



Eiweißarme Ernährung

Bei vielen Diättherapien ist eine drastische ***Einschränkung der tierischen Eiweißprodukte*** (*Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Jogurt, Eier*) nötig.

Dafür ist die Zufuhr von Pflanzeneiweiß zum Ausgleich erforderlich. Immer richtig: Hülsengemüse, Nüsse, Getreide, Müsli (z. B. *mit Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch oder Sojamilch evtl. mit Wasser verdünnt*).

Beispiele:

zum Frühstück/Abendessen:

Vollkornbrot mit dünn Butter oder Vitacell-Margarine (Reformhaus) oder pflanzlichem Schmalz. Aufs Brot: Tomate, Gurke, Radieschen, Erdnusspaste, Honig - *aber keine Fleischwaren, Ei, Käse, Quark*.
Müsli oder Haferschleimsuppe.

zum Mittagessen:

Tomaten, Pilze, Kohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Graupen, Nudeln, Kartoffeln, Steckrüben, Möhren, Sellerie, Bohnen, Erbsen, Linsen, Reis, Mais, Sojaprodukte, Buchweizen, Steckrüben, rote Beete, Spargel, Schwarzwurzel, Spinat.

Und noch eine Regel:

Essen Sie zum Frühstück so viel, dass es bis zum Mittagessen reicht, mittags so viel, dass es bis zum Abend reicht, abends aber wenig, denn zum Frühstück können Sie wieder mehr essen.

KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN, auch keine Äpfel, Jogurt etc.!

Sport unterstützt maßgeblich die Verbrennung/Entschlackung der im Bindegewebe eingelagerten Eiweiße!