

## Entlastungstage

Machen sie ihren Entlastungstag zur festen Regel: zum Beispiel jeden Montag oder jeden Donnerstag - vielleicht sogar an 2 Tagen: zum Beispiel Montags und Donnerstags oder Dienstags und Freitags.

Wichtig, dass sie an Entlastungstagen viel trinken (2-3 Liter). Gut sind Wasser und Kräuter- oder Früchtetees ohne Süßungsmittel. Verzichten sie an diesem Tag möglichst auf Kaffee, schwarzen- und grünen Tee, kalorienhaltige Getränke (wie Limonaden und Obstsaft) und auf Alkohol.

Trinken sie mehr als der Durst verlangt – das hilft auch gegen aufsteigende Hungergefühle.

## Reistag

Morgens: 1 Stück Obst (z.B. 1 Apfel oder 1 Grapefruit)

Mittags und abends: 100g Naturreis in 0,2 l Wasser ohne Salz garen.

**Mittags** die Hälfte davon mit 2 gedünsteten Tomaten gewürzt mit Kräutern.

**Abends** die zweite Hälfte als Reis-Obst-Salat oder mit gekochtem Apfel ohne Zucker.

## Kartoffeltag

Morgens: 1 Stück Obst

Mittags: 300g Kartoffeln in der Schale, gewürzt mit Kümmel und Majoran, ohne Salz, mit 2 Tomaten, 1 kleinen Salatgurke oder Blattsalat. Eventuell 50g Hüttenkäse.

Abends: 300g Backkartoffeln (ohne Fett geviertelt aufs Backblech) mit 2 frischen Tomaten und Zwiebelringen. Eventuell 50g Magerquark.

## Obsttag

1 ½ kg Obst verschiedener Art auf 3 Mahlzeiten verteilen. Gut kauen!

Oder einen Melonen-, Erdbeer- oder Traubentag (1 ½ kg).

## Sauerkrauttag

1 kg Sauerkraut ohne Salz in 3 Portionen geteilt, angemacht mit etwas Öl und Zwiebeln oder Wacholderbeeren.

## Milchtag

1 l Milch (1,5 %-Fett) oder Buttermilch eventuell mit einem Schuss Fruchtsaft in 5 Portionen aufteilen.

Oder: 5 x 200ml/g Natur-Joghurt (1,5 %-Fett) oder Natur-Dickmilch mit einem Schuss ungesüßtem Sanddornsaft.

## **Fischtag**

Morgens: 1 Stück Obst

Mittags: 200g Fisch, gedünstet oder gegrillt, mit 150g Gemüse, Salat oder Kartoffeln

Abends: dasselbe wie Mittags

Wichtig: ohne Salz, Fett, Zucker oder Mehl, gewürzt mit frischen Kräutern oder Zitrone

## **Trinktage:**

An Trinktagen können sie etwas Warmes in Form von Gemüsebrühe zu den Mahlzeiten trinken.

Gemüsebrühe: (für 4 Portionen / für einen Tag)

1 l Wasser

2 Karotten

½ Stange Lauch

Etwas Petersilienwurzel

¼ Sellerie

Je ½ TL Kümmel und Majoran

1 Prise Meersalz

1 Prise Muskatnuss

2 TL Hefeflocken

4 TL frisch gehackte Petersilie oder andere frisch Kräuter

Das Gemüse waschen und ungeschält klein schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, Gemüse zufügen und zugedeckt 10 – 20 Minuten garkochen. Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen, die Brühe mit Gewürzen abschmecken, die Hefeflocken und Petersilie darüber streuen.

## **Teetag**

5 x 2-3 große Tassen Tee nach Wahl trinken

## **Safttag**

1 l Obst- oder Gemüsesaft mit ½ l Wasser oder Mineralwasser vermischen, in 5 Mahlzeiten aufteilen, schluckweise trinken.

## **Molke**

1 ½ l Molke in 5 Mahlzeiten aufteilen und schluckweise trinken.