:

- Zucchini mit Spiralschneider schneiden, mit Zitronensaft vermengen
- schwarzen Amaranth in 250 ml Salzwasser 20 Minuten köcheln
- Amaranth 5 Minuten quellen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Nüsse hacken und anrösten
- Apfel in Scheiben schneiden, anbraten, mit Ahornsirup karamellisieren
- Thymianblättchen zugeben, mit Muskatpulver bestreuen
- Zoodles mit Amaranth anrichten, mit Nüssen und Apfel garnieren