

Allgemeine Empfehlungen

- So oft wie möglich warm und gekocht essen.
- Hauptmahlzeiten bevorzugen, keine Zwischenmahlzeiten.
- Abends leicht und gut verdaulich essen.
- Warme Getränke bevorzugen, keine kalten – vor allem nicht zum Essen.
- Kleine Portionen einplanen.
- Schwere Kohlenhydrate, Frittiertes und sehr Fettiges reduzieren.

Frühstück

Für Kohlenhydrattypen: Haferporridge mit gedünsteten Birnen, gerösteten Nüssen, Reismalz oder mitgekochten Trockenfrüchten.

Für Eiweißtypen: Rührei mit gebratenem Gemüse (Kohlrabi, Radieschen, Blumenkohl).

Getränke: Fenchel-Kümmel-Anis-Tee oder Kräutermischungen mit Rosmarin.

Mittagessen

- Ofengemüse mit Wurzelgemüse und Kräutern, Zitronenschalenabrieb.
- Kleiner Bittersalat (Löwenzahn, Chicorée, Radicchio, Zuckerhut).
- Linseneintopf mit wärmendem Gemüse, Kräutern, Sauerrahm oder gutem Öl; optional Apfelessig.
- Optional: eine Scheibe getoastetes Bauernbrot.

Abendessen

- Klare Kraftsuppe (Huhn oder Gemüse) mit Einlage oder leichten Nudeln.
- Azuki-Reisbrei.
- Pürierte Gemüsesuppe.

Geeignete Lebensmittel

Pilze, fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi, Miso), Reis, Gerste, Amaranth, bittere Kräuter, saisonales Gemüse wie Kohlrabi, Fenchel, Karotte, Pastinake, Blumenkohl.

Rezept: Amaranth mit gebackenem Chicorée

Zutaten:

250 g Amaranth • 2 Scheiben Ingwer • Salz • 8 Chicorée • Olivenöl • Pfeffer • Walnüsse gehackt & geröstet • Optional: gebratener Fisch oder Hühnerfleisch • Gommasio (Salz + gerösteter Sesam)

Zubereitung:

Amaranth mit 250 ml Wasser, Ingwer und Salz ca. 30 Min. sanft köcheln lassen. Chicorée im Ganzen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bei 160°C ca. 30 Min. garen. Amaranth in Schale geben, mit Walnüssen bestreuen und mit gebackenem Chicorée servieren. Optional mit Gommasio und gedämpftem Fisch verfeinern.

Warme Getränke

Heißes Wasser mit Ingwer und einer Kardamomkapsel überbrühen – ideal als Tagesgetränk.