

Die 28 Tage BodyReset Challenge

Mit dieser Challenge widmen wir uns dem immer aktuellen Problem Cellulite und dem immer mehr verbreiteten Thema Haarprobleme / Haarausfall.

Die Werbeversprechen für eine Cellulite freie Bikinifigur laufen wie jedes Jahr hauptsächlich in den Sommermonaten - und die Enttäuschung über die Resultate folgt auf dem Fuss, auch wie jedes Jahr. Gels und Cremes, Ampullen und Packungen, in Wickel oder Folie eingepackt – alles hat seine Berechtigung, kann aber niemals ein Problem von aussen lösen, welches sich von innen aufbaut. Unterstützen ja, verschwinden lassen definitiv nein!

Nur über eine basenüberschüssige Lebensweise lassen sich eingelagerte Deponien an Neutralsalzen aus dem Bindegewebe mobilisieren und ausleiten. Wertvolle Hilfe leistet das Basenpolster nach dem Duschen, dadurch können Säuren direkt über die Haut ausgeleitet werden, Leber und Nieren werden entlastet.

Ich habe für einen 28 Tage Menü – Plan die geeignetsten Rezepte als Register aus meinen vier Kochbüchern „Das Kochbuch“, „Schnelle Küche“, „Vegetarisch geniessen“ und „Die besten Superfoods“ für Sie zusammengestellt, welche hauptsächlich an den Problemzonen wirken, inklusive dem hartnäckigen und gefährlichen Bauchfett (lesen Sie dazu [hier mehr!](#)) - und bei Männern die „Schwimmringe“ zum Schmelzen bringen. Nebenbei schwinden auch noch überflüssige Pfunde – ganz ohne Diät! Wenn Sie noch nicht über alle Kochbücher verfügen, alle BodyReset Titel sind im Shop mit 20% Dauer-Rabatt erhältlich!

Mit den gleichen Rezepten kann auch Haarausfall stoppen und zusammen mit HerbaCal, Silicea und einer neuen Vitalstoffmischung von Energybalance explizit gegen Haarausfall mit wissenschaftlich nachgewiesener Wirkung neuen Haarwuchs unterstützen. Nun fragen Sie sich bestimmt, wieso wirkt dieser Plan sowohl bei Cellulite wie auch bei Haarausfall, was haben diese beiden Probleme miteinander zu tun? Sehr viel, beides sind die Folgen einer säurelastigen Lebensweise und dem damit verbundenen Defizit an wichtigen Vitalstoffen.

Und wussten Sie, dass bei Männern, welche nur im begrenzten Masse Neutralsalze einlagern können, diese unter anderem im Haarboden deponiert werden? Dieser versulzt, ähnlich wie das mit Cellulite betroffene Bindegewebe. Die Nähr- und Sauerstoffstoffaufnahme in die Zellen und der Abtransport von Stoffwechselabfällen aus den Zellen werden erschwert, die Haarwurzeln leiden, ähnlich den Wurzeln von Pflanzen, wenn sie zu wenig Wasser und Dünger bekommen. Info über die Funktion von Kapillaren [finden Sie hier](#).

Es gibt basische Lebensmittel, die idealer wirken, um Ablagerungen und Abfälle des Stoffwechsels zu mobilisieren als andere, es gibt bessere oder weniger gute Fette und Öle, das Problem anzugehen – und **absolut tabu in diesen 28 Tagen sind, wenn Sie den optimalen Erfolg haben möchten;**

Speisesalz und Industriezucker (Alternativen gibt es im Shop), Quark und Joghurt (Alternativen sind Bio Sahne, Bio Mascarpone und Bio Ricotta), Fertigsuppen, Fertigsaucen, herkömmliche Gewürzmischungen und Gemüsebrühe-Pulver (Alternativen sind Suppen selber machen und alle Suppen, Saucen und Gewürze von Pfiffikuss)

Wenn Sie auf Arbeit auswärts essen, kann das zu einer Herausforderung werden, denn in Restaurants und Kantinen werden Speisen üblicherweise mit diesen „Blockierern“ zubereitet. Das Zauberwort heisst to go Mahlzeiten und Protein – Drinks von PURYA, lassen Sie sich von mir inspirieren - nach nur 28 Tagen werden Sie von den Resultaten begeistert sein!

Diese Challenge sollte frühestens 4 Wochen nach der Neutralisationsphase durchgeführt werden, der Körper muss weitgehendst entsäuert sein.

Viele Menschen tun sich schwer, regelmässig und genügend Flüssigkeit aufzunehmen, das ist aber notwendig, um den ganzen Organismus durchzuspülen und die basische Grundlage zu schaffen, dass das Blut dünnflüssig genug ist, um Nährstoffe auch durch feinste und kleinste Blutgefässe, sogenannte Kapillare, zum Beispiel der Haarwurzeln und der Augen, zu allen Zellen zu transportieren, aber auch, damit alle Abfallstoffe aus den Zellen entsorgt werden können.

Damit Ihnen das leichter fällt, sind Vitaldrink (Raab BIO Premium Süssmolke Pulver), BIO Protein-Drinks von PURYA und Trink-Bouillon (Fit to go von Pfiffikuss) in die Tagespläne eingebaut, um die Flüssigkeitsaufnahme sicherzustellen. Wenn es die Zeit erlaubt, gerne auch selbstgemachte Smoothies, passende zum Programm finden Sie im Rezepte - Register. Auch die wichtigsten natürlichen und organischen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe gehören zum Programm, sie sind unser „Dünger“ für Haarwurzeln, Haut- und Bindegewebszellen. Nachfolgend finden Sie je eine „**Silhouette**“ – **Massnahmen Übersicht** und eine „**Hair – Reset**“ **Man / Woman Massnahmen Übersicht**, die Sie am besten ausdrucken und an einem gut sichtbaren Ort aufhängen. Die Basics sind als [4er Set mit Preisvorteil](#) als „Silhouette“ Paket und „HairReset“ Man / Woman Paket im Shop erhältlich.

Diese Challenge soll Spass, Abwechslung und Genuss in einem vereinen, und vor allem schnelle Ergebnisse liefern. Sie müssen keine Kalorien zählen, nichts abwägen und Sie machen KEINE Diät!

Sie sollten nichts essen und trinken, was Sie nicht mögen, deshalb ist die Mahlzeiten - Auswahl modular gestaltet, so dass Sie aus allen Mahlzeiten nur diejenigen auswählen, die Ihnen schmecken, und Sie können anhand der Zutatenlisten auch eigene Gerichte zusammenstellen.

Dafür gibt es ein paar wichtige Regeln, die Sie einhalten sollten:

Essen und Trinken Sie nichts in diesen 28 Tagen, was nicht in der Übersicht steht. Kaufen Sie keine pflanzlichen und tierischen Produkte aus konventioneller Produktion. Sowohl hormonell wirksame Spritzgifte wie auch direkte Wachstumshormone in der Massentierzucht können unsere eigenen Hormone durcheinander bringen, das schmälert den Erfolg und kann wichtige Stoffwechselabläufe blockieren. Lesen sie dazu auch meinen Beitrag ["BIO versus Mono"](#)

Proteinpulver gibt es viele auf dem Markt, selten in Bio – Qualität, meist aus Kuhmilch- oder Sojaproteinen, zudem oft mit unerwünschten Zusatzstoffen, hohem Zuckeranteil, wen auch unter anderen Namen deklariert wie zum Beispiel **Saccharose, Glucose, Fructose, Maltose** oder **Lactose**. **Lassen Sie die Finger davon**, wählen Sie unsere PURYA-Drinks, welche aus BIO – Zutaten und nur wenig natürlichem Bio Kokosblütenzucker bestehen. Auch preislich sind sie nicht teurer als herkömmliche Proteinpulver.

Wasser ist unser wichtigstes Lebenselixier, Sie können den Erfolg dieser Challenge verdoppeln, wenn Sie für alles, was Sie kochen und für alle Getränke statt herkömmliches Leitungswasser basisches Aktivwasser verwenden, welches Sie mit unserer Karaffe selber herstellen können. Lesen Sie auch auf der Startseite im [Anti-Cellulite Programm](#) - Blog und im ["schöne Haut-Haare-Nägel"](#) - Blog, was basisches Wasser in unserem Körper bewirkt und was es alles für uns tun kann.

Wählen Sie als Trinkflasche für unterwegs unsere [schadstofffreien Trinkflaschen](#), denn herkömmliche Plastikflaschen werden aus Schweröl mit östrogenhaltigen Weichmachern hergestellt, was weder unserer Gesundheit noch unserem Hormonhaushalt zuträglich ist.

UND LOS GEHT`S!

Am Morgen direkt nach dem Aufstehen 200 ml Wasser trinken, anschliessend 2 gestrichene TL Zeolith-Pulver in 300 ml Wasser auflösen und trinken.

Frühestens 10 Minuten später oder zum Frühstück trinken Sie den Bio Molke – Drink, entweder nur mit 300 ml Wasser oder mit 250 ml Wasser und 50 ml Bio – Sahne angerührt. Je nach Lust und Gusto dürfen Sie ihn nach Belieben mit einer Messerspitze Bio Bourbon – Vanille und / oder ungezuckertem Bio – Kakao verfeinern und / oder mit 1 – 3 TL Erythritol süssen.

FRÜHSTÜCK:

1. Süsses oder pikantes Rührei oder ein Fruchtolette mit Apfel, Banane oder Birne.
2. Nach Belieben ein hartes oder ein weiches Ei mit Salz und 1 Banane und eine weitere Sorte basische Frucht aus der Übersicht, oder nach Belieben eine Handvoll Beeren nach Wahl. Mit 4 EL Sahne oder 100 ml Kokosmilch oder 100 ml Mandelmilch ungezuckert vermischen. Nach Belieben 1 EL Mandelflocken, Pinienkerne, Kürbiskerne oder Kokosflocken dazugeben, nach Belieben mit Erythritol süssen.
3. Wenn Sie wenig Zeit haben, höhlen Sie eine halbe Melone aus, geben Sahne rein, essen das Fruchtfleisch direkt mit einem Löffel aus der Schale und essen nach Belieben noch eine Banane und eine Handvoll Kerne oder Nüsse dazu.

Als Getränk nebst dem Molke Drink können Sie auch Wasser, stilles Mineralwasser, basisches Aktivwasser, Kaffee mit oder ohne Sahne oder Grüntee oder Sonnentor Basentee trinken, nach Belieben jeweils mit Erythritol gesüsst. Kaffee und Grüntee mit normalem Wasser zubereitet sollten jeweils pro Tasse mit 5 Tropfen Basendrops neutralisiert werden.

2. FRÜHSTÜCK;: PURYA - Drink oder Smoothie

Am besten bereiten Sie 2 Portionen [Purya-Drink](#) (Zubereitung siehe beim jeweiligen Produkt) direkt in einem unserer farbenfrohen, **schadstofffreien Blender Bootle Sportmixer** zu, er fasst 800 ml Flüssigkeit. **Trinken Sie die eine Hälfte ca. 2.5 – 3 Stunden nach dem Frühstück und die andere Hälfte ca. 2.5 – 3 Stunden nach dem Mittagessen.** Auch Ihre selbstgemixten Smoothies können Sie problemlos im Sportmixer transportieren.

ACHTUNG! Deckel mit so viel Druck schliessen, bis es klickt! Es wäre von Vorteil, wenn Sie auf Arbeit den Drink in einem Kühlschrank aufbewahren können, vor dem Verzehr nochmals gut schütteln.

MITTAG- und ABENDESSEN:

Alle Hauptmahlzeiten sind erlaubt, wenn Sie abnehmen möchten, Kartoffelspeisen oder Kartoffel - Beilagen eher am Mittag, Gemüse eher am Abend. Mahlzeiten mit Tomaten als Zutat maximal 3 x pro Woche essen, da Tomaten Frucht- und Oxalsäure enthalten. Richtig kombiniert liefern Sie uns aber wertvolle Nährstoffe. Auch täglich ein wenig Knoblauch und Zwiebeln sind erlaubt.

Sie können am Mittag als Mahlzeit auch nur eine Salatkreation essen, dazu eine leckere Nascherei, das hält bis zum PURYA-Drink oder Smoothie am Nachmittag satt. Wenn Sie am Abend nicht sehr hungrig sind, essen Sie eine der feinen Suppen und gönnen sich danach eine Nascherei. Auch das sättigt bis zum abendlichen Molke Drink. Wo Naschereien erlaubt sind, sehen Sie im Rezept – Register. **Am Ende dieser Doku finden Sie einen Wochenplan von mir.**

Sie können das Mittagessen auch durch eine Trinkbouillon und / oder einen PURYA-Drink ersetzen, danach zum Beispiel noch eine Banane oder einige Trauben und eine Handvoll Mandeln oder eine Nascherei essen. **ABEND-DRINK** 2 – 3 Stunden nach dem Abendessen oder vor dem Schlafengehen gibt es nochmals einen Molke – Drink, Zubereitung wie am Morgen.

BodyReset® 28 Tage Challenge SILHOUETTE Drinks und Ergänzungsnahrung

Woche:	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6.Tag	7.Tag
Vor Frühstück	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH
Frühstück	MOLKE - DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen
Zwischenmahlzeit	PURYA – Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie
Mittagessen	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser
Zwischenmahlzeit	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oder Trinkbouillon
Abendessen	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser
Zwischenmahlzeit	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK

Körperpflege: Tägliches Basenpolster nach dem Duschen oder 60 Min. Basenbad

Zwei bis drei Mal pro Woche am Abend die betroffenen Stellen mit einem Salz- / Öl Peeling (2 EL basisches Badesalz mit 100 ml Olivenöl vermischen) sanft in Kreisen einreiben, ohne Seife abduschen und trocknen lassen.

Ab ca. 40 Jahren; Die SOLIDEA Mikromassage-Hose aktiviert und unterstützt den Lymphfluss und sorgt für einen gleichmässigen Abbau von Neutralsalzen aus den befallenen Regionen, hauptsächlich an Po und Oberschenkel. Wie eine Leggings so oft und so lange tragen wie möglich.

BodyReset® 28 Tage Challenge HairReset Man / Woman Drinks und Ergänzungsnahrung

Woche:	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6.Tag	7.Tag
Vor Frühstück	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH	Wasser und ZEOLITH
Frühstück	MOLKE - DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen	MOLKE – DRINK Ca. 1 Std. später 1 EL SILICEA mit 250 ml Wasser einnehmen
Zwischen- mahlzeit	PURYA – Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie	PURYA - Drink oder Smoothie
Mittagessen	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser	3 HerbaCal mit 300 ml Wasser
Zwischen- mahlzeit	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon	PURYA - Drink oder Smoothie oderTrinkbouillon
Abendessen	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser	2 Tricho HairMan oder 2 Hair Nails Woman mit 200 ml Wasser
Zwischen- mahlzeit	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK	MOLKE - DRINK

Körperpflege: Tägliches Basenpolster nach dem Duschen oder 60 Min. Basenbad, inklusive Haarboden.

2 - 3 x pro Woche vor der Haarwäsche die Haare nass machen, die Kopfhaut mit einem Salz-Peeling (1 EL basisches Badesalz auf das nasse Haar verteilen und sanft einmassieren), ausspülen, anschliessend mit Basenshampoo reinigen und ausspülen.

Übersicht erlaubte Lebensmittel, Zutaten und Getränke

Erlaubt sind auch alle Zutaten in den Rezepten, welche hier eventuell fehlen

GEMÜSESORTEN

	Sellerie
Avocado	Stangen-Sellerie
Auberginen	Süsskartoffeln
Blumenkohl	Tomaten (max. 3 x pro Woche)
Broccoli	Wirsing
Champignons	Zucchini
Chicorée	Zuckerschotten
Chinakohl	Zwiebeln, wenig
Fenchel	
Frühlingszwiebeln	FRUCHTSORTEN
Gemüsegurken	Apfel, süss
Karotten	Bananen
Kartoffeln, alle Sorten	Birnen
Knoblauch, wenig	Brombeeren
Knollen-Sellerie	Erdbeeren
Kohlrabi	Feigen, frisch
Pilze, alle Sorten	Heidelbeeren
Rettich	Himbeeren
Romanesco	Kiwi, gut reif
Schwarzwurzeln	Mango
	Melonen

Papaya

Trauben, süss

SALATSORTEN

Eisberg
Endivien
Feldsalat (Nüssli)
Gurken
Kopfsalat
Kresse
Rucola
Schnittsalat
EIWEISS
Weidefleisch Rind und Kalb
Schwein (Freiland)
Huhn (Freiland)
Fisch (Wildfang und BIO-Zucht)
Eier (Freiland)
Tofu und Quorn
BIO Molke* (Vitaldrink)

PURYA Protein Drinks*

ZUTATEN

Himalaja Salz*
Fleur de Sel*
Steinsalz
Pfeffer*, alle Sorten
Zimt
Curry
Alle Gewürze, Saucen und Brühen von Pfiffikus*
Alle frischen Kräutersorten
Kokosöl
Butter (Weidemilch)
Kochbutter (Weidemilch)
Olivenöl kaltgepresst
Rapsöl kaltgepresst

High Olec Sonnenblumenöl kaltgepresst

Reibkäse

Ricotta

Mascarpone

Essig alle Sorten

Maisstärke

Maismehl

Mandelmehl

Süsslupinenmehl

Birkenzucker*

Bourbon – Vanille

Stevia

Erythritol*

Kokosblüten - Zucker

Nüsse und Kerne

Mandeln

ECAIA Basendrops*

GETRÄNKE

Wasser

Mineralwasser still

Basenwasser/Karaffe*

Sonnentor Basentee*

Sonnentor Abendtee*

Kaffee* (max.3 pro Tag)

Grüntee (max. 3 pro Tag)

Apfelsaft mit 80% Wasser verdünnt

Traubensaft mit 80% Wasser verdünnt

Birnensaft mit 80% Wasser verdünnt

BITTE alle Produkte und Zutaten wenn verfügbar in BIO oder DEMETER Qualität!

***Diese Produkte sind im Shop erhältlich**

REZEPTE-REGISTER

Aus BR Das Kochbuch

Wirsingrouladen mit Hackfleisch oder Tofu-Hack, Seite 50

Pot au Feux, Seite 52

Moussaka auf schnelle Art, Seite 55

Schmorgurken mit Hack- oder Tofu-Hack – Bällchen, Seite 56

Gefüllte Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch oder Tofu-Hack, Seite 60

Hähnchen- oder Tofu - Geschnetzeltes mit Broccoli, Seite 71

Hähnchenbrust (oder Quornschnitzel nature) mit Rosmarinkartoffeln, Seite 88

Krusten – Seelachs oder - Seidentofu mit Gurkensalat, Seite 92

Schnelle Thunfisch–Zucchinipfanne, Seite 93

Pangasius - oder Seidentofu - Gemüse Gratin, Seite 96

Rotzungenfilet oder Seidentofu auf Gemüsebeet, Seite 99

Fisch- oder Seidentofu - Ragout mit Dill-Gurken, Seite 104

Auberginentaler im Käsemantel, Seite 108

Süßkartoffel-Curry mit Ananas, Seite 113

Aus BR Das Kochbuch

Gefüllte Champignons mit grünem Misch-Salat, Seite 116

Pilz-Ragout mit Rösti, Seite 120

Suppen und Salate und Nascherei nach Belieben

Broccoli – Cremesüppchen, Seite 129

Kartoffelsuppe à la Jacky, Seite 130

Sellerie – Sahne Süppchen, Seite 131

Pilzcreme Suppe, Seite 132

Karottensüppchen mit Avocado, Seite 133

Lauwarmer Kartoffel-Salat, Seite 134

Tomaten – Melonen – Salat, Seite 135

Mischsalat mit Kürbiskernen, Seite 136

Krabbencocktail mit Avocado, Seite 138

Naschereien

Ananas mit Schlagsahne, Seite 176

Bananen – Apfel Glace, Seite 177

Vanille und Schoko Glace, Seite 179

Schoko-Kokos Pralinen, Seite 186

Kokos- und Mandel Makronen, Seite 189

Aus BR Vegetarisch genießen

Rahmkohlrabi, Seite 62 mit Frikadellen - Sorte nach Belieben

Zucchini – Ricotta Frikadellen, Seite 82 mit grünem Blattalat nach Belieben

Sellerie – Karotten Frikadellen, Seite 83 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Griechische Zucchini – Frikadellen, Seite 85 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Wirsing – Frikadellen, Seite 88 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Champignons – Zwiebel Frikadellen, Seite 89 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Kohlrabi – Auflauf, Seite 96 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Süßkartoffel – Tarte, Seite 97 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Gefüllte Zucchini, Seite 99 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Blumenkohlgratin mit Tomaten, Seite 100 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Pikanter Zucchini – Kuchen, Seite 101 mit Mischsalat

Kartoffel – Fenchel Gratin, Seite 104 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Aus BR Vegetarisch geniessen

Zucchini Lasagne mit Tofu -Hack oder Hackfleisch, Seite 118

Suppen und Salate und Nascherei nach Belieben

Jacky`s Basensuppe, Seite 22

Zucchinisuppe mit Reibkäse, Seite 24

Topinampur – Süppchen, Seite 25

Karotten – Ingwer Suppe, Seite 26

Gemüsesuppe mit Kokosmilch, Seite 27

Avocado - Mango Salat, Seite 30

Gurkensalat mit Melone und Feta, Seite 31

Mischsalat mit Champignons, Seite 32

Zucchini – Salat mit Basilikum, Seite 34

Champignons - Salat mit Rucola, Seite 35

Salat mit Mango und Käsewürfeln, Seite 39

Mischsalat mit Käsetaler, Seite 43

Naschereien

Blaubeer - Pancakes, Seite 132

Schokoladenpudding, Seite 133

Mascarpone – Himbeer Creme, Seite 137

Vanille - Pudding light, Seite 139

Jacky`s Mousse au Chocolat, Seite 141

Aus BR Die besten Superfoods

Hähnchen- oder Tofustreifen auf Zuckerhut, Seite 62

Panierte Wirsingrollen mit Ziegenkäse, Seite 74

Fisch oder Seidentofu mit Romanesco und Karotten, Seite 84

Zwiebelhack mit Blumenkohlpüree, Seite 98

Chinakohl-Curry à la Jacky, Seite 100

Hackfleisch- oder Tofu-Hack - Frikadellen mit Fenchel und Schmortomaten, Seite 110

Ofen - Kartoffel – Tortilla, Seite 112 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Marinierte Hähnchen- oder Tofustreifen auf Feldsalat mit Champignons, Seite 114

SMOOTHYS

Bananen – Apfel – Petersilie, Seite 65

Bananen – Apfel – Grünkohl, Seite 79

Avocado – Wirsing – Birne, Seite 79

Gurke – Birne – Chinakohl, Seite 105

Kiwi – Karotten – Blumenkohlblätter, Seite 105

Rucola – Basilikum – Mango, Seite 117

Aus BR Schnelle Küche

Züricher Geschnetzeltes mit Rösti, Seite 66

Tomaten – Zucchini - Filet Gratin, Seite 69

Gefüllte Knollensellerie, Seite 80 mit grünem Blattsalat nach Belieben

Jacky`s Wienerschnitzel mit Petersilien - Kartoffeln, Seite 82

Curry - Hähnchen oder Tofu - Streifen mit Sahnesauce und Zucchini, Seite 87

Karotten – Pastinaken Pfanne mit Hähnchen- oder Tofu – Würfel, Seite 90

Leichtes Fischragout mit Karotten und Kartoffeln, Seite 104

Fisch auf Gemüse-Julienne mit Käsesauce und Salzkartoffeln, Seite 106

Pangasius – Gemüsepäckchen, Seite 115

Gemüse – Kartoffel Curry mit Cashew-Nüssen, Seite 120

Curry-Pastinakenküchlein mit geriebenen Mandeln, Seite 128

Eier – Gemüsepfanne mit Käse überbacken, Seite 129

Gefüllte Auberginen mit Zucchini und Paprika, Seite 141

BodyReset® Wochenplan 1 für 28 Tage Challenge von Jacky Gehring

Woche:	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6.Tag	7.Tag
Frühstück	Molke ½ Melone mit Rahm 1 Banane 10 Mandeln	Molke 3 Min. Ei mit Salz Banane und Himbeeren mit Sahne	Molke ½ Melone mit Rahm 1 Banane 10 Mandeln	Molke Apfel - Omelette	Molke 3 Min. Ei mit Salz Banane und Heidelbeeren mit Sahne	AUSSCHLAFEN! Molke	AUSSCHLAFEN! Molke
Zwischen- mahlzeit	PURYA-Drink	Smoothie	PURYA-Drink	Smoothie	PURYA-Drink	Smoothie	Rührei
Mittagessen	Salat mit Mango und Käsewürfel Ananas mit Schlagsahne	Auberginen-Taler im Käsemantel und grüner Salat	Gurkensalat mit Melone und Feta Schoko – Kokos Pralinen	Zucchini – Lasagne mit Hack und grüner Salat	Krabbencocktail mit Avocado Jacky`s Mousse au Chocolat	Züri–Geschnetzeltes mit Rösti und grüner Salat	Mischsalat mit Käsetaler Mascarpone – Himbeer Creme
Zwischen- mahlzeit	PURYA-Drink	Smoothie	PURYA-Drink	Smoothie	PURYA-Drink	Smoothie	Trinkbouillon
Abendessen	Pangasius – Gemüse - Gratin	Geschnetzeltes mit Broccoli	Panierte Wirsing- Rollen mit Ziegenkäse	Fisch mit Romanesco und Karotten	Rahmkohlrabi mit Champignons – Zwiebel Frikadellen	Jacky`s Basensuppe Schoko-Glace	Schmorgurken mit Hackbällchen
Zwischen- mahlzeit	Molke	Molke	Molke	Molke	Molke	Molke	Molke

Hier sehen Sie meinen Wochenplan erste Woche, angepasst an meine Arbeitszeiten. Dienstag und Donnerstag arbeite ich zu Hause und habe Zeit, das Mittagessen zu kochen und um Smoothies herzustellen. Montag, Mittwoch und Freitag bereite ich mir to go Mahlzeiten für den Mittag vor und nehme eine Süßspeise dazu. (Mit Erythritol gesüßt.)