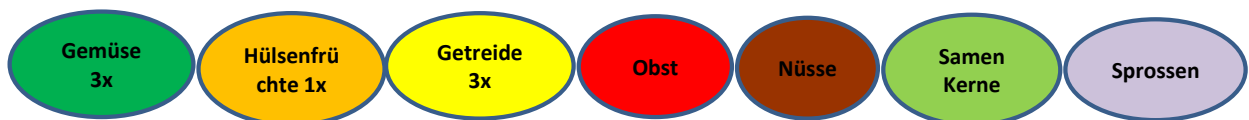


1. Wochenplan	Frühstück	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen
Montag	Gurke + Tomate Hummusaufstrich VK-Sauerteigbrot Sprossen	Tomaten- Kichererbsen-Curry brauner VK Reis Schnittlauch	 Apfel, Rosinen Mandeln Chia-Pudding mit	Brokkoliesalat mit Cranberrys Walnüssen Petersilie
Dienstag	Haferporridge mit Orange Wal-Haselnüsse... Lein-Hanfsamen	Rote Beete Salat mit Räuchertofu Bratkartoffeln Schnittlauch	grünen Smoothie mit Apfel, Banane Paranüsse	Paprika, Sellerie... Adzukibohnen brauner VK Reis Petersilie
Mittwoch	Gurke + Tomaten Hummusaufstrich VK-Sauerteigbrot Sprossen	Gemüse + Tomaten Linsen-Sauce Vollkorn Nudeln Nussparmesan Sonnenblumenk, Sesam Sprossen	 Müslischnitten	Rosenkohlsalat mit Birne Haselnüssen
Donnerstag	Haferporridge mit Orange Wal-Haselnüsse... Lein-Hanfsamen	Ofengemüse mit Kartoffeln Avocado-Tomaten Dip Pinien-Sonnenblumen Petersilie	Gemügesticks Paranüsse mit Basilikum Dip	Gemüse Bohnensuppe Schnittlauch
Freitag	Overnight Oats Weintrauben,... Cashewnüsse Chiasamen	Gemüse mit Pasta Kürbiskerne, Sesam	Hafer Kekse Paranüsse	Möhren, Radieschen Berglinsensalat mit Pinienkerne Koriander
Samstag	Sojajoghurt Birne Walnüsse	fruchtige Kürbissuppe Sonnenblumenkerne Petersilie	Kürbismuffins Vollkorn Mehl Pekannüsse	Rohkost Vollkorn Brot Quittenaufstrich Sprossen
Sonntag	Kräuterbrot Rosmarin,...	Spinat Linsen mit Vollkorn Reis	Pastinake Schokokuchen mit Apfelmuss Haselnüsse	Möhren, Lauch Amaranthrisotto mit Walnussparmesan Sesam Petersilie



Kurze Erläuterung zu dem Essens-Wochenplan:









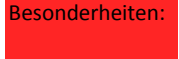
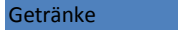
Ich habe den Plan so gestaltet, dass du ein **Gefühl** dafür bekommst, wie du dich **ausgewogen, vielfältig, bunt und nährstoffreich** ernähren kannst. Dafür ist zu beachten, dass du **jeden Tag von allen 7 Kategorien** isst.

Ich bin kein Freund von abwiegen wie viel es tatsächlich ist, aber um eine ungefähre Vorstellung zu bekommen habe ich es dennoch unten aufgeführt.

Bitte beachte, dass dieser Plan **keine tierischen Produkte** enthält, weder vom toten Tier noch vom lebendigen.

Ich empfehle dem gesundheitsinteressierten Menschen seine Blutwerte auf **Vitamin D3** (25-OH) und **B12** (Holo-TC) testen zu lassen, unabhängig des Ernährungstyps und gegebenenfalls zu supplementieren.

Wird eine überwiegend pflanzliche Ernährungsform angestrebt ist eine B12 Einnahme nötig, Vitamin D3 das ganze Jahr über, wie hoch die Einnahme ist richtet sich nach dem ersten Blutbild.

pro Tag		
	mind. 3 Portionen:	entspricht insgesamt ca. 400 g
	1 Portion:	entspricht ca. 40-50 g roh oder 150-220 g gegart oder 50-100 g Tofu, Tempeh, Seitan oder Lupinenprodukte
	3 Portionen:	1 Portion ca. 60-75 g roh oder ca. 200-250 g gegart Vollkorn Getreide und Reis; 2-3 Scheiben à 50 g VK-Brot; 125-150 g roh Vollkorn (VK)-Nudeln oder ca. 2-3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 200-350 g)
	mind. 2 Portionen:	entspricht insgesamt ca. 250 g
	1 Portion:	1 Portion entspricht ca. 30 g
	1 Portion:	1 Portion entspricht ca. 30 g
		nach Gefühl, aber daran braucht nicht gespart werden
	2-3 Portionen:	2-3 Esslöffel, davon 1 EL DHA-angereichertes Öl
	Jod	jodiertes Speisesalz, mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz oder Meeresalgen nutzen
	Selen	Paranüsse ca. 3 Stück, es gibt wenige Firmen die den Selengehalt ausweisen
	nach Bedarf	mind. ca. 35 ml pro 1 kg Körpergewicht, bei Wärme und Sport mehr stilles reines Wasser

Aus rechtlichen Gründen weise ich Sie darauf hin, dass meine Beratungsleistung keinen Besuch bei einem Heilpraktiker, Arzt oder Psychologen ersetzt.

Ich erstelle keine Diagnosen und gebe keine Heilversprechen ab, sondern spreche lediglich Empfehlungen aus.

Ebenso ersetzt meine Beratung auch keine vom Heilpraktiker oder Arzt verschriebenen Medikamente.