

Lebensmittel für die Phase 1 Express-Elimination - Endlich schlank mit der neuen Stoffwechselfdiät

Figurmacher® Tipp:

alle Lebensmittel, die **fett gedruckt und grün markiert** sind, sind besonders förderlich für die **Darmgesundheit**.
Versuchen Sie so oft wie möglich zu diesen Lebensmitteln zu greifen.

Rotationshinweis:

Variieren Sie Ihre Lebensmittel
Essen Sie nicht öfter als dreimal
pro Woche die gleiche Mahlzeit.



Bestimmen Sie Ihre Mengen:

Ihre Mengen für die jeweilige Gruppe entnehmen Sie bitte aus der **Tabelle ab Seite 88**

Eiweißreiche LM Fleisch

Geflügel
Hähnchenbrustfilet
Hühnchen
Putenaufschnitt
Putenbrustfilet
Truthahn

KH Reiche LM (ungekocht) Kochbananemehl

Süßkartoffel-Pulver

oder die 1,5-fache Menge:

Kochbananen

oder die 3-fache Menge:

Süßkartoffeln

oder 7-fache Menge:

Hafermilch
Reisdrink
Mandelmilch

oder 8-fache Menge

Obst

Ananas	Pflaume
Apfel	Preiselbeere
Aprikose	Rhabarber
Banane	Stachelbeere
Birne	Traube
Blaubeere	Wassermelone
Brombeere	Zitrone

Fettreiche LM Avocado

oder die 1,5fache Menge:

Kokosmilch

oder die 3fache Menge:

Mandeljoghurt

oder die 7fache Menge:

Kokosjoghurt
Cashewmilch

oder die halbe Menge:

Sesamkerne
Cashew
Chiasamen
Esskastanie
Haselnuss
Kartoffelfasern
Kokosnuss
Kürbiskerne
Leinsamen
Mandeln
Mohn
Paranuss
Parmesan
Pinienkerne
Pistazien
Sesam

Öle (halbe Menge)

Butter
Fischöl
Kokosnussöl
Kürbiskernöl
Leinöl
MCT Öl
Olivenöl
Sauerrahmbutter
Süßrahmbutter
Walnussöl

Eier

1 Ei
entspricht
30g fettreichen
Lebensmitteln

Gemüse

Artischocke
Bambussprossen
Blattsalat
Blumenkohl
Brokkoli
Champignons
Chinakohl
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivie
Feldsalat
Fenchel
Fermentiertes Gemüse
Gurken
Karotte
Kimchi
Knollensellerie
Kohl
Kohlrabi
Kopfsalat
Kresse
Kürbis
Pastinake
Petersilienwurzel
Pilze
Porree (Lauch)
Radieschen
Rettich
Römersalat
Rosenkohl
Rote Beete
Rüben
Rucola
Sauerampfer
Sauerkraut
Sellerie
Spargel
Speiserüben
Spinat
Steckrüben
Topinambur
Weißkohl
Yams
Zucchini
Zwiebel

Unsere Empfehlung:

Essen Sie jeden Tag ca.
500 - 1000 g
Gemüse über den Tag
verteilt

VERZICHTEN SIE AUF

rotes Fleisch	Getreide
Zucker	Nachtschattengewächse
Hülsenfrüchte	Milchprodukte
Koffein	

www.stoffwechselbeschleunigung.de