



NAHRUNGS ABC

- Direkt nach Aufstehen 2 bis 3 Gläser Wasser trinken (hilft bei Giftstoffen ausschwemmen)
- Täglich ausreichend Wasser trinken: 2-3 Liter (Kaffee und Schwarztee zählen nicht dazu!)
- Wir empfehlen ein Gerüst aus 3 Mahlzeiten mit ca. 4-5 Std. Pause dazwischen!
 - Den Tag mit einem ausgewogenen kohlenhydratreichen Frühstück beginnen
 - Mittags ebenfalls eine komplexe Kohlenhydratmahlzeit in Verbindung mit Eiweiß wählen
 - Am Abend möglichst Gemüse und Eiweiß (pflanzlich) kombinieren (alternativ kann es auch ein Eiweißshake sein)
- Auf einfache Kohlenhydrate wie z.B. Weizennudeln, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Backwaren, gezuckerte Getränke usw. verzichten
- Generell auf eine ausreichende Zufuhr von Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen achten (Gemüse)
- Ausschließlich „gute Fette“ verwenden (Alle kalt gepressten Öle, pflanzliche oder ungesättigte Fette)

WICHTIG:

- 4-5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten, nur dann kann der Körper entgiften und Körperfett abgebaut werden!
- Alkohol und Industriezucker blockieren die Entgiftung und den Fettverbrennung
- Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, empfehlen wir die Einnahme von hochwertiger Zellnahrung – Mineralien/Vitamine in Zellgängiger Form. Bei Gewichts- und Gesundheitsproblemen empfehlen wir unser genetic balance Programm

www.genetic-balance.com

TAGESSTRUKTUR

Erste Mahlzeit des Tages: KH/Fett/EW
"4-5 Std. Pause bis zur zweiten Mahlzeit"

Zweite Mahlzeit des Tages KH/EW/wenig
Fett "4-5 Std. Pause bis zur dritten Mahlzeit"

Dritte Mahlzeit: Gemüse und EW "Anschließend
Schlafzeit für Fettverbrennung und Entgiftung"

Vierte Mahlzeit Option EW/Mineralien/KH -
kann zwischen MZ 1, 2 oder 3 sein

DIE DREI WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN KÖRPER:

1. KOHLENHYDRATE sind Energieträger und sollen 35 - 40 % der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen
 2. (Gesunde) FETTE sind Energieträger und sollen 30 % der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen und sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erforderlich sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl, bilden die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie, sind für die Funktion von Hormonen und Enzymen unerlässlich und verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel.
 3. EIWEISS ist ein Baustein und soll 30 - 35 % der täglichen Nahrungsaufnahme ausmachen (ca. 1,0 - 1,5 g pro kg Körpergewicht). Muskeln, Organe, Bindegewebe/Faszien, Knorpel und Knochen brauchen den Baustein Eiweiß (diese Strukturen bestehen überwiegend aus Eiweiß und Wasser)
- Reinigungs- und Regenerationsprozesse im Muskel und in den Blutgefäßen finden statt. Eiweiß am Abend fördert die Fettverbrennung und die Regeneration auch über Nacht. Wir empfehlen überwiegend pflanzliches Eiweiß.



KOHLLENHYDRATE

Damit dir ein für alle Mal die Entscheidung zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten leicht fällt, findest du nachfolgend eine entsprechende Tabelle:

MINDERWERTIGE (KURZKETTIGE) KOHLLENHYDRATE

- Viel Energie und kurzes Sättigungsgefühl
- Insulinspiegel steigt schnell und weit an (Entgiftung und Fettverbrennung nicht möglich)
- (Heiß)Hunger entsteht und zusätzliche Energie wird zugeführt
- Unverbrauchte Energie wird in Fett umgewandelt

HOCHWERTIGE (LANGKETTIGE) KOHLLENHYDRATE

- Viel Energie und lang anhaltendes Sättigungsgefühl
- Insulinspiegel bleibt konstant (Energiegewinnung aus eingelagerten Fetten ist möglich)
- Kein oder wenig (Heiß)Hunger
- Keine Einlagerung in den Fettdepots

HOCHWERTIGE KOHLLENHYDRATE

- Alle Gemüse und Salate
- Alle Früchte: Äpfel, Beeren, Trauben, Bananen usw. – alle in unverarbeiteter Form (nicht aus der Dose, nicht als Marmelade, nicht als Sirup) – natürlich können Früchte roh z. B. im Mixer verarbeitet werden.
- Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Erdnüsse usw.
- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse usw. und Mandeln
- Saaten: Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenkerne usw.
- Vollkorngetreide (inkl. Pseudogetreide): Hafer, Dinkel, Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse usw.
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Twinsbar (www.twinsbar.com)

MINDERWERTIGE KOHLLENHYDRATE

In diese Rubrik gehören insbesondere Zucker, Sirupe und Weißmehl sowie Produkte, die diese schlechten Kohlenhydrate enthalten.

- Zucker
- Weißmehl (Auszugsmehl)/Stärkemehle
- Weißbrot oder Brot, das Weißmehlanteile enthält – Roggenbrote sehen nur deshalb dunkler aus, weil Roggenmehl dunkler ist als Weizenmehl, doch ist Roggenmehl meist genauso ein Weißmehl/Auszugsmehl wie ein helles Weizenmehl. Es sei denn, das Brot ist aus 100 Prozent Vollkornmehl hergestellt, was dann aber auch so darauf stehen muss.
- Weißer/polierter Reis
- Fruchtsäfte
- Gesüßte Getränke: Cola und andere Softdrinks, Energydrinks
- Süßigkeiten, Schokolade und Bonbons
- Eiscreme
- Kuchen, süße Teilchen, Kekse und anderes Gebäck – diese Lebensmittel bestehen meist zu einem grossen Teil aus Weißmehl und Zucker in Kombination mit Fett und Eiern.
- Stark verarbeitete Kartoffelprodukte: Pommes und Kartoffelpuffer von der Imbissbude oder dem Fast Food Restaurant, Kartoffelchips, Fertiggartoffelpüree usw.



GESUNDE FETTE

Qualität vor Quantität. Mit dem Weglassen von tierischen Lebensmitteln geht bereits der Verzicht auf versteckte, meist „ungesunde Fette“ und unerwünschte Fettsäuren einher. Gesunde Fette mit ihren ungesättigten Fettsäuren findest du primär in Pflanzen.

- Nüsse, v.a. Walnüsse, Mandeln, Paranüsse
- Hanfsamen
- Chiasamen
- Sonnenblumenkerne
- Kokosnussfruchtfleisch
- Avocados
- Oliven
- Kaltgepresste Öle - (Achte darauf, dass du Öle nur in dunklen Glasflaschen kaufst, die kühl gelagert wurden). Zum Verzehr für kalte Speisen: Leinöl, Walnussöl, Hanföl (nicht erhitzen!!!). Zum Verzehr für warme Speisen: Olivenöl, Rapsöl. Zum Erhitzen für Speisen über 200 Grad: Kokosfett, Ghee

EIWEISS

Wir empfehlen eine überwiegend pflanzliche Nahrungsweise. Anbei findest du ein paar Beispiele für pflanzliche und tierische Eiweißquellen.

Pflanzlich:

- Kartoffeln, gekocht
- Pilze (Champignons, Austern)
- Brennnessel
- Gartenkresse
- Wildkräuter
- (Löwenzahn, Sauerampfer, Breitwegerich)
- Petersilie
- Rosenkohl u. Grünkohl
- Spinat, gekocht
- Brokkoli, gekocht
- Hülsenfrüchte gekocht (Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen)

Tierisch

- Thunfisch in eigenem Saft
- Serranoschinken
- Ei
- Rind
- Garnelen
- Putenbrust
- Magerquark
- Joghurt 1,5%
- Hüttenkäse
- Harzerkäse