

## Ernährungsanleitung zur Unterstützung eines gesunden Stoffwechsels.

	Generell	Monat 1 (Woche 1-4)	Monat 2 (Woche 5-8)	Monat 3 (Woche 9-12)	Monat 4 (Woche 13-16)
<b>NULL ZUCKER</b>	<b>X</b>				
<b>NULL GLUTEN</b> (kein Maismehl!)	<b>X</b>				
Keine Kohlenhydrate nach ...		18.00	14.00	18.00	18.00
Vegan				<b>✓</b>	<b>✓</b>
4h zwischen Hauptmahlzeiten	<b>✓</b>				
Tägliche Spaziergänge 1 Std		> 5 km/h	> 6 km/h	> 7 km/h	8 km/h

## Dr. med. Kurt Mosetters GLYCOPLAN

+++	++	+
<p><b>Gemüse:</b> Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Chicoree, Gurken, Karotten, Kohlrarten, alle Kohlrabi, Kürbis</p> <p>Lauch, Mangold, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Zucchini, Zwiebeln</p>	<p><b>Körner, Bohnen &amp; mehr:</b> Leinsamen, weiße Bohnen, schwarzer Reis,</p> <p>Tomaten, Paprika, Kichererbsen, Linsen und Kartoffeln enthalten Lektine. Deshalb zum Verzehr 2 Stunden kochen.</p> <p><b>Milch:</b> Mandelmilch, Hafermilch, Kokosmilch</p>	<p><b>Kohlenhydrate:</b> Amaranth, Buchweizen, Hirse, Wildreis, roter Reis, Basmati Reis (Vollkorn), Quinoa</p> <p>Rote Kartoffeln, Kartoffeln</p> <p>Johannisbrotmehl, Guakern-, Kartoffelmehl, Hefeflocken</p>
<p><b>Früchte:</b> Avocado, Granatapfel, Oliven, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, Aroniabeeren</p>	<p><b>Tierprodukte:</b> Ziegenkäse, Schafskäse, Bio-Eier</p>	<p><b>Milch:</b> Hafer- und Reismilch, Kokosmilch (ohne Zucker), Sojaprodukte nur mäßig</p>
<p><b>Salat:</b> Brunnenkresse, Chicoree, Endivien, Feldsalat, Eisbergsalat, Römischer Salat, Rucola, Sojasprossen, Keimlinge, Pilze</p>	<p><b>Fisch:</b> Bachforelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Makrele, Rotbarsch, Sardine, Schellfisch, Scholle, Zander</p>	<p><b>Tierprodukte:</b> Sahne und Butter (bis Woche 9)</p>
<p><b>Öle:</b> Leinöl, Olivenöl Rapsöl, Kokosöl/-fett</p>	<p><b>Fleisch:</b> Lamm Wild &gt; Rücken und Filet</p>	<p><b>Saucen / Pasten:</b> Tomatenmark, Senf (Dijon ohne Zucker), Balsamico-Essig, Essig</p>
<p><b>Nüsse:</b> Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli), Esskastanien, Mandeln, Maroni, Paranüsse, Walnüsse, Pistazien (bio), Macadamia</p>	<p><b>Fructosearme Früchte:</b> Aprikosen, Ananas, Grapefruit, Honigmelone, Kokosnuss, Limetten, Mandarinen, Pfirsich, Papaya, Rhabarber, Zitrone</p>	<p><b>Säfte &amp; Süßes:</b> frisch gepresster Fruchtsaft (bis 10h), Datteln (1 pro Tag vormittags), Feige (anstelle der Dattel)</p>
<p><b>Kräuter &amp; Wurzeln:</b> Alle Kräuter, Fenchel, Galgant, Ingwer, Knoblauch</p>	<p>Kokosnusswasser (1 Glas tägl.)</p>	<p><b>Fleisch:</b> Wild (freilaufend), Biofleisch (Rücken &amp; Filet), Büffel Fleisch</p>
<p><b>Sonstiges:</b> Senfpulver, Algen, Agar Agar</p>		<p><b>Alkohol:</b> bis zu 1 Glas trockenen Rotwein am Tag, Cremant (Brut)</p>

Die verbotene Liste:

-	--	---	----
<b>Kohlenhydrate:</b> Dinkelbrot, Reginbrot, Malz, Gerste, Roggen Süßkartoffel Lupinenmehl	<b>Nüsse:</b> Erdnüsse, Cashew, Haselnüsse  <b>Früchte:</b> Kiwi	<b>Kohlenhydrate:</b> Nudeln, Pizza, Gnocchi, Weißmehl	<b>Kohlenhydrate:</b> weißer Zucker, alle Glucosen, Honig, Süßstoff, Zuckersersatz, Schokolade, Süßigkeiten, Kaugummi
<b>Früchte:</b> frisch gepresster Fruchtsaft nach 10 Uhr	<b>Säfte:</b> Apfelsaft, Orangensaft	<b>Milch:</b> Kuhmilch, Kuhmilchprodukte	<b>Getränke:</b> Limonaden, Kola, Fruchtnektar, Fruchtsaftkonzentrate,
<b>Milch:</b> lactosefreie Milchprodukte	<b>Fleisch:</b> Schweinefleisch, Zuchtfleisch, Geflügel	<b>Früchte:</b> Banane, Apfel, Birne	Chips, Weizen, Weizen-Produkte, Weißbrot
		<b>Sonstiges:</b> Hefe, Aromen, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, sämtliche E-Substanzen	<b>Fertiggerichte!</b> Diese enthalten Glutamat (Geschmacksverstärker)
			<b>Alkohol:</b> Bier, Weißwein, Liköre, Hoch-%iges.

Dein Log

Start	Wo 1	Wo 2	Wo 3	Wo 4	Wo 5	Wo 6	Wo 7	Wo 8	Wo 9	Wo 10	Wo 11	Wo 12
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
Wo 13	Wo 14	Wo 15	Wo 16									
kg	kg	kg	kg									

- ▶ Morgens beginnst Du und abends schließt Du den Tag mit einem Glas heissem Wasser.
- ▶ Morgens kann Chiasamen + Flohsamenschalen eingerührt werden.
- ▶ Bei Hungerattacken: Eine bis zwei Tassen heißes Wasser mit einem kleinen Handteller an erlaubten Nüssen.
- ▶ Keine Rohkost nach 18.00 Uhr!

Glutenfreies Protein-/Saatenbrot (Backmischung Jacquelin Gianom, Konstanz.)

1,5 Tassen Haferflocken + 0,5 Tasse Leinsamen	
1 Tasse Sonnenblumen-oder Kürbiskerne oder Gemisch	
0,5 Tasse Mandelkerne oder -stifte + 2 EL Chiasamen	
4 EL Flohsamenschalenpulver + 1 TL Salz	
350 ml Wasser + 1 EL Dattelsirup oder Galaktose	
3 TL Kokosöl + 2 TL Olivenöl (beides Kaltgepresst)	Alles gut mischen und 2 h bei Raumtemperatur quellen lassen
Bei 180° vorgeheizt auf 2. unteren Schiene 20 Min bei Ober-/ Unterhitze backen, dann ohne Form weitere 40 Min Oberhitze bis schön knusprig	In einer mit Kokosöl eingestrichenen Kastenform in den Backofen geben. Danach frisch genießen.