

Die Basis der Gesundheit ist die natürliche Ernährung

27



Empfehlenswerte Lebensmittel (80%)

28

- Gemüse, Suppen, Eintöpfe, Salate, Sprossen
- Amarant, Hirse, Buchweizen, Quinoa
- Obst in Maßen
- Kartoffeln
- Mandeln, Nüsse und Kerne
- Vegetarische Aufstriche z.B: als Gemusedip oder –soße
- Hülsenfrüchte
- Soja- und Lupinenprodukte
- Hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Hanf-, Raps- oder Olivenöl für Salatsoßen
- Olivenöl, Ghee und Kokosfett zum Dünsten von Gemüse
- Viele frische Kräuter und wenig Salz zum Würzen
- Gemüse- und Obstsaft als Schorle
- Hafer-, Reis- oder Mandelmilch
- Sahne, Butter in Maßen
- Honig in Maßen
- Morgenstund
- TischleinDeckDich



Bitte eher meiden! (20%)

29

- Fleisch und Fleischprodukte wie Wurst
- Fisch und Fischprodukte
- Eier und Eierspeisen
- Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt

Achtung!
Diese Produkte außer Schweinefleisch
können gerne im Rahmen der 20%
Grenze eingeplant werden.

- Fertigprodukte
- Getreide- und Weißmehlprodukte wie Brot, Nudeln etc.
- Zucker, zuckerhaltige Produkte wie Marmelade, Eis etc.
- Süßstoffe
- Alkoholische Getränke
- Soft- und Energydrinks
- Fruktosehaltige Getränke und Süßwaren
- Bohnenkaffee, Schwarzer Tee

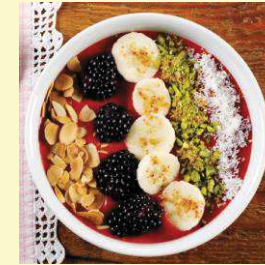
Achtung!
Diese Produkte sind eher zu
meiden!

Ernährungsplan: Vorschlag von Dr. P.Jentschura

30

- **Morgens:**

Morgenstund mit Früchten, Nüssen, Leinsamen, Leinöl etc.



- **Mittags:**

viel Gemüse, Salate, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Avocado, vegetarische Aufstriche, glutenfreie Pflanzen z.B. TischleinDeckDich



- **Abends:**

gedünstetes Gemüse, Gemüsesuppen oder -eintöpfe, glutenfreie Pflanzen, Kartoffeln, (Hülsenfrüchte)



- **Dazu täglich:**

Viel Kräutertee und stilles Wasser (am besten 2l)



3 Mahlzeiten am Tag sind optimal!

31

Fit for Fun: Wichtige Regeln beim Abnehmen:

- Um die **Fettverbrennung anzukurbeln**, darf der Insulinspiegel nicht zu sehr in die Höhe schießen. Viel Insulin im Blut verringert bzw. behindert die Fettverbrennung. Es werden dann fast ausschließlich Kohlenhydrate als Energielieferant genutzt.
- Die **Five-a-day Regel inklusive Snacks** ist für Abnehmwillige nicht geeignet. Das verhindert lediglich die gefürchteten Heißhunger-Attacken. Doch bei jeder Mahlzeit – auch den Zwischenmahlzeiten – steigt der Blutzuckerspiegel und die dadurch ausgelöste Insulinausschüttung bringt die Fettverbrennung zum Erliegen.
- **Hochwertiges Eiweiß** wie es in Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen oder Erbsen) oder im Fisch, Geflügel oder magerem Fleisch vorkommt, ist wichtig.
- Bitte **vermeiden Sie einfache Kohlenhydrate** wie Süßigkeiten, Traubenzucker, weich oder gekochten Nudeln. Besser sind Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten! Die einfache Kohlenhydrate führen zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels und damit starken Ausschüttung von Insulin. Dies wiederum reduziert den Fettstoffwechsel.

Wie kann ich Milchprodukte beim Kochen ersetzen?

32

- **Statt Milch**

Sahne-Wasser-Gemisch im Verhältnis 1:4 evtl. 1 Tl Mandelmuss unterrühren
Mandel- oder Hafermilch, Kokosmilch

- **Statt Joghurt**

Hochprozentiger Sauerrahm

- **Statt Quark**

Cremé Fraiche oder Schmand

- **Statt Käse**

Gratin: Sauerrahm oder Schmand mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, über den Auflauf geben und evtl. Butterflocken darauf setzen

- **Statt Eiern**

1 EL Butter pro Ei
Johannisbrotkernmehl 1Tl auf 100 ml Flüssigkeit