

Mein Healthy Lifestyle Guide

CAROLINE E-BOOK

FEBRUAR 2019

📷 @CAROLINEDEISLER

INHALT

My Story - Wie alles begann
Meine Philosophie - Es ist ein
Lebensstil, keine Diät
Wie deine Haut straffer wird
Vorteile einer veganen Ernährung
Stabiles Gewicht
Strahlende Haut
Mehr Energie
Tipps für den Einstieg
Einkaufsliste
Set the right Intentions
Meine Prinzipien
und mehr...



von
Caroline
Deisler

Hey Guys



Dieser Guide ist für alle, die ihren Lebensstil auf eine gesündere Lebensweise umstellen wollen, sich aber mit den ersten Schritten schwer tun. Meiner Meinung nach geht es vor allem darum eine Fülle von frischen, vollwertigen Lebensmitteln und kleine Veränderungen vorzunehmen, die mit der Zeit zur Gewohnheit werden. Stell dir vor, du müsstest nie wieder Kalorien zählen und wärst in deiner absoluten Bestform. Ich möchte, dass du die gesündeste, glücklichste und fitteste Version von dir selbst wirst. Teile deinen Weg zu einem gesunden Lebensstil mit dem Hashtag

#carolineschoice & tag @carolinedeisler

INHALT

| | | | |
|--|----|---|----|
| <u>My story – Wie alles begann</u> | 04 | <u>Tolle Quellen für Ballaststoffe</u> | 26 |
| <u>My Philosophy</u> | 05 | <u>Pflanzliche Eiweißquellen</u> | 27 |
| <u>Wie meine Haut straffer wurde</u> | 06 | <u>Nahrungsergänzungsmittel</u> | 30 |
| <u>Vorteile einer veganen Ernährung</u> | 07 | <u>Tipps für schöne Haut</u> | 31 |
| <u>Vorteile einer pflanzlichen Ernährung</u> | 08 | <u>Vitamin A, E und C</u> | 33 |
| <u>Ernährung</u> | 09 | <u>Tägliche Tipps</u> | 34 |
| <u>Stabiles Gewicht</u> | 11 | <u>Wie man Bloating vermeidet</u> | 35 |
| <u>Strahlende Haut</u> | 13 | <u>Richtige Lebensmittelkombinationen</u> | 40 |
| <u>Mehr Energie</u> | 14 | <u>Wie du fit und straff wirst</u> | 41 |
| <u>Tipps für den Einstieg</u> | 15 | <u>Mein Trainingsprogramm</u> | 47 |
| <u>Einkaufsliste</u> | 16 | <u>Mein Essensplan</u> | 49 |
| <u>Set the right intensions</u> | 18 | <u>Basis-Richtlinien</u> | 50 |
| <u>Meine Prinzipien</u> | 19 | <u>Meine tägliche Gesundheitsroutine</u> | 51 |
| <u>Raw till 4</u> | 20 | <u>Snack-Ideen</u> | 52 |
| <u>Warum ohne Öl & Salz?</u> | 21 | <u>Die häufigsten Fehler</u> | 53 |
| <u>Fruchtzucker</u> | 23 | <u>Rezepte</u> | 54 |
| <u>Meine Essenspyramide</u> | 24 | <u>Dankeschön</u> | 82 |
| <u>Medjool Datteln - Mein Superfood</u> | 25 | | |
| <u>Vorteile von Medjool Datteln</u> | | | |

My Story - Wie alles begann

Ich war schon immer ein Fan von gesunder Ernährung und habe das Gefühl, dass ich im Herzen immer Veganerin war. Als ich jedoch im Alter von 19 Jahren als Model nach New York zog, stand ich unter großem Druck, dünn zu bleiben. Das hatte zur Folge, dass ich oft ein paar Tage lang sehr wenig aß, aber dann hatte ich meine Cheat Days, an denen ich mich mit allen möglichen ungesunden Lebensmitteln vollstopfte. Ich stand kurz vor einem Nervenzusammenbruch und merkte, dass ich das nicht mehr durchhalten konnte und überhaupt nicht glücklich war. Mein Freund ermutigte mich, mit dem Modeln aufzuhören. Also zogen wir nach London und ich begann zu studieren, was die beste Entscheidung war, die ich getroffen habe.



Caroline



CAROLINE DEISLER

Ich befand mich endlich an dem Punkt, an dem ich mich weiter entwickeln konnte, ohne den Druck, extrem dünn sein zu müssen. Das war die Zeit, als ich vegan wurde. Ich hatte nur eine Regel, nach der ich heute noch lebe: Konzentriere dich auf frische Vollwertkost und zähle niemals Kalorien. Ironischerweise esse ich heute viel mehr als damals und bin heute viel fitter und durchtrainierter, als ich es je war. Die pflanzliche Ernährung hat mein Leben in so vielerlei Hinsicht verändert! Meine Haut ist strahlender geworden, ich schlafe viel besser, und ich fühle mich so ausgeglichen und bin mit mir selbst im Reinen. Ganz im Ernst, ich kann es nur empfehlen!

Caroline's
Choice



Meine Philosophie - Es ist ein Lebensstil, keine Diät

Ich war noch nie ein Fan von Diäten, weil sie auf Dauer einfach nicht funktionieren. Die meisten Mädchen haben Low-Carb-Diäten ausprobiert, bei denen man sehr wenig Zucker und hauptsächlich Gemüse und Eiweiß isst. Sie wurden so populär, weil man schnell an Wassergewicht verliert und denkt, man hätte tatsächlich Fett verloren. Nach ein paar Tagen oder Wochen entwickelt man jedoch ein starkes Verlangen nach Kohlenhydraten (was normal ist), aber die meisten greifen dann zu ungesunden Kohlenhydraten mit viel raffiniertem Zucker, Fetten und Milchprodukten. Ich bin mir sicher, dass es uns allen schon einmal so ergangen ist und wir nicht die gewünschten Ergebnisse erzielt haben. Deshalb bin ich ein großer Fan der kohlenhydratreichen pflanzlichen Lebensweise geworden. High Carb bedeutet, dass du eine unbegrenzte Menge Menge an frischen Früchten, Datteln und Kartoffeln als Kohlenhydratquelle und viel viel Grünzeug, Gemüse und gesunde Fette wie Avocados isst. Als ich das erste Mal auf diese "Diät" stieß, hatte ich Angst davor, mit dem Kalorienzählen aufzuhören und die Portionsgrößen nicht mehr zu kontrollieren und dachte, ich würde eventuell sogar zunehmen. Was ich aber nicht merkte, war dass es bei diesem Lebensstil um so viel mehr geht, als um Gewichtsabnahme.

Ich fühlte mich so fantastisch wegen all der tollen und nahrhaften Lebensmittel, die ich aß, dass ich das Gewicht völlig vergaß. Man tut seinem Körper jeden Tag so viel Gutes, dass man ein neues Gefühl der Selbstliebe entwickelt, was sehr motivierend ist. Ich hatte auch so viel mehr Energie, wachte ohne besonderen Grund überglücklich auf und freute mich auf jede Mahlzeit und genoss sie in vollen Zügen.

Da ich viel mehr Energie hatte, war es nicht mehr schwierig mich zum Training zu motivieren.

Wir sind immer auf der Suche nach dieser einen SOS Diät, mit der wir so schnell wie möglich abnehmen... Aber stell dir vor, du müsstest nie wieder eine Diät machen und könntest immer solange essen, bis du satt bist und kommst trotzdem in deine Bestform! Willkommen in der Welt des kohlenhydratreichen, fettarmen veganen Lebensstils :-))

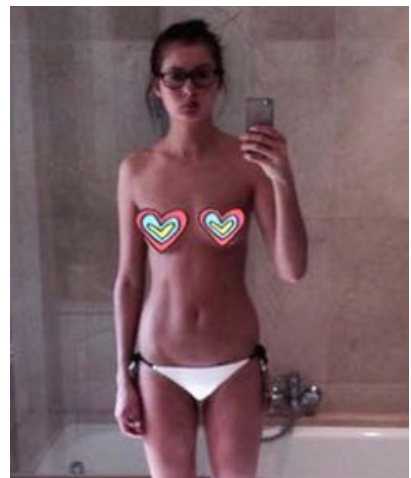
Etwa 6 Monate nachdem ich auf pflanzliche Ernährung umgestellt habe, habe ich eine massive Veränderung an meinem Körper festgestellt. Ich wurde viel straffer und begann tatsächlich Muskeln zu sehen, die ich vorher nicht hatte. Es geht alles um kleine Veränderungen, die zu Gewohnheiten werden. Ich sage immer: Sei konsequent, um Ergebnisse zu erzielen. :-))

... wie ich straffer wurde

1. Das bin ich, zu Beginn meiner Zeit als Model. Das war noch mein natürlicher Körpertyp. Ich ernährte mich größtenteils vegetarisch.



2. Kurz bevor ich vegan wurde, war ich sehr unglücklich (wie du sehen kannst), hatte nach Saffasten und Low-Carb-Diäten zugenommen und wusste nicht mehr, was ich essen sollte.

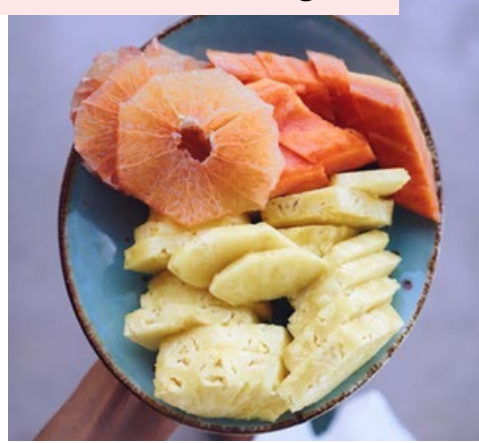


3. Juhuuu nach dreieinhalb Jahren pflanzlicher Ernährung ohne jegliche Kalorienbeschränkung. Ich bin die gesündeste, glücklichste, fitteste und durchtrainierteste Version von mir selbst, die ich je war.





Vorteile der veganen Ernährung



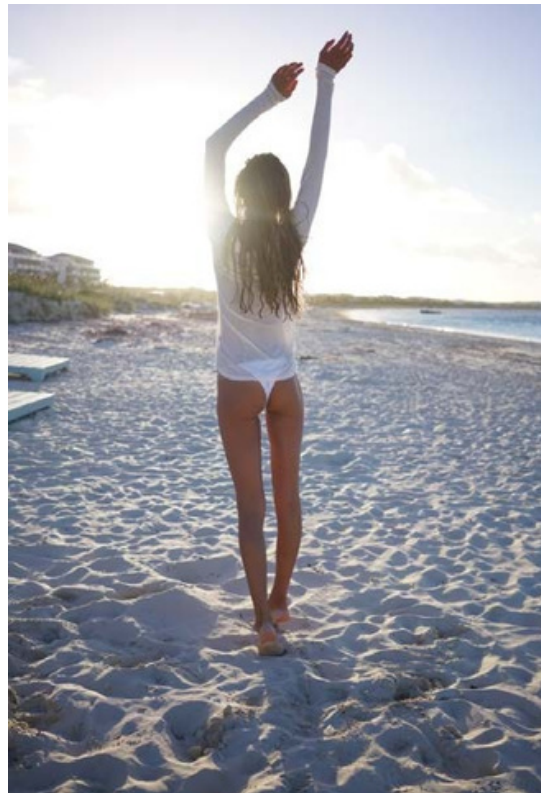
Neben vielen anderen Vorteilen sind dies die offensichtlichsten, die dich zu der glücklichsten Version deiner selbst machen.

- **BALANCE**
- **STABILES GEWICHT**
- **STRAHLENDE HAUT**
- **MEHR ENERGIE**
- **BESSERE VERDAUUNG**

Vorteile einer pflanzlichen Ernährung

Nie wieder Kalorien zählen!

Der Hauptvorteil besteht meiner Meinung nach darin, dass du immer so viel essen kannst, wie du möchtest, ohne dich um eine Gewichtszunahme zu sorgen. Du erreichst sogar dein natürliches Idealgewicht und bist am fittesten, wenn du so isst. Ich weiß, es kann beängstigend sein, sich vom Kalorienzählen und der Portionskontrolle zu lösen, aber glaub mir, es funktioniert. Ich esse jetzt seit 4 Jahren so und habe mich nie besser gefühlt. Es ist wirklich einfach, in Form zu bleiben, während man jede Mahlzeit in vollen Zügen genießen kann und sich nie einschränken muss.



CAROLINE DEISLER

Balance

Der zweite Vorteil, den ich am meisten schätze, ist das Gleichgewicht im Leben, das ich durch diesen Lebensstil entwickelt habe. Wenn man seinen Körper Tag für Tag mit den richtigen Lebensmitteln ernährt, liebt man sich von innen heraus. Früher war ich glücklich oder traurig, je nachdem, was ich gegessen habe, und wenn ich einen "schlechten" Tag hatte, habe ich mich dafür regelrecht gehasst. Das ist auch für die Menschen um einen herum sehr ärgerlich. Ich habe sogar Menschen oder Orte für meine schlechten Tage verantwortlich gemacht, wie z. B. "Ich will meine Familie nicht besuchen, weil sie mich immer dazu bringt, zu viel zu essen", was lächerlich ist, wenn man darüber nachdenkt, denn die einzige Person, die entscheidet, was man isst, bist DU. Bestimmte Situationen bringen uns jedoch dazu, bestimmte Dinge zu tun, und wenn man nicht ausgeglichen und innerlich glücklich ist, lässt man sich leicht von den Menschen um einen herum beeinflussen.

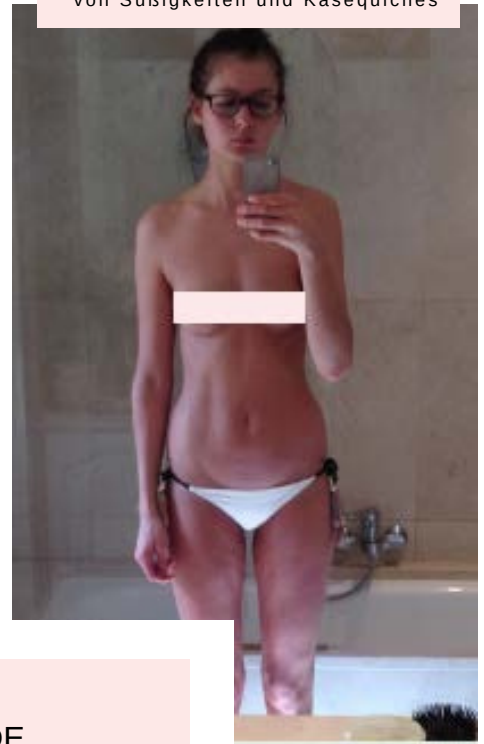
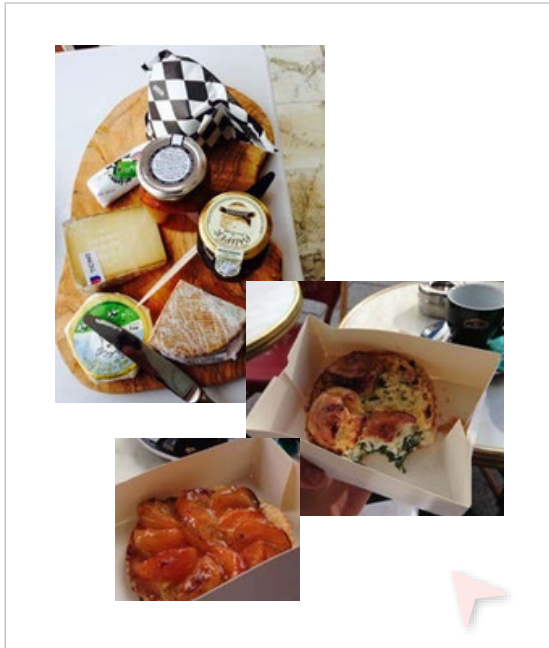
Stabiles Gewicht



Es kann so frustrierend sein, sein Gewicht immer zu kontrollieren, und es kann zu einem Punkt kommen, an dem es einem fast das Leben diktiert. Bei mir war das jahrelang so. Entweder habe ich mich monatelang nicht gewogen, weil ich Angst hatte, was ich sehen würde, oder ich war wie besessen davon und habe mich ständig gewogen (wenn ich eine "gute Phase" hatte). Es gab Tage, an denen ich auf die Waage stieg und so glücklich war, und Tage, an denen ich fast zu weinen anfing und schließlich mehr aß, weil ich dachte, es sei sowieso zu spät. All diese Gedanken über das Gewicht beherrschten meinen Geist und hielten mich davon ab, die Dinge zu tun, die im Leben wichtig sind. Wenn ich mir Bilder von damals ansehe, weiß ich genau, wie ich mich an dem Tag gefühlt habe und was ich gegessen habe, was mir heute wahnsinnig vorkommt, wenn ich darüber nachdenke. Ich war nie 'dick', aber in der Modelbranche wird man so sehr unter Druck gesetzt, extrem dünn zu sein, und wenn man sich mit all den Mädchen vergleicht, die man bei Castings sieht, wird es noch schlimmer, weil man ständig denkt: 'Ist sie dünner als ich?'. All das spielte im Leben keine Rolle, und ich brauchte etwas Zeit, um das zu erkennen. Es ist leicht, sich in diesem New Yorker Leben zu verfangen, und das meine ich nicht böse, aber da die Branche auf dem Aussehen basiert, KANN sie einen einfach nicht glücklich machen. Die vegane Ernährung mit vielen Kohlenhydraten hat meine Denkweise komplett verändert. Ich habe mich nie so wohl mit mir selbst gefühlt und war von innen heraus glücklich. Es ist so befreiend, sich überhaupt nicht um das Gewicht zu kümmern und unabhängig davon glücklich zu sein. Dieser Lebensstil lehrt einen, dass es mehr darauf ankommt, was man isst, als darauf, wie viel man isst.

Vorher

Das bin ich nach einem Kreislauf aus Diät, Saftreinigung und dem Verzehr von Süßigkeiten und Käsequiches



CAROLINE DESLER

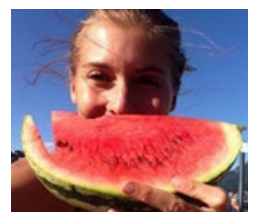
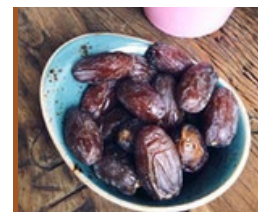
Nachher

UNGESUNDE
LEBENSMITTEL, NACH
DENEN ICH SÜCHTIG WAR
BEVOR ICH VEGAN WURDE

KEINE
KALORIENBESCHRÄNKUNG,
KEIN EMOTIONALES ESSEN
& STABILES GEWICHT
& STRAHLENDE HAUT



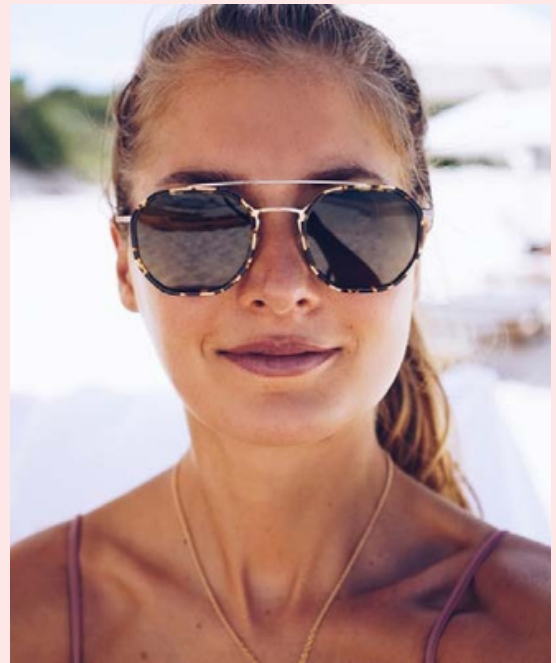
Nach 2,5 Jahren kohlenhydratreicher pflanzlicher Ernährung mit viel rohem Obst, Datteln, Gemüse, Grünzeug und Kartoffeln



Strahlende Haut

Als ich etwa 16 Jahre alt war, litt ich unter Akne. Meine Mutter ging mit mir zum Dermatologen, und der schlug mir die Antibabypille vor, um meine Ausbrüche zu heilen. Wenn ich jetzt zurückblicke, wünschte ich, ich hätte sie nie genommen, wenn man bedenkt, welchen Schaden sie dem Körper zufügt. Um es kurz zu machen: Vor fünf Jahren setzte ich die Pille ab, und nach drei Monaten kam meine Akne zurück. Da ich damals noch ein Model war, habe ich alles versucht, um die Akne zu heilen, und habe schließlich Antibiotika genommen und leider wieder mit der Pille angefangen, da nichts anderes zu helfen schien.

Im selben Jahr wurde ich Veganerin, und nachdem ich mich sechs Monate lang pflanzlich ernährt hatte, dachte ich, dass mein Körper jetzt "rein" genug sein müsste und meine Akne hoffentlich nicht wiederkommen würde. Ich habe die Pille abgesetzt, das ist jetzt drei Jahre her, und ich bin SO glücklich, sagen zu können, dass meine Haut allein durch diese Ernährungsweise viel besser geworden ist. Es ist unglaublich zu sehen, was die richtigen Lebensmittel mit unserem Körper anstellen können, und ich bin so froh, dass ich meinem Instinkt vertraut habe.



01



Meine Reise zu reiner Haut

Das bin ich, nachdem ich zum ersten Mal die Antibabypille abgesetzt habe. Ich hatte immer Ausbrüche und gereizte Haut und benutzte chemische Gels (von einem Dermatologen verschrieben), die meine Haut austrockneten und überhaupt nicht halfen. Warum erwähnen Ärzte nicht, dass die Ernährung so viel mit reiner Haut zu tun hat? :-)

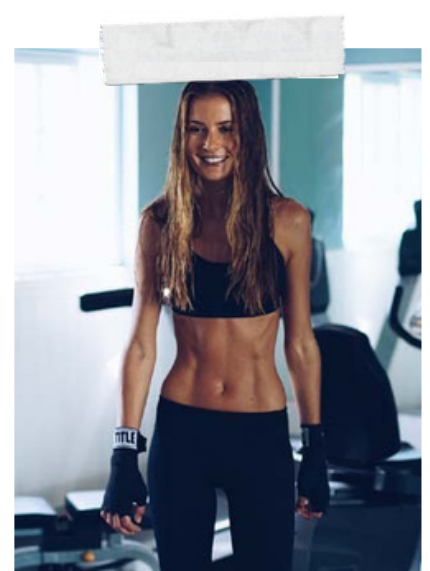
VORHER & NACHHER

02



Seit 4 Jahren verzichte ich auf Milchprodukte (was der Schlüssel zu einer gesund aussehenden Haut ist), ernähre mich überwiegend roh-vegan und verwende natürliche Hautpflegeprodukte.

Mehr Energie



Es ist schon komisch, aber bevor ich mich pflanzlich ernährte, habe ich viel mehr Sport getrieben und sah eigentlich gar nicht so fit aus. Die richtigen Lebensmittel zu essen, macht einen viel größeren Unterschied, als viel ins Fitnessstudio zu gehen. Sport zu treiben ist toll, aber wenn man seinem Körper nicht das gibt, was er braucht, wird es viel schwerer, Ergebnisse zu erzielen.

Ich trainiere jetzt 3 bis 5 Mal pro Woche und habe sogar Wochen, in denen ich mich völlig entspanne. Ironischerweise sehe ich jetzt viel fitter und durchtrainierter aus als je zuvor (und ich bin jetzt 27). Wenn man so viel Obst und Gemüse isst, bekommt man automatisch Lust, sich mehr zu bewegen. Man wacht auf und hat Lust zu trainieren und braucht keine große Motivationshilfe mehr.

KEIN HEIßHUNGER MEHR

Heißhunger entsteht, wenn wir eine Zeit lang nicht genug essen oder wenn wir nicht die richtigen Lebensmittel zu uns nehmen, und unser Körper verlangt unbewusst nach immer mehr, bis wir ihm geben, was er braucht. Oftmals missverstehen wir das so, dass wir denken, wir bräuchten Junkfood. Da du ja bei diesem Lebensstil immer so viel isst, wie du möchtest, wirst du automatisch weniger bis gar keinen Heißhunger haben. Hab keine Angst vor dem vielen Zucker in Früchten. Gesunder Zucker ist dein bester Freund und der Treibstoff für ALLE deine Zellen. Sind deine Zellen erst einmal gesättigt, haben sie kein Verlangen mehr nach Junkfood. Deshalb ist es so wichtig, täglich GENUG reife, süße Früchte und gesunde Kohlenhydrate zu essen.

TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

1

Beginne einfach damit, mehr frisches Obst und Gemüse in deine tägliche Ernährung aufzunehmen. Je mehr frisches Obst du isst, desto besser.

2

Zähle niemals die Kalorien von Obst und Gemüse und iss immer so lange, bis du satt bist. Mein Ziel sind etwa 2500 Kalorien pro Tag.

3

Verzichte auf Salz, Öle und alle verarbeiteten Lebensmittel, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen.

4

Versorge deine Küche mit Obst wie Bananen und Medjool-Datteln, frischem Gemüse, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Nüssen und Samen, Reis, Nudeln aus braunem Reis, Bohnen, Linsen usw. Du wirst immer gesunde Lebensmittel zu Hause haben.

5

Sei kreativ und probiere neue vegane Rezepte mit Freunden und Familie aus.

6

Denke langfristig und erwarte nicht, dass du über Nacht abnimmst. Der Gewichtsverlust kommt von selbst, wenn du konsequent bist.

7

Versuche, wöchentlich aktiv zu bleiben und starte meine home workouts. Die beste Kombination zu einer gesunden veganen Ernährung.

8

Trinke täglich 2-3 Liter gefiltertes Wasser.

9

Iss Medjool-Datteln anstelle von Schokolade und...

10

Genieße die Fülle an frischen, vollwertigen Lebensmitteln und achte darauf, dass du genug davon isst, denn das ist der Fehler Nr. 1, den viele machen, wenn sie diesen Lebensstil zum ersten Mal ausprobieren.

EINKAUFLIST

E

20-30 BANANEN

Kaufe alle auf einmal, damit sie, falls sie nicht reif sind, zu Hause nachreifen und innerhalb weniger Tage schön fleckig werden. Wenn du kannst, kaufe Bio-Bananen, denn die schmecken viel besser und sind frei von Pestiziden.

MELONEN, ANANAS, MANGOS, ÄPFEL, BIRNEN, ORANGEN, USW.

Achte darauf, dass du VIELE FRÜCHTE kaufst, damit du immer, wenn du Hunger hast, süße Früchte im Haus hast :-)

MEDJOO DATTELN

Ich kaufe gerne die 5kg-Packungen Medjool-Datteln, da sie mein Grundnahrungsmittel sind und diese Diät wirklich einfach machen, besonders wenn man eine kleine Naschkatze ist :-)

KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN

Sie schmecken gedünstet oder gebacken und benötigen kein zusätzliches Öl oder Salz.

SALATGRÜN WIE SPINAT, RUCOLA, RÖMERSALAT, ESKARIOL

USW. Grünzeug für Smoothies wie Grünkohl, Petersilie, Mangold, Brokkoli, Gurke

JEDES GEMÜSE, DAS DU MAGST

Tomaten, Karotten, Paprika, Auberginen, Kürbis, Zucchini etc.

AVOCADOS

Meine Lieblingsquelle für gesunde Fette, und sie sind perfekt für Salate

NÜSSE & SAMEN

Ich liebe Paranüsse, Mandeln und Cashews als gesunden Snack

ZITRONEN & LIMONEN

Ich liebe es, mein Wasser mit frischer Zitrone und Aloe Vera aufzupeppen.

NUDELN AUS BRAUNEM REIS

Sie sind glutenfrei und viel leichter zu verdauen, schmecken aber fast genauso gut. Es gibt Spaghetti, Penne, Fusilli usw. aus braunem Reis.

BRAUNER REIS, WEISSER REIS, QUINOA, KICHERERBSEN, LINSEN, BOHNEN & TOMATENKONSERVEN, KOKOSMILCH & MANDELMILCH

(immer gut im Haus zu haben)



*Eat well
feel well*

CAROLINE DEISLER



Set the right intentions

Konzentriere dich nicht auf das, was du aufgeben musst, sondern auf all die Dinge, die du gewinnst:

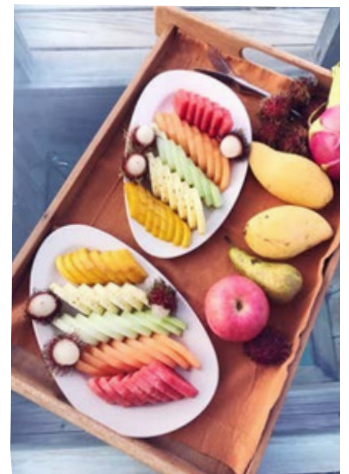
(Massiver Game Changer!!)

- Geistliche Klarheit
- Mehr Energie
- Bessere Laune
- Stabiles Gewicht
- Besserer Schlaf



Ich will mich nicht wiederholen, aber es macht wirklich einen unglaublichen Unterschied, wenn man diese Denkweise ändert.

Fange nicht mit diesem Lebensstil an, nur weil du abnehmen willst. Versuche ernsthaft, dich auf diese Reise zu begeben, um langfristig gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, ein tieferes Gefühl der Selbstliebe zu entwickeln, darauf zu vertrauen, was dein Körper dir sagt, und **in Hülle und Fülle zu essen.**





Meine Prinzipien

CAROLINE DEISLER

Warum High Carb, Low Fat

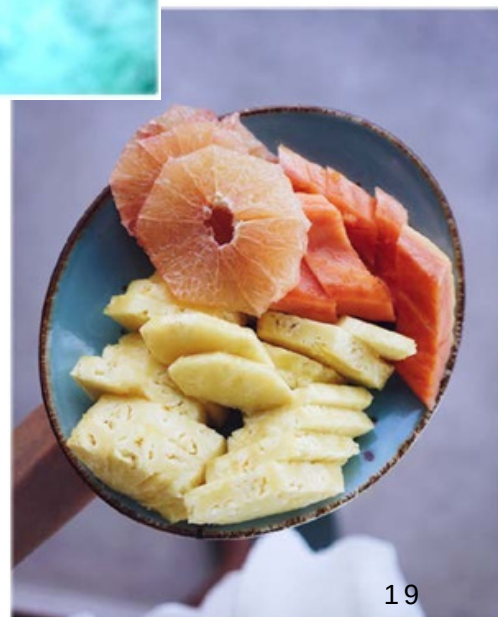
Als ich begann, mich für eine vegane Ernährung zu interessieren, las ich Bücher wie Heal Yourself (Markus Rothkranz) und Das Sunfood Diet Success System (David Wolfe) und war überzeugt, dass eine Rohkostdiät die bestmögliche Art der Ernährung ist. Ich aß viele Früchte, Nüsse, roh-vegane Desserts und fettreiche roh-vegane Lebensmittel und merkte bald, dass ich mich dadurch nicht besser fühlte und sogar zunahm, wenn ich so aß. Ich dachte, dass alle Lebensmittel, auf denen das Etikett 'roh-vegan' steht, gesund sind, und ich könnte so viele Snacks, Schokolade usw. essen, wie ich wollte (was nicht der Fall ist). Nachdem ich zwei 5-tägige Saftkuren gemacht hatte, um einen Reset einzuleiten, beschloss ich, dass dies nicht nachhaltig war und ich eine Lebensstiländerung brauchte. Eine Änderung, die Spaß macht und mich langfristig fit, glücklich und gesund hält.

High Carb Low Fat (HCLF) bedeutet, dass ich mich hauptsächlich von frischen Vollwertprodukten wie Obst, Datteln, Kartoffeln, Grünzeug und Gemüse ernähre und eine kleinere Menge gesunder Fette wie Avocados, Nüsse, Samen und Pflanzenmilch zu mir nehme. Seit ich angefangen habe, mich so zu ernähren, ist mein Leben so angenehm geworden, dass ich mich wie ein anderer Mensch fühle. Das Beste daran ist meiner Meinung nach die Tatsache, dass man sich keine Gedanken über Kalorien oder Portionsgrößen machen muss und sich jeden Tag aufs Neue bestens fühlt.



Raw till 4

Raw till 4 bedeutet, dass du bis 16 Uhr Rohkost isst und dann ein kohlenhydratreiches, veganes Abendessen zu dir nimmst. Das ist eine großartige Möglichkeit, die Verdauung zu verbessern und den ganzen Tag über viel Energie zu haben, denn Rohkost ist leichter zu verdauen, wenn sie pur gegessen wird, und macht nicht so müde, wie es bei schweren veganen Mahlzeiten manchmal der Fall ist. Es ist nicht notwendig, jeden Tag "rawtill4" zu essen, aber ich behalte es gerne im Hinterkopf und habe mir im Laufe der Jahre eine Routine angewöhnt, bei der ich immer roh frühstücke (frisches Obst, Säfte und Smoothies) und in der Regel auch Obst und Datteln zum Mittagessen esse. Verpflichte dich nicht dazu, denn damit setzt du dich nur selbst unter Druck, aber probiere es auf jeden Fall von Zeit zu Zeit aus.



Warum ohne Öl & Salz?

ÖLFREI

Öle bestehen zu 100 % aus isoliertem Fett, ohne Eiweiß, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und sehr wenig Nährstoffen. Fette brauchen außerdem doppelt so lange zur Verdauung wie Kohlenhydrate und Öle haben eine weitaus höhere Kaloriendichte als alle Fettquellen aus Vollwertkost wie Avocados oder Nüsse (ohne satt zu machen) Ich hatte immer dieses träge Gefühl nach dem Verzehr von fettigen Lebensmitteln, und meine Haut war auch sehr spröde. Der Verzicht auf Öl ist der Schlüssel in diesem Lebensstil, um maximale Ergebnisse zu erzielen, und es ist diese eine Veränderung, die sofortige Ergebnisse bringt. Außerdem ist es unglaublich, dass man immer noch fantastische Dinge wie Avocado-Toasts oder vegane Pizza essen kann und sich danach nicht so müde/schwer fühlt, wenn man das Öl weglässt. Eine kohlenhydratreiche pflanzliche Ernährung ist der einzige Lebensstil, bei dem man zu jeder Mahlzeit so viel essen kann, wie man will ohne dabei zuzunehmen. In der Tat, wie wie du in meinem Fall siehst, sogar Gewicht verlieren und fit und straff über die Jahre werden. Komplett ohne Öl zu essen mag anfangs schwierig erscheinen, aber sobald du dein eigenes Essen zubereitest, wirst du sehen, wie einfach es ist auf Öl zu verzichten, ohne an Geschmack zu verlieren.

VORTEILE

+ Mehr Energie

Kein trüges/ müdes Gefühl mehr, das von fettigen Lebensmitteln herrührt.

+ Bessere Stimmung

Du wirst dich automatisch befreiter, gesünder und glücklicher fühlen.

+ Bessere Verdauung

Die Lebensmittel, die du isst, sind viel leichter zu verdauen. Kohlenhydrate werden als Energie genutzt, und es werden keine unnötige Fettkalorien aus Ölen, die als Körperfett gespeichert werden.

+ Gewichtsabnahme

Es wird viel einfacher sein, Gewicht zu verlieren, ohne Portionsgrößen zu kontrollieren. Du kannst so viel Vollwertkost essen, wie du willst, und trotzdem abnehmen, wenn du dich langfristig daran hältst.



OHNE SALZ

Salz bindet viel Wasser im Körper, stört das Gleichgewicht vom PH-Wert des Körpers und kann hohen Blutdruck verursachen. Der Verzehr vieler salzhaltiger Lebensmittel hilft auch nicht dabei, dass du fitter oder straffer wirst.

Das Vermeiden von zu viel Salz in deiner Ernährung ist eine dieser Veränderungen, die dir sofortige Ergebnisse bringen wird und Hand in Hand mit dem Verzicht auf Öl geht. Obst und Gemüse enthalten von Natur aus Natrium, und es gibt keinen Grund zusätzliches Natrium zu sich zu nehmen. Es gibt kaum einen Menschen, der Natriummangel hat, was beweist, dass wir mit der Nahrung, die wir zu uns nehmen, ausreichend versorgt sind. Wenn du jedoch das Gefühl hast, dass du hier und da etwas Salz in Maßen zugeben möchtest, wäre die beste Option rosa Himalaya Salz, da es einige gute Mineralien enthält. Am Anfang wirst du vielleicht feststellen, dass dein Essen nicht mehr so gut schmeckt wie früher, aber aus meiner eigenen Erfahrung wurden meine Geschmacksknospen mit der Zeit viel empfindlicher und ich könnte mir jetzt nicht mehr vorstellen, anders zu essen.

VORTEILE

+ Gewichtsverlust & mehr Spannkraft

Durch den Verzicht auf Salz verlierst du Wassergewicht und wirst gestraffter, einfach nur wenn du das Salz weglässt.

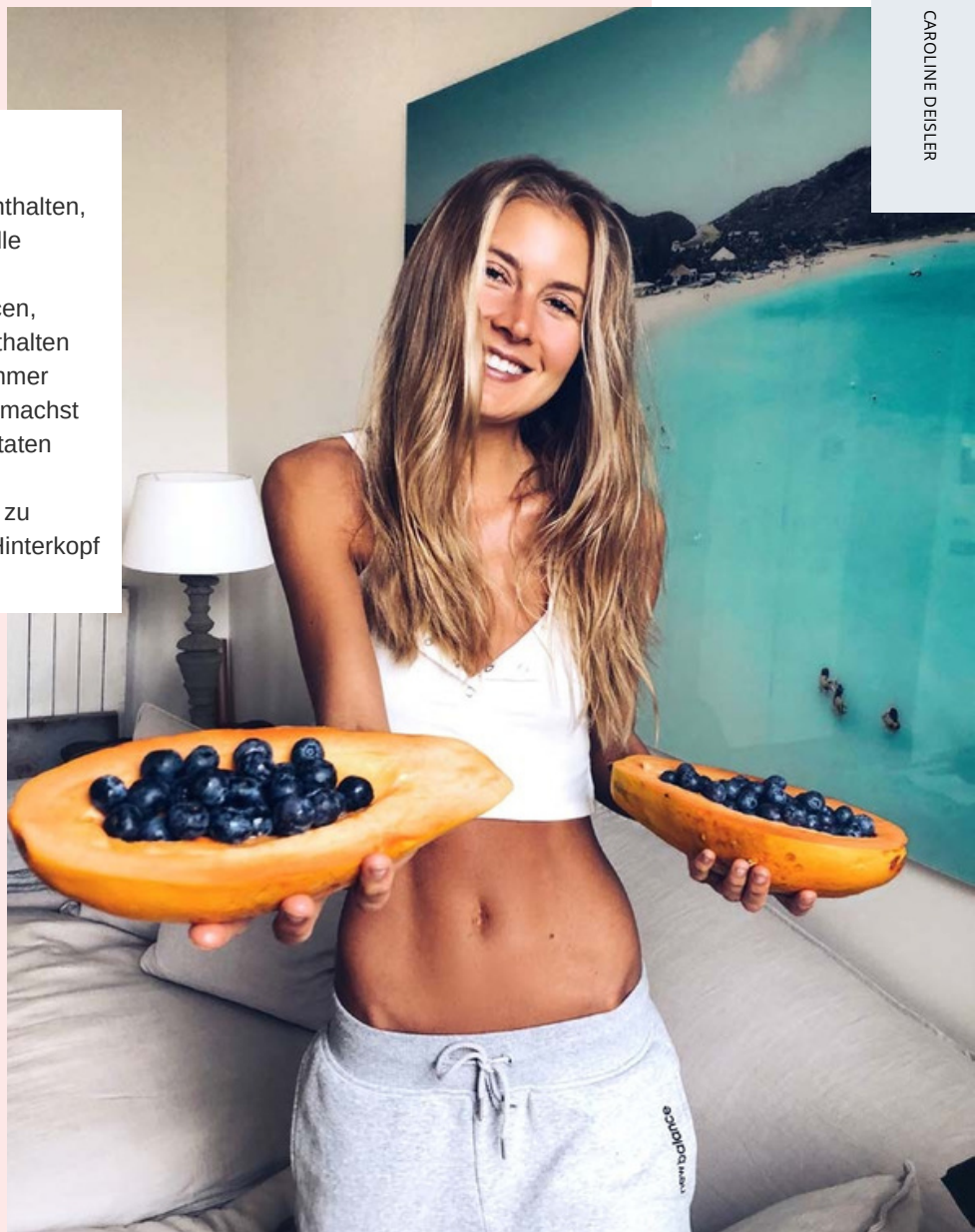
+ Bessere Gesundheit

Bluthochdruck und Entzündungen mögen im Moment nicht so relevant sein, allerdings wirst du bei einer natriumarmen Ernährung höchstwahrscheinlich nicht darunter leiden.

Fruchtzucker

TIPP:

Es gibt VIELE Produkte, die Salz enthalten, wo man es nicht erwarten würde. Alle verarbeitete Lebensmittel wie Salatdressings, Suppen, Nudelsaucen, Käse, Brot, Cracker, Chips usw. enthalten Unmengen von Natrium. Sie sind immer besser, wenn du dein Essen selbst machst und mit natürlichen und frischen Zutaten zubereitest. Ich weiß, dass es nicht realistisch ist, immer 100 % salzfrei zu essen, aber behalte es einfach im Hinterkopf ein Auge darauf zu werfen. :-)



Kann ich zunehmen, wenn ich zu viel Obst esse?" ist eine der häufigsten Fragen, die mir gestellt werden. Seit ich mich pflanzlich ernähre, sind Früchte mein Grundnahrungsmittel und haben mir sehr geholfen, satt, ausgeglichen und fit zu bleiben. Der Hauptgrund, warum Fruchtzucker nicht mit raffiniertem weißem Zucker verglichen werden kann, ist, dass Früchte Ballaststoffe, Wasser, Vitamine, Mineralien und Antioxidantien enthalten. Die Ballaststoffe verleihen dem Obst Volumen, ohne der Mahlzeit Kalorien hinzuzufügen, was bedeutet, dass du eine größere Menge essen kannst und dich schneller satt fühlen wirst. Die große Menge an Ballaststoffen in Früchten ist auch der Grund dafür, dass der Fruchtzucker langsam in den Blutkreislauf gelangt, während die Nahrung verdaut wird. Man müsste schon eine große Menge Obst über einen langen Zeitraum hinweg essen, um überhaupt zuzunehmen. Ich kann nur aus eigener Erfahrung sprechen, aber ich esse seit 4 Jahren viel frisches Obst und Datteln und bin im Laufe der Jahre viel fitter und straffer geworden. Das Beste an einer Ernährung mit viel Obst ist, dass man keine Kalorien einschränken muss und trotzdem langfristig abnehmen kann. Außerdem LIEBE ich die Tatsache, dass Obst so sättigend ist, fast keine Vorbereitungszeit erfordert und leicht zu transportieren ist.

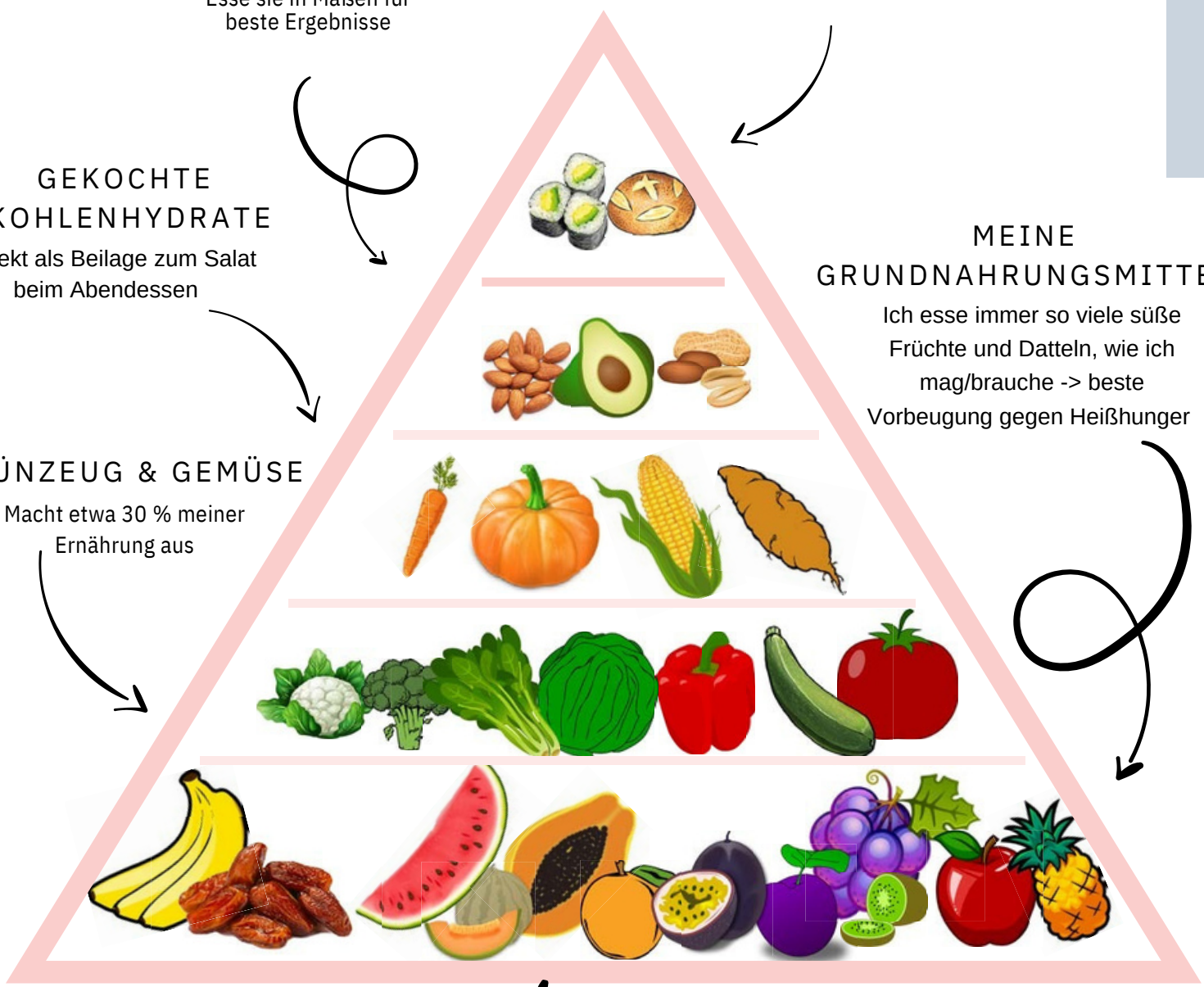
VEGANE
WOHLFÜHLKOST
Frisches Sauerteigbrot,
vegane Dumplings...

GESUNDE FETTE
Esse sie in Maßen für
beste Ergebnisse

GEKOCHTE
KOHLENHYDRATE
Perfekt als Beilage zum Salat
beim Abendessen

MEINE
GRUNDNAHRUNGSMITTEL
Ich esse immer so viele süße
Früchte und Datteln, wie ich
mag/brauche -> beste
Vorbeugung gegen Heißhunger

GRÜNZEUG & GEMÜSE
Macht etwa 30 % meiner
Ernährung aus



Meine Essenspyramide

ZU VERMEIDENDE NAHRUNGSMITTEL

- raffinierter Zucker
- Weizen
- Soft Drinks
- Molkereiprodukte
- Fleisch
- Fisch
- Salz / Öl

Medjool Datteln – Mein Superfood



Besuch einer Dattelfarm in Israel

Medjool-Datteln sind meine absolute Lieblingsnascherei!! Bevor ich auf eine pflanzliche Ernährung umgestellt habe, war ich immer eine große Naschkatze (Apfelkuchen, Torten und Schokolade waren meine Favoriten). Als ich die Medjool-Datteln entdeckte, fiel es mir viel leichter, mich an eine pflanzliche Vollwertkost zu halten:-)) (Ich kannte sie schon vorher, hatte aber immer Angst vor dem hohen Zuckergehalt). Wann immer ich auf Reisen bin oder einen anstrengenden Tag habe, nehme ich Datteln mit. Ich finde wirklich, dass keine andere Frucht so befriedigend ist wie Medjool-Datteln, wenn man einen süßen Snack nachmittags braucht. Oft ersetze ich sogar eine Mahlzeit durch Datteln und esse etwa 20 Datteln zum Mittagessen. Monomahlzeiten (eine Obstsorte essen, bis man satt ist) sind so vorteilhaft, weil dein Körper nur für eine Obstsorte Verdauungsenzyme bereitstellen muss, was bedeutet, dass er alle Nährstoffe vollständig aufnehmen und noch besser verdauen kann.



VORTEILE VON MEDJOO DATTELN

BESTE ALTERNATIVE ZU SÜßIGKEITEN

Wenn du Bedenken wegen des Zuckers in Datteln hast, denke einfach an all die Schokoriegel und anderen Süßigkeiten, die du nicht mehr brauchst, wenn du mehr Datteln isst. Der beste Weg Heißhunger zu vermeiden, ist, dem Körper das zu geben, wonach er verlangt. Und zwar aus gesunden Quellen, damit er später keinen Heißhunger hat. -> Iss Datteln und du hast kein Verlangen nach anderen Süßigkeiten mehr.

ENERGIE-KRAFTPAKET

Medjool-Datteln geben dir eine Menge Energie und haben so viele gesundheitliche Vorteile. Ich esse jeden Tag etwa 20 Datteln und habe fast nie das Bedürfnis nach Süßigkeiten oder Schokolade. Auch wenn Datteln ziemlich viel Zucker enthalten, haben mehrere Studien gezeigt, dass man von Datteln nicht zunimmt, da sie eine große Menge an Ballaststoffen enthalten, die den Blutzucker regulieren. Medjool-Datteln enthalten außerdem weder Fett noch Cholesterin. Sie sind vollgepackt mit Mineralien wie Magnesium, Kalium und Kalzium und sind sehr leicht verdaulich. Das macht sie zum perfekten Snack vor und nach dem Training.

VERHINDERN HEIßHUNGER AUF SÜSSES

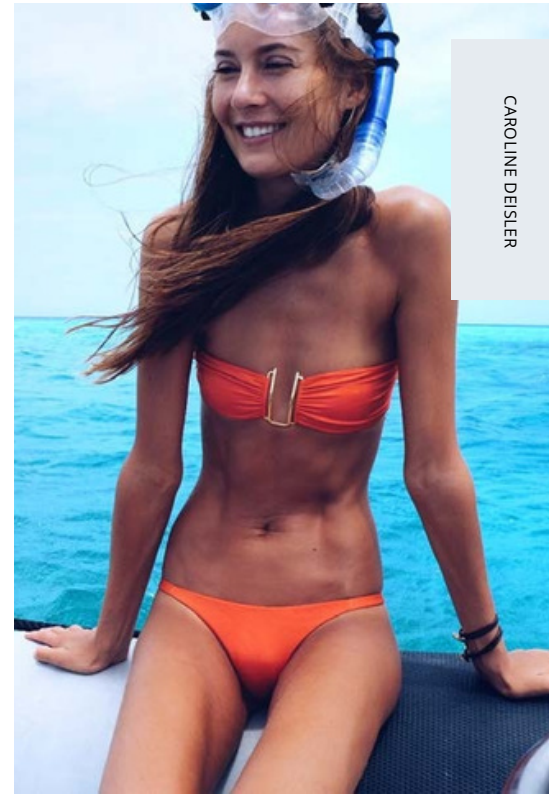
Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig diese Tatsache ist. Beinahe jeder, mich eingeschlossen, hinterfragt wahrscheinlich die Menge Zucker in Datteln, ABER wir alle brauchen Zucker und haben Heißhunger auf Süßigkeiten in unserem Leben. Bevor ich Veganerin wurde, hatte ich die größte Lust auf Süßes. Apfelkuchen und Schokolade waren meine Lieblings Süßigkeiten und ich fühlte mich nie gut, wenn ich so etwas gegessen hatte. (Wann immer eine Apfeltorte auf der Dessertkarte stand, musste ich sie bestellen.) Deshalb haben Datteln einen so großen Einfluss auf meine Gesundheit, und ich würde mich freuen, wenn auch du diese Erfahrung erlebst. Medjool-Datteln sind so weich und schmecken wie Karamell, dass ich verspreche, dass du keine deiner Süßigkeiten vermissen wirst. Sie schmecken wirklich wie Karamell und eignen sich hervorragend für alle Arten von gesunden pflanzlichen Dessertrezepten.

TIPP:
MACHE DEINE
DATTELN ZU
DEINEM
TÄGLICHEN
SÜSSEN
SNACK

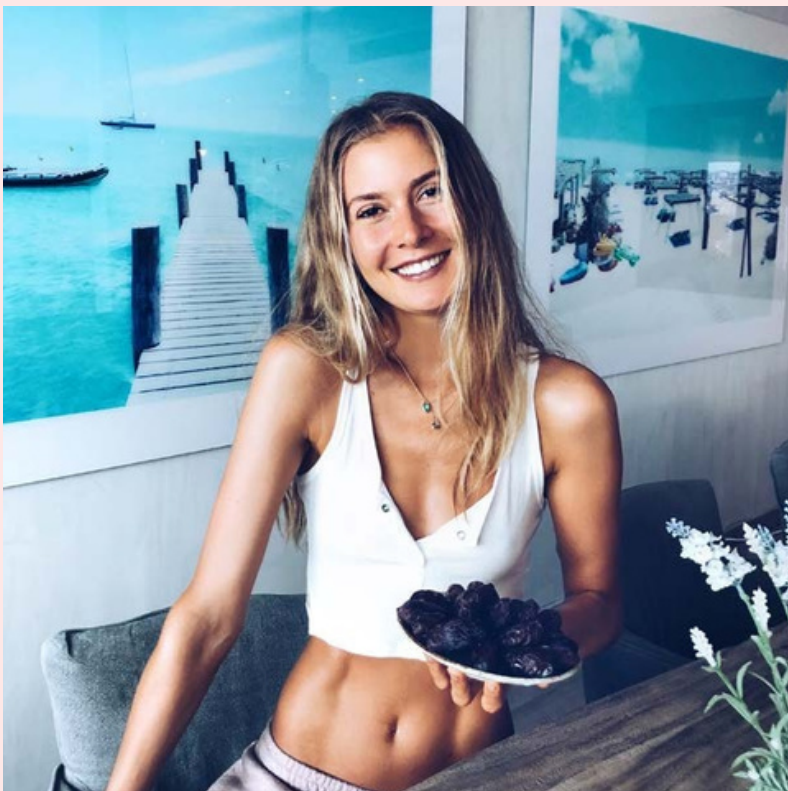
HERVORRAGENDE QUELLE FÜR BALLASTSTOFFE

Der hohe Anteil an Ballaststoffen in Datteln bedeutet, dass der Zucker nicht direkt in den Blutkreislauf gelangt, wie es bei raffiniertem Zucker, allen zuckerhaltigen Softdrinks und sogar Fruchtsäften der Fall ist. Die Ballaststoffe in Datteln unterstützen außerdem einen gesunden Stuhlgang und halten länger satt.

REICH AN MAGNESIUM, KALIUM UND VITAMIN B6 Datteln sind unglaublich nahrhaft (Funfact: Du könntest dich nur von Datteln ernähren kann und keine Mangelerscheinungen haben - Ja, das stimmt!!). Sie sind reich an Mineralien wie Magnesium und Kalium sowie Vitamin B6, was sie zum perfekten Snack vor oder nach dem Training macht. Schon ein paar Datteln vor dem Training geben dir genug Energie, um in Schwung zu kommen, ohne den Magen zu verärgern wie schwerere Mahlzeiten vor dem Training.



CAROLINE DEISLER



HILFE BEI GEWICHTSABNAHME

Die Tatsache, dass Datteln einen höheren natürlichen Zuckergehalt haben als andere Früchte, kann sogar einer ihrer besten Vorteile sein. Ihre Textur ist so weich und sie schmecken wie Karamell, was automatisch den Heißhunger auf Süßes stillt und hilft, das Gewicht langfristig zu halten. Als ich diesen Lebensstil kennenlernte, fühlte ich mich überhaupt nicht wohl in meiner Haut und suchte wie verzweifelt nach einer Veränderung, bei der ich nicht Kalorien zählen und winzige Portionen essen musste. Ich weiß noch, wie glücklich ich über meine erste 5 kg schwere Dattelpackung war und dass ich wusste, dass ich immer etwas Gesundes zu Hause hatte, wenn mich der Heißhunger auf Süßes mich überkam. Nachdem ich in den letzten 4 Jahren jeden Tag etwa 20 Datteln gegessen habe, habe ich nicht nur Gewicht verloren, sondern bin auch auch viel fitter und straffer geworden, ohne mehr Sport zu treiben als vorher.

PFLANZLICHE PROTEIN QUELLEN

Wie bekommt man bei einer veganen Ernährung genügend Eiweiß, ist die am häufigsten gestellte Frage. Überraschenderweise habe ich mir nie Sorgen um eine ausreichende Eiweißzufuhr gemacht und nie an die Notwendigkeit der Einnahme von Eiweißpulvern geglaubt. Solange man eine gute Menge an dunklem Blattgemüse, Gemüse und gesunden Fetten zu sich nimmt, braucht man sich diese Frage nicht mehr zu stellen. Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten Eiweiß, und es kommt viel mehr auf die Qualität des Proteins als auf die Menge an. Pflanzen haben einen viel geringeren Anteil an Eiweiß pro 100 g als Fleisch; allerdings bestimmt das Verhältnis der essenziellen Aminosäuren, ob die Proteinmenge vollständig absorbiert werden kann, und pflanzliche Quellen haben ein viel besseres Aminosäurenverhältnis. Kartoffeln zum Beispiel enthalten nur 2 % Eiweiß; diese 2 % sind jedoch vollständig absorbierbar, da Kartoffeln alle essentiellen Aminosäuren in einem perfekten Verhältnis enthalten. Ist es nicht interessant zu erkennen, dass hinter unseren Lebensmitteln, die wir essen viel mehr Wissenschaft steckt, als wir denken? Die Natur hat uns wirklich alles gegeben, was wir brauchen.

GRÜNKOHL

Grünkohl ist eines der powervollsten Gemüsesorten. Er ist reich an Eiweiß, Magnesium, Eisen, Kalzium und enthält viel Vitamin C. Ich liebe Grünkohl in grüne Smoothies, da die Vitamine und Mineralien noch besser aufgenommen werden können, wenn sie gemixt werden. Meine Lieblings Smoothie-Kombination ist Grünkohl, Petersilie, Spinat, Zitrone, Ingwer & Ananas - der perfekte natürliche Proteinshake nach dem Training.

PETERSILIE

Ich LIEBE Petersilie und gebe sie in fast jeden Smoothie, den ich mache! Sie ist eine der besten Proteinquellen und außerdem reich an Eisen und Vitamin C.

SPINAT

Spinat ist auch eines dieser Superfoods, das so viele Vitamine und Mineralien enthält. Vitamine und Mineralstoffe enthält und bei einer pflanzlichen Ernährung fehlen. Er enthält viel Eisen, Eiweiß, Magnesium und Vitamin C die alle zum Muskelaufbau beitragen.





BROKKOLI

Der letzte in der Familie der grünen Powergemüse ist **Brokkoli**. Ebenfalls sehr reich an Eisen, Eiweiß, Magnesium, Vitamin C und andere Mineralien. Ich liebe es, ihn entweder in Smoothies zu geben oder ihn leicht zu dämpfen und ihn zu Currys/Gemüseintöpfen hinzuzufügen.

BLUMENKOHL

Ich persönlich mag Blumenkohl nicht soo und neige dazu, davon leicht aufgebläht zu werden. Aber wenn man ihn gut verdaut, ist er eine erstaunliche Proteinquelle und köstlich gebraten in Suppen, Currys, Gemüseintöpfen Eintöpfen oder als Salatbeilage.

PILZE

Pilze werden meiner Meinung nach total unterschätzt. Ich liebe alle Arten Pilze; sie haben eine erstaunliche Textur und sind ein toller Ersatz für Fleisch in Nudelgerichten. Ich liebe auch vegane Pizza mit vielen verschiedenen Pilzsorten oben drauf. Sie sind eine großartige Eiweißquelle und haben auch viele Ballaststoffe.

BOHNEN UND LINSEN

Bohnen und Linsen, auch bekannt als Hülsenfrüchte, sind wahrscheinlich eine der eine der bekanntesten pflanzlichen Proteinquellen und ein perfekter Ersatz für tierisches Eiweiß. Sie eignen sich auch hervorragend für Salate oder Suppen. Ich habe ein tolles Rezept für Erbsensuppe und indisches Linsen-Dahl auf meinem Blog, die beide so lecker sind!!!

MANDELN

Nun, eine der besten Nüsse überhaupt:-) Mandeln sind eine großartige Quelle Eiweiß, gesunde Fette und kontrollieren den Blutzuckerspiegel, um sicherzustellen, dass er stabil bleibt. Ich liebe es, Mandeln oder Paranüsse zu naschen. Ich nasche Nüsse (die wegen ihres hohen Selengehalts gut für die Haut sind)) 1-2 Mal pro Woche, wenn ich das Bedürfnis nach einem herzhaften Snack verspüre.

KARTOFFELN UND SÜßKARTOFFELN

Wie bereits erwähnt, werden Kartoffeln nicht unbedingt mit Proteinen in Verbindung gebracht. Aber erstaunlicherweise sind Kartoffeln eine unglaubliche Proteinquelle und das perfekte Lebensmittel, wenn du deine Fitnesslevel auf die nächste Stufe heben willst. Beachte, dass ich mich auf öl- und salzfreie gedämpfte oder gebackene Kartoffeln beziehe.

BANANEN UND DATTELN

Ich möchte hier auch Früchte erwähnen, nur um dich daran zu erinnern, dass alle Früchte einen gewissen Anteil an Eiweiß enthalten. Grünzeug, Hülsenfrüchte und Nüsse sind wichtig, ABER Obst ist genauso wichtig. Alle unsere Zellen (Muskelzellen, Gehirnzellen, Nervenzellen usw.) werden mit Glukose versorgt, dem Zucker, der in Früchten enthalten ist. Iss so viele frische Früchte, wie du willst, und mache Obst zu deine Grundnahrungsmittel, um die besten um die besten Ergebnisse bei einer kohlenhydratreichen, pflanzlichen Lebensweise zu erzielen. ICH LIEBE Medjool-Datteln (reich an Magnesium, Kalium und Kalzium) und einen grünen Smoothie als Snack nach dem Training, da sie meinem Körper alles geben, was er nach einem guten Training braucht.





SUPPLEMENTS

CAROLINE DEISLER

Ich bin normalerweise kein Mensch, der viele Nahrungsergänzungsmittel zu sich nimmt, da ich denke, dass Nahrungsergänzungsmittel die zweitbeste Option sind, wenn keine frischen Lebensmittel verfügbar sind. Es gibt jedoch einige Vitamine, an denen die meisten Menschen, ob Veganer oder nicht, einen Mangel haben und die bei Bedarf ergänzt werden sollten.

VITAMIN B12

Vitamin B12 ist suuuuper wichtig für jede Ernährung (vegan oder nicht). Es ist ein essentieller Nährstoff, den unser Körper nicht selbst herstellen kann, weshalb du ein Ergänzungsmittel einnehmen solltest. Das Gefühl Müdigkeit und Abgeschlagenheit ist eines der häufigsten Symptome eines B12-Mangels.

VITAMIN D

Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit, und es lohnt sich dein Blut untersuchen zu lassen, um zu wissen, ob du etwas ergänzen musst. Zeit in der Natur zu verbringen und Sonnenlicht ist immer noch der beste und einfachste Weg, um den Vitamin-D-Spiegel aufzufüllen, aber wir leben nicht alle an sonnigen Orten. Eine andere natürliche Möglichkeit, mehr Vitamin D zu bekommen, ist mehr sonnengereiftes Bio-Obst und -Gemüse zu essen.

PROBIOTICS

Die Gesundheit des Darms ist der Schlüssel zur vollkommenen Gesundheit, denn 90% unseres Immunsystems befindet sich in unserem Dickdarm. Deshalb sind wir emotional so stark mit dem verbunden, was wir essen, und fühlen uns bei einer pflanzlichen Vollwerternährung viel wohler. Probiotika sind im Grunde die guten Bakterien, die dein Darm braucht, um die Nahrung richtig zu verdauen und alle Nährstoffe aufzunehmen. Deshalb ist es sehr hilfreich, ein hochwertiges Probiotikum als tägliche Ergänzung einzunehmen.

Es gibt auch probiotikareiche Lebensmittel wie:

- Sauerkraut
- Kimchi
- Eingelegtes Gemüse
- Kombucha

Ich habe jedoch festgestellt, dass diese Lebensmittel oft viel Salz oder andere Zusatzstoffe enthalten, wenn man sie nicht selbst herstellt (was ziemlich zeitaufwendig ist)





Als ich jünger war, litt ich unter schrecklicher Haut, und seit ich auf eine pflanzliche Lebensweise umgestiegen bin, hat sich meine Haut stark verbessert.

VORTEILE:

- Die Haut ist insgesamt strahlender geworden
- Die Poren sind feiner
- Weniger Ausbrüche
- Keine gereizte Haut mehr

Du musst wissen, dass es 5 wesentliche Nährstoffe für eine gesund aussehende und strahlende Haut gibt:

➤ Silica

- Tomaten
- Gurke
- Sellerie
- Paprika
- Brennesselblätter
- Löwenzahn

Tipps fuer
wunderschoene Haut



➤ Selen

- | | |
|--------------------|------------------|
| - Alfalfa-Sprossen | - Datteln |
| - Himbeeren | - Avocado |
| - Spinat | - Himbeeren |
| - Brokkoli | - Erdbeeren |
| - Grüner Spargel | - Cantaloupe |
| Champignons | - Spinat |
| - Paranüsse | - Mangold |
| - Hafer | - Grüner Spargel |
| - Datteln | - Brokkoli |
| - Bananen | - Champignons |
| - Mango | - Zucchini |
| - Kiwis | - Kürbiskerne |
| - Honigmelone - | - Sesamsaat |
| Getrocknete Feigen | |
| - Bananen | |



➤ Zink

- | | |
|----------------------|------------------|
| - Getrocknete Feigen | - Grüner Spargel |
| - Bananen | - Brokkoli |
| - Datteln | - Pilze |
| - Avocado | - Zucchini |
| - Himbeeren | - Kürbiskerne |
| - Erdbeeren | - Sesamsamen |
| - Cantaloupe | |
| - Spinat | |
| - Mangold | |





➤ Vitamin A E C

VITAMIN A

Karotten, Grünkohl, Spinat, Cantaloupes, Mangos, Brokkoli, Pfirsiche, Kürbis, grüner Spargel,

VITAMIN E

Avocado, Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Mandeln

VITAMINEN C

Erdbeeren, Kiwis, Orangen, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Paprikaschoten

➤ Omega 3

- Avocado
- Chia-Samen
- Hanf-Samen
- Flachs-Samen
- Kürbiskerne
- Walnüsse
- Rosenkohl
- Blattgemüse
- Beeren



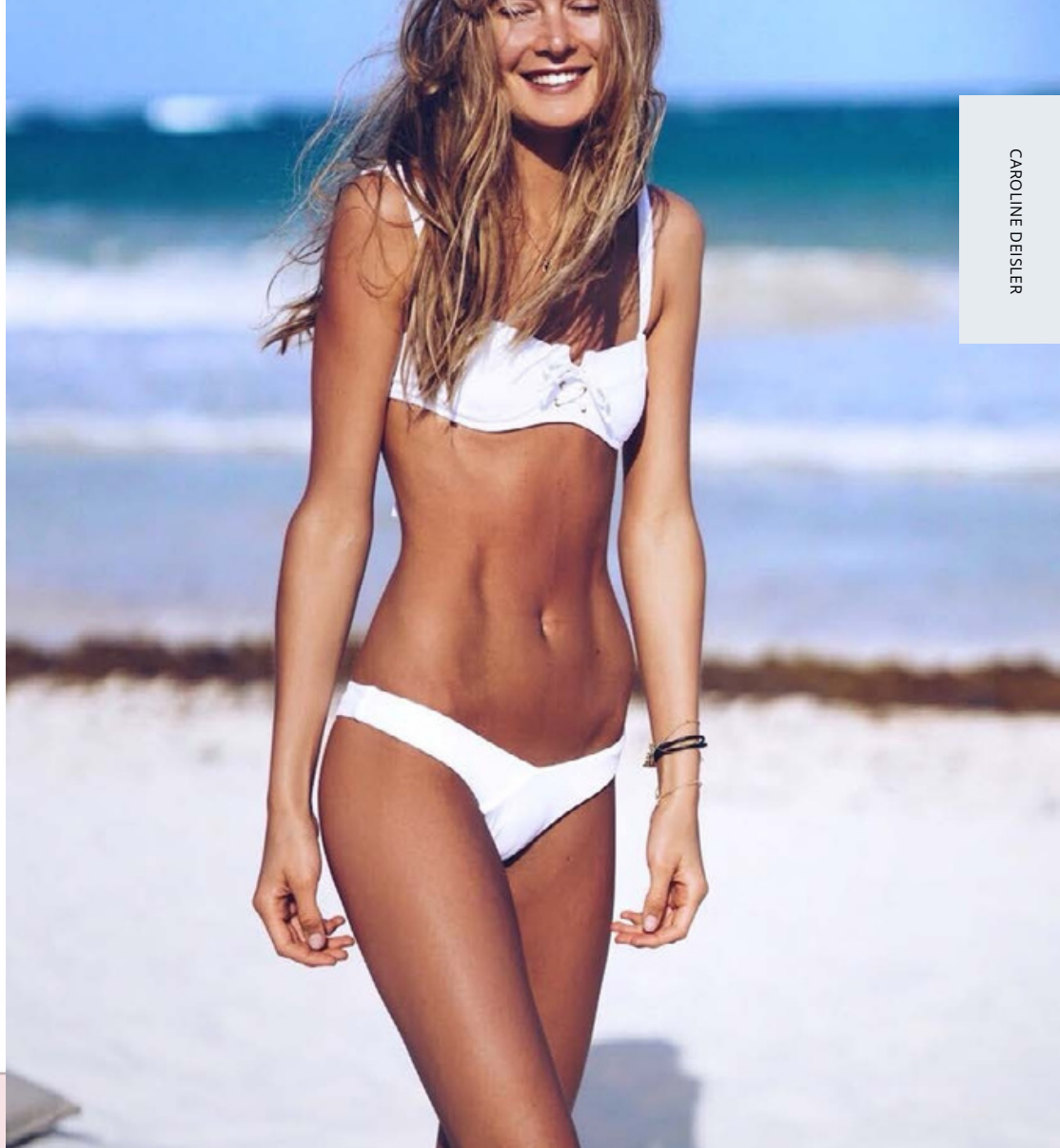
HINWEIS: Ich habe Brokkoli, Spinat, Grünkohl und grünen Spargel hervorgehoben, da sie in fast jeder Gruppe vorkommen und reich an Vitaminen und Mineralien sind. Jetzt weißt du, warum grüne Smoothies mit viel Spinat und Grünkohl und Datteln für eine strahlende Haut sorgen.

Tägliche Tipps



- Trinke täglich grüne Smoothies
- Iss rohe Paprika und Karotten als Snack
- Wenn du Nüsse isst, nimm Paranüsse
- Fasse dir nicht mit schmutzigen Händen ins Gesicht
- Benutze saubere Handtücher zum Abtrocknen deines Gesichts
- Wechsel deinen Kopfkissenbezug mindestens einmal pro Woche
- Schlafe mit offenen Haaren
- Reinige den Bildschirm deines iPhones / lass dein Telefon nicht dein Gesicht berühren
- Use natural skin care products



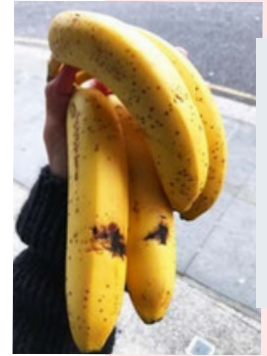


Wie du einen Blachbauch vermeidest

1. EAT SIMPLE
2. NIMM MONO MAHLZEITEN ZU DIR
3. KAU LANGSAM
4. TRINK AUSREICHEND WASSER
5. ISS KEINE FRÜCHTE NACH GEKOCHTEN SPEISEN
6. FÜHRE EINE DARMREINIGUNG DURCH



ICH DENKE, WIR HABEN DAS ALLE
SCHON ERLEBT!



1. Es ist völlig normal, dass man sich zu Beginn der Umstellung auf eine pflanzliche Lebensweise aufbläht. Dein Körper braucht Zeit, um sich an den Verzehr von mehr Obst und Gemüse (= viel mehr Ballaststoffe) zu gewöhnen *.

2. Wenn dein Dickdarm nicht "sauber" und voller "alter Abfälle" ist, haben rohes Obst und Gemüse es schwer, durch den Darm zu gelangen, und es bilden sich Gase. Deshalb sind Dickdarmkuren SO HILFREICH, besonders zu Beginn einer einer gesünderen Lebensweise.

3. Lass dich von Blähungen nicht entmutigen, es gibt einige einfache, aber sehr powervolle Regeln, die ich weiter unten ausführlicher erkläre:



Eat simple

Einen "Blähbauch" zu haben, ist oft die Folge davon, dass man zu viele Zutaten in eine Mahlzeit mischt. Dein Körper muss für jedes Lebensmittel, das du isst, andere Enzyme bereitstellen. Das heißt, wenn du so einfach wie möglich isst, fällt es deinem Körper viel leichter, das Essen aufzuspalten und zu verdauen. Abgesehen von einigen Regeln zum Kombinieren von Lebensmitteln, die du weiter unten findest, habe ich mir angewöhnt, nicht mehr als 3 Obst- oder Gemüsesorten in einer Mahlzeit zu kombinieren. Auch wenn das nicht immer möglich ist, halte ich mich zumindest bei 1 oder 2 Mahlzeiten am Tag daran, meistens beim Frühstück und Mittagessen.

MONO MAHLZEITEN

Das führt mich zu meinem nächsten Punkt, nämlich dem Verzehr von Monomahlzeiten. Eine Monomahlzeit bedeutet, dass du eine Obstsorte isst, bis du satt bist. Tolle Früchte für Mono-Mahlzeiten sind Melonen, Bananen, Datteln oder Mangos. Monomahlzeiten sind großartig für die Verdauung, die Gewichtsabnahme und das allgemeine Wohlbefinden. Du hast mehr Energie, deine Haut klärt sich schneller, und dein Körper kann sich voll und ganz auf die Verdauung einer Obstsorte konzentrieren, wodurch auch die Aufnahme aller Nährstoffe erleichtert wird.

LANGSAM KAUFEN

Langsam zu kauen ist so einfach, und doch tun sich so viele Menschen schwer damit, sich Zeit zum Essen zu nehmen und jede Mahlzeit zu genießen. Heutzutage sind wir alle so beschäftigt, eilen von einer Sache zur nächsten, frühstücken und essen unterwegs, ohne uns bewusst zu machen, welchen Schaden wir unserer langfristigen Gesundheit zufügen.



Trink genug
Wasser

MEIN RAT: Schätze jede
Mahlzeit, nimm dir Zeit,
setz dich hin und
genieße jeden Bissen.

Das Problem ist, dass unser Gehirn unserem Körper beim Herumlaufen mitteilt, dass die Verdauung nicht das Wichtigste ist, und den Schwerpunkt auf die Bereitstellung von Energie legt (das ist auch der Grund, warum man das Training mit vollem Magen als sehr unangenehm empfindet). Außerdem neigen wir dazu, schnell zu essen, wenn wir unterwegs sind, und kauen unser Essen selten richtig. All das bedeutet Stress für den Körper und führt dazu, dass die Nahrung unverdaut bleibt, wodurch sich im Dünndarm Blähungen bilden.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist der Schlüssel für so viele Funktionen unseres Körpers. Ein dehydrierter Dickdarm kann nicht genügend Enzyme produzieren und ist nicht in der Lage, alle Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

(Kaffee zum Beispiel ist sehr entwässernd, reizt den Dickdarm und behindert die Aufnahme von Eiweiß durch den Körper)

Fact: Trinke einfach nur Wasser bis 11 Uhr - 12 Uhr und der erste Stuhlgang hilft deinem Körper, Giftstoffe auszuspülen, die während der Nacht ausgeschieden wurden. Füge Zitrone, Gurke, frischen Aloe Vera-Saft und/oder frisch gepressten Ingwer hinzu, um dem Wasser das gewisse Extra zu verleihen.



KEINE FRÜCHTE NACH GEKOCHTEN SPEISEN

Ich erinnere mich noch an den Tag, als ich es herausfand und dachte: "Warum habe ich nicht schon früher daran gedacht? Das macht so viel Sinn!" Ich habe mich immer gefragt, warum ich einen aufgeblähten Bauch habe, wenn ich nach dem Essen Obst esse, und dachte, dass das Obst wahrscheinlich nicht gut für mich ist, aber in Wirklichkeit war es nur die falsche Kombination, die die Blähungen verursachte. Ich will dir erklären, warum: Obst hat einen hohen Wassergehalt, ist reich an Ballaststoffen und braucht nur 15-45 Minuten, um verdaut zu werden, während gekochte Speisen viel länger brauchen (deshalb ist der Bauch nach einer gekochten Mahlzeit oft sehr verspannt). Fleisch zum Beispiel bleibt bis zu 7 Tage in unserem Dickdarm. Stell dir nun vor, dass Früchte auf dem gekochten Essen sitzen und nicht durchkommen und Gase verursachen, die deinen Magen so aufblähen.

MEIN RAT: Beginne mit den am leichtesten verdaulichen Lebensmitteln und "esse dich hoch". Zum Beispiel: Melonen zum Frühstück, Bananen zum Mittagessen, Datteln als Snack und gekochte Kohlenhydrate wie Kartoffeln zum Abendessen.

COLONICS

Colonics - Die Colon-Hydro-Therapie ist im Grunde ein professioneller Einlauf, bei dem dein Dickdarm mit warmem, gereinigtem Wasser gefüllt wird, um Giftstoffe und angesammelte Abfälle auszuspülen. Es tut nicht weh und hat viele gesundheitliche Vorteile, wie z. B.:

- bessere Verdauung
- mehr Energie
- bessere Konzentration
- besserer Schlaf
- bessere Aufnahme von Vitaminen und Mineralien
- besseres Immunsystem



Ich mache seit vielen Jahren Darmspülungen und würde sagen, dass es eines der besten Gesundheitsgeheimnisse ist, das ich empfehlen kann. Dein Körper und dein Immunsystem funktionieren viel besser, wenn dein Dickdarm sauber und hydratisiert ist. Es ist sehr persönlich abhängig, wie viele Darmspülungen man braucht, aber im Durchschnitt fühle ich mich am wohlsten, wenn ich alle zwei Monate eine mache.

NOTIZ: Wenn du dir Sorgen um die guten Bakterien machst, die ebenfalls ausgespült werden, solltest du es so sehen: Würdest du lieber einen sauberen Dickdarm haben und ein paar grüne Smoothies trinken und danach deinen Körper mit guten Bakterien auftanken oder hättest du lieber einen schlecht funktionierenden Dickdarm, der voll mit alten Abfällen ist?

DIE RICHTIGE KOMBINATION VON LEBENSMITTELN

Jedes Obst und Gemüse hat eine andere Verdauungszeit, d. h. wie lange unser Körper braucht, um die Nahrung in Energie umzuwandeln. Berücksichtige dies bei allem, was du isst, und versuche, Lebensmittel mit einer sehr unterschiedlichen Verdauungszeit nicht zu mischen. Eine einfache Regel, die du dir merken solltest:

"Eat your way up" - beginne mit dem am leichtesten verdaulichen Lebensmittel.



1. FRÜCHTE MIT HOHEM WASSERGEHALT

Wassermelone und Honigmelone
Orangen, Grapefruits, Weintrauben, Äpfel,
Birnen, Pfirsiche, Kirschen usw.

2. GEMÜSE MIT HOHEM WASSERGEHALT

Gurke, Tomate, Paprika, Zucchini, Grünzeug
usw.

3. WENIGER JUICY FRÜCHTE

Medjool-Datteln, getrocknete Feigen

4. GESUNDE FETTE

Avocado, Nüsse, Samen
usw.

5. GEKOCHTES ESSEN

👉 Auf der folgenden Seite siehst du die verschiedenen Obst- und Gemüsegruppen und welche gut zusammenpassen. Wenn zwei Gruppen durch einen Pfeil miteinander verbunden sind, bedeutet dies, dass sie in der Regel gut miteinander kombiniert werden können. Wenn zwei Gruppen nicht miteinander verbunden sind, solltest du diese Lebensmittel nicht miteinander kombinieren.

Wie du Lebensmittel richtig kombinierst

WASSER / SÄFTE / SMOOTHIES
Versuche, getrennt von den Mahlzeiten zu trinken / 30 Minuten vor und nach dem Essen.

GESUNDE FETTE
Passt hervorragend zu Grünzeug und säurearmen Früchten

STÄRKEHALTIGES GEMÜSE
Toll mit Grünzeug und gesunden Fetten (in Maßen)

BLATTGRÜN

Passt zu allen Gemüsesorten, gesunden Fetten und sogar süßen Früchten

SAURE FRÜCHTE
Großartig mit Grünzeug und gesunden Fetten (Tomaten)

SÜßE FRÜCHTE
Hervorragend zu saurem Obst und Grünzeug

WENIGER SÄUERLICHE FRÜCHTE
Großartig mit Grünzeug und gesunden Fetten

SÜßE FRÜCHTE:
Datteln, Feigen, Bananen, Papaya, Kakis

WENIGER SÄUERLICHE FRÜCHTE:
Beeren, Äpfel, Kirschen, Trauben

SAURE FRÜCHTE:
Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Ananas, Granatapfel, Tomaten

GRÜNZEUG:
Alle Salatblätter, Kräuter, Sprossen, Gemüse wie Sellerie, Brokkoli usw.

STÄRKEHALTIGES GEMÜSE:
Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Kastanien, Kürbis, Erbsen

GESUNDE FETTE:
Avocados, Nüsse, Samen, Kokosnuss Fleisch



WIE MAN AUF REISEN

GESUND BLEIBT

Reisen ist oft sehr anstrengend für unseren Körper, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

- Unterschiedliche Zeitzonen
- Unterschiedliche Routinen
- Ungewissheit, was / wann Du isst

All das kann unsere Essgewohnheiten, unsere Verdauung und unsere Stimmung durcheinander bringen, weshalb wir auf Reisen in der Regel dazu neigen, weniger gesund zu essen (zumindest tun das die meisten). Es braucht aber nur ein bisschen Vorbereitung, und schon ist man startklar.

MEINE TIPPS

1. Packe Früchte, Datteln und Nüsse für lange Flüge ein. Wasche sie vorher, damit sie verzehrfertig sind. Ja, du kannst alle Arten von Obst durch die Sicherheitskontrolle bringen. Ich habe das schon viele Male gemacht und wurde nie aufgehalten. Sei nur vorsichtig mit Wassermelone, da sie als Flüssigkeit betrachtet werden könnte.

2. Bereite etwas Gemüse zu, z. B. einen großen grünen Salat, gedämpfte oder gebackene Kartoffeln/Süßkartoffeln/Kürbis.

Ich esse auf Reisen oft mehr, weil ich sonst nicht viel zu tun habe, deshalb nehme ich gerne etwas mehr Essen mit. Es ist besser, genug zu haben, damit man nicht auf einem Flughafen, wo es kein gesundes Essen gibt, hungrig ist.

3. Geh auf Reisen Lebensmittel einkaufen. Ich kaufe gerne lokale Produkte und finde, das hilft mir sehr!! Es ist viel billiger als immer ins Restaurant zu gehen, und man kann Obst und Gemüse essen, das lokal angebaut wird und oft viel besser schmeckt!

4. Bitte dein Hotel um ein Schneidebrett / einen großen Teller und ein Küchenmesser oder kaufe dir diese Dinge am ersten Tag deiner Ankunft. Sie kosten normalerweise in der Regel nicht mehr als 10 Dollar und machen dein Leben viel einfacher.



CAROLINE DEISLER

WIE MAN AUF REISEN
GESUND BLEIBT

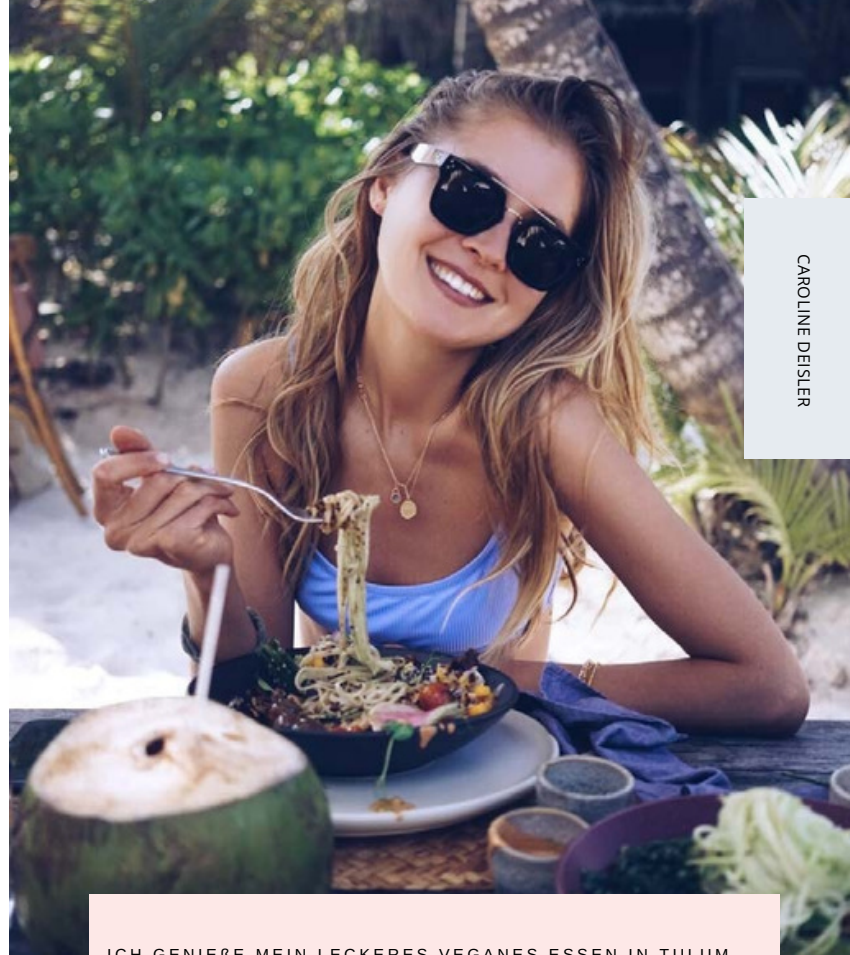


5. Suche nach gesunden Restaurants, bevor du irgendwohin gehst (ich LIEBE es, Speisekarten zu lesen, haha).

6. Setze dich nicht zu sehr unter Druck und genieße die Erfahrung von etwas Neues. Ich liebe es, auf Reisen ein Gleichgewicht zwischen 80 und 20 zu haben. 80% gesundes Essen und 20% neue lokale (vegane) Gerichte ausprobieren.

7. Ich frage immer nach einen grünen Saft zum Frühstück, so beginne ich meinen Tag mit einer guten Portion Vitaminen und Mineralien. In den meisten Hotels bekommt man einen, auch wenn er nicht auf der Speisekarte steht (er ist nicht kalt gepresst, aber immer noch besser als gar keinen zu trinken). Meine bevorzugte Bestellung ist: Spinat, Sellerie, Gurke, Zitrone und Ingwer.

8. Als Letztes nehme ich mir noch ein paar Früchte vom Frühstücksbuffet für einen Nachmittagssnack. (Ich weiß, so deutsch), aber es hilft wirklich sehr, wenn man wie ich eine Naschkatze ist! Wenn du höflich nach einer Box zum Mitnehmen fragst, sind die meisten Hotels gerne bereit, dir zu helfen.



CAROLINE DEISLER

ICH GENIEßE MEIN LECKERES VEGANES ESSEN IN TULUM



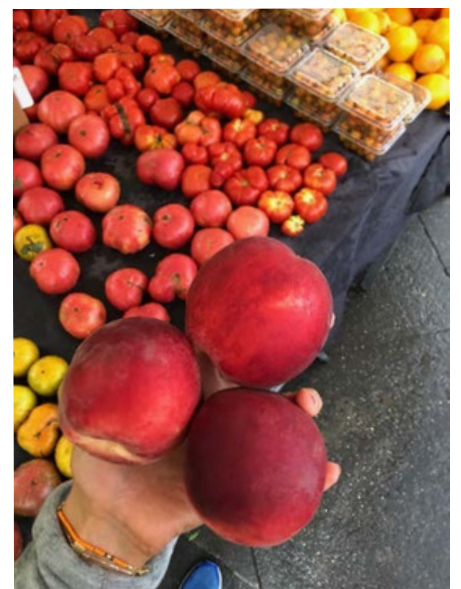
*Its all
about
balance*



CAROLINE DEISLER



- SNAPS VON MEINEN REISEN -





Wie man fit und straff wird

Täglich aktiv zu sein ist entscheidend, um sich wohl zu fühlen, und sollte genauso wichtig sein wie andere Dinge auf deiner To-Do-Liste :-)
Um jedoch fitter und straffer zu werden, hängt es zu 80 % davon ab, was man isst, was bedeutet, dass man sich nicht im Fitnessstudio quälen muss, um in Form zu kommen. Ich persönlich liebe es, etwa 5 Mal pro Woche eine Stunde lang zu trainieren und danach 15 Minuten lang zu dehnen.

Der Verzehr der richtigen Lebensmittel reinigt deinen Körper von innen, hilft dir, Körperfett zu verlieren, macht dich fitter und und führt letztendlich dazu, dass du aufgrund der erhöhten Energie aktiver bist.



Sieh das Training als etwas an, das du für deine Stimmung und dein Glück tust, und das Essen erledigt den Rest. Diese Fragen sollen dir dabei helfen, herauszufinden, was für ein Trainingstyp du bist, damit es dir leichter fällt, deinen Hintern hochzukriegen :-)

Viele Mädchen trainieren mit der Motivation, Gewicht zu verlieren; aber, sobald du diese Denkweise änderst und trainierst, weil du dich tatsächlich **BESSER FÜHLEN** wollen, wirst du automatisch eine positive Wirkung spüren! Hör auf, dich unter Druck zu setzen, und du wirst es viel mehr genießen!

Trainiere, weil du deinen Körper liebst, weil du eine gute Gesundheit erhalten willst, weil du weißt, dass es sich gut anfühlt, und weil es eine gesündere Art ist zu leben!

EIN PAAR FRAGEN, DIE DU DIR STELLEN SOLLTEST:

Warum trainierst du?

1. Um Gewicht zu verlieren
2. Für Gesundheit und Glücklichein

Bist du ein Morgen- oder Abendmensch?

1. Das morgendliche Training macht meinen Tag aus!!
2. Abends habe ich mehr Energie

Bist du eher ein Ausdauertrainings- oder ein Krafttrainingstyp?

1. Cardio auf jeden Fall! Laufen/Spinning und HIIT-Workouts sind mein Ding
2. Kraft- und Gewichtstraining

Mein Mantra

fuer das Training

- Jeder Tag ist ein guter Tag zum Trainieren
- Mach das Training, das du liebst und das dir wirklich Spaß macht
- Suche dir einen Trainingskameraden
- Trainiere, weil du fitter und gesünder werden willst und nicht, weil du abnehmen willst!



Meine Workout Routine

Meine Lieblingstrainings sind Laufen, Spinning, Boxen und Yoga. Ich mache eine Mischung aus all diesen Sportarten und folge nicht einem bestimmten Plan für die ganze Woche. Ich bin aber definitiv ein Morgenmensch und finde, dass das morgendliche Training meinen ganzen Tag positiver und produktiver macht. Wenn man seinen Körper vor dem Frühstück bewegt, hat das so viele erstaunliche Vorteile wie einen schnelleren Stoffwechsel, mehr Energie, eine gesündere Einstellung zum Essen, also weniger Heißhunger, und eine bessere Stimmung.

JOGGEN GEHEN

Laufen ist eine Gewohnheit von mir, seit ich etwa 15 bin. Es ist eine der einfachsten Arten, Sport zu treiben, da man außer einem Paar guter Laufschuhe keine Ausrüstung braucht. Vor allem, wenn du ein knappes Budget hast und dir kein Fitnessstudio leisten kannst, ist Laufen gehen genau das Richtige für dich! Ich war schon immer ein Fan von Joggen im Freien und nicht auf dem Laufband, weil man dabei viel frische Luft (Sauerstoff) bekommt. Draußen in der Natur zu sein, hilft auch wirklich, den Kopf frei zu bekommen und positive Gedanken zu haben. Nicht zu vergessen, dass Joggen die perfekte Möglichkeit ist neue Orte zu erkunden, also pack deine Laufsachen ein, egal wohin du gehst.

SPINNING

Spinning/Radfahren ist die perfekte Kombination aus Kardio- und Krafttraining, da du mit dem Widerstand spielen kannst, um ein noch härteres Workout zu absolvieren und super straffe Beine zu bekommen. Ich weiß viele Mädchen haben Angst, vom Spinning dicke Beine zu bekommen und das dachte ich früher auch. Das ist ein großer Irrglaube und ich kann aus meiner eigenen Erfahrung der letzten vier Jahre sagen, dass man keine dickeren Beine bekommt, wenn man mehr Widerstand auf dem Rad einstellt. Was deine Beine wirklich breiter macht, ist das Essen, das du nach dem Training zu dir nimmst. Nimm deshalb frische Vollwertkost zu dir und verzichte auf verarbeitete Lebensmittel.

BOXEN

Boxen trainiert nicht nur den ganzen Körper, sondern fördert auch den Fettabbau und baut außerdem Stress ab. Es ist bei weitem mein Lieblingstraining und ich habe erstaunliche Ergebnisse erzielt, seit ich vor etwa 3 Jahren mit dem Boxen begonnen habe. Was ich am meisten daran mag ist, dass es so viel Spaß macht und man sich zu 100% konzentrieren muss das heißt, man schaut nicht alle 10 Minuten auf die Zeit, wie auf dem Laufband (zumindest tue ich das, haha). Der einfachste Weg ins Boxen einzusteigen, ist, sich ein Boxstudio zu suchen oder an Gruppenboxkursen in deinem Fitnessstudio teilzunehmen.



CAROLINE DESLER

YOGA

Yoga ist die beste Ergänzung zum Cardio-Training und gibt deinem Körper die dringend benötigte tiefe Dehnung für lange, schlanke Muskeln. Yoga hat auch viele andere Vorteile, wie z.B. das Gleichgewicht, Geist und Seele, lehrt dich, präsenter zu sein und wie man sanfter mit sich selbst umgehen kann :-)

DEHNEN/SCHAUMSTOFFROLLEN

Wenn du Yoga nicht so magst oder keine Zeit hast, Kurse zu besuchen, dann ist 15 Minuten Foam Rolling der perfekte Abschluss eines Workouts. Ich freue mich immer darauf, weil es sich fast wie eine Massage anfühlt (und man kann in der Zwischenzeit seine E-Mails checken haha).



TIPPS UM LOSZULEGEN:

1. Mache das Training zu einer Priorität und nimm dir Zeit dafür, auch wenn dein Zeitplan eng erscheint.
2. Iss früh zu Abend -> du wachst mit mehr Energie auf und bist bereit für den Tag!
3. Lege deine Sportklamotten schon am Vortag raus, damit du schon die Einstellung hast, am nächsten Morgen zu trainieren.
4. Trainiere auf nüchternem Magen und frühstücke danach. Auf diese Weise ist dein Körper nicht mit der Verdauung beschäftigt und beginnt sofort mit der Fettverbrennung. Wenn du vorher einen Snack brauchst, wähle etwas, das schnell Energie liefert und leicht verdaulich ist, wie 1-2 reife Bananen oder ein paar Medjool-Datteln.
5. Trinke einen grünen Smoothie mit viel Spinat, Petersilie, Grünkohl, Beeren, und Bananen oder Datteln als Shake nach dem Training, um eine Menge gutes pflanzliches Eiweiß zu dir zu nehmen.

MEIN ESSENSPLAN

VEGAN

Healthy, Easy, Delicious

EXAMPLE MEAL PLAN OF HOW I EAT

MONTAG

FRÜHSTÜCK
Grüner Smoothie

MITTAGESSEN
SOMMER: 6-10 reife
Pfirsiche WINTER: 15
Medjool-Datteln

SNACKS
SOMMER: 8-10 frische
Feigen WINTER: 2-3
Äpfel

ABENDESSEN
Salat und Kartoffeln

DIENSTAG

FRÜHSTÜCK
Wassermelonen
(so viele wie du magst)

MITTAGESSEN
SOMMER: 2
Honigmelonen WINTER: 4-
5 Kakis

NACHMITTAG
10 Medjool-Datteln oder
frische Feigen

ABENDESSEN
Salat & Gebackener
Kabocho-Kürbis

MITTWOCH

FRÜHSTÜCK
Mono-Mahlzeit aus
Honigmelonen (2-3 Melonen)

MITTAGESSEN

Grüner Smoothie & SOMMER:
1kg frische Feigen WINTER: 5-
6 Orangen

NACHMITTAG
10 Medjool-Datteln oder
20 - 30 Paranüsse

ABENDESSEN
Ratatouille & Kartoffeln

DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK
Grüner Smoothie

MITTAGESSEN
SOMMER: Wassermelone
(so viel wie du magst)
WINTER: 4-6 Persimmonen

SNACKS
SOMMER: 2-3 Mangos
WINTER: 15 Medjool-Datteln

ABENDESSEN
Tomaten-Bruschetta und
Avocado-Toasts

FREITAG

FRÜHSTÜCK
Green Smoothie

MITTAGESSEN
SOMMER: Wassermelone
(as much as you like)
WINTER: 4-6 Persimmon

SNACK
SOMMER: 2-3 Mangoes
WINTER: 15 Medjool
Dates

ABENDESSEN
Tomato Bruschetta &
Avocado Toasts



SALAD



FRUIT

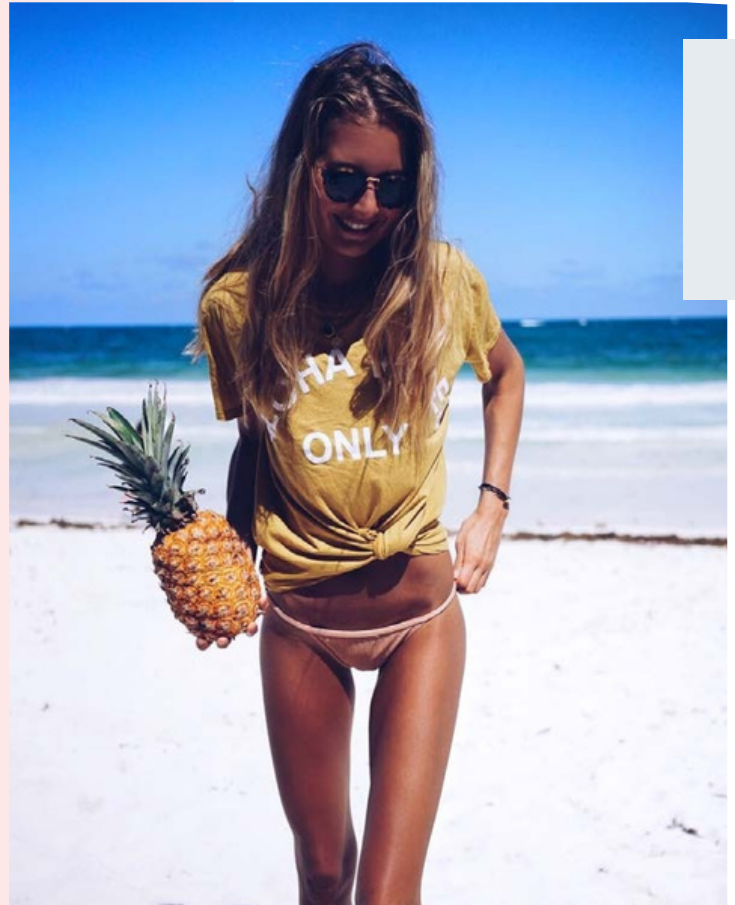
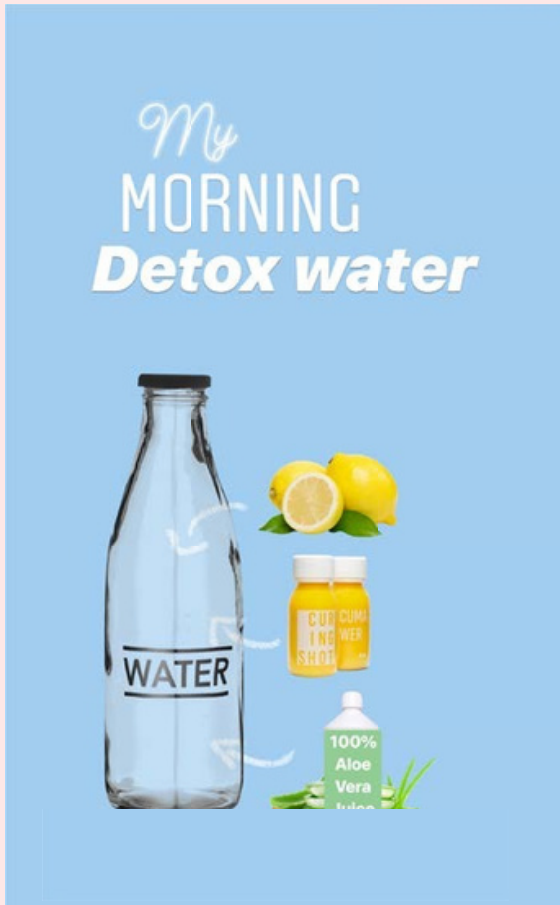


SMOOTHIE

Basis Guidelines

Dies ist ein Beispiel für einen Speiseplan, wie meine tägliche Ernährung aussieht. Bitte bedenke, dass jeder von uns einen anderen Körper und andere Bedürfnisse und Wünsche hat. Nichtsdestotrotz wird eine Ernährung, die reich an ganzen, frischen Lebensmitteln ist, dazu führen, dass wir uns ALLE besser fühlen. Ich sage immer: "Je näher an der Natur, desto besser", was bedeutet, dass Früchte, Datteln, Grünzeug, Kartoffeln, Nüsse, Samen und alle Lebensmittel in ihrer ganzen Form am besten sind. Mache diese Lebensmittel zu deinen Grundnahrungsmitteln und beschränke die verarbeiteten Lebensmittel auf ein Minimum. Probiere neue Rezepte aus und finde heraus, was dir am besten schmeckt und womit du dich am wohlsten fühlst. Iss immer so viel von diesen Lebensmitteln, wie du möchtest, aber gewöhne dir nicht an, zuuuu viel zu essen. Auch wenn es sich um gesunde Lebensmittel handelt, führt übermäßiges Essen zu Bloating und macht müde. Unsere Gesellschaft hat sich angewöhnt, Traurigkeit oder Einsamkeit mit Essen zu kompensieren, was weder der Gesundheit noch dem Wohlbefinden zuträglich ist. Essen, bis du satt bist, und höre auf, wenn du satt bist, ist immer noch eine einfache, aber wirkungsvolle Regel, die man befolgen sollte. Ich weiß, dass das leichter gesagt als getan ist, aber es lohnt sich, das im Hinterkopf zu behalten.

- Zähle niemals die Kalorien von Obst und Gemüse
- Trinke täglich 2-3 Liter stilles Wasser
- Iss einfache / mehr Mono-Mahlzeiten
- Keine süßen Früchte nach gekochten Speisen
- Kaufe Bio, wann immer möglich
- Keine tierischen Produkte



CAROLINE DESLER

Meine täglichen Gesundheitsroutinen

- Beginne deinen Tag mit Zitronenwasser (trinke es mit einem Strohhalm, um direkten Zahnkontakt zu vermeiden)
- Dusche eiskalt
- Nimm dir immer Zeit zum Essen, iss nie in Eile
- Iss Datteln statt Süßigkeiten
- 2-3 Dinge für Körper, Geist und Seele tun -> für mich kann das sein: Workout, langer Spaziergang, Kältetherapie, Dampf & Sauna, Epson-Salzbad, Massage, Yoga

SNACK IDEEN

MEINE FAVORITEN

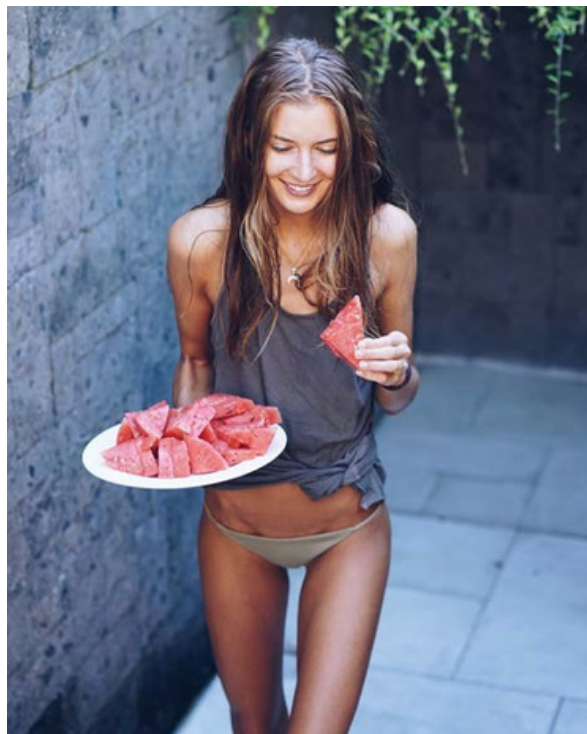
- Medjool-Datteln
- Getrocknete Feigen
- Früchte, die leicht zu transportieren sind, wie Äpfel, Birnen und Trauben
- Paranüsse, Mandeln oder Cashewnüsse

WEITERE OPTIONEN

- Datteln gefüllt mit Erdnussbutter
- Dunkle Schokolade (ohne Zuckerzusatz)
- Salzfrees Popcorn
- Roggenbrot mit Avocado
- Rohes Gemüse mit Hummus
- Gebratene Kichererbsen ohne Öl

**JE MEHR OBST MAN ISST,
DESTO WENIGER VERLANGEN
HAT MAN NACH SÜßIGKEITEN**

WENN DU NACHMITTAGS EINEN ENERGIE-
SCHUB BENÖTIGST, DANN SIND DIESE
NASCHEREIEN EINE PERFEKTE
ALTERNATIVE ZU IRGENDWELCHEN
SÜßIGKEITEN



BETRACHTE ALLE ASPEKTE DES LEBENS:
STRESS, SCHLAF, FRISCHE LUFT,
BEWEGUNG, BEZIEHUNGEN USW.
EIN AUSGERUHTER UND GLÜCKLICHER
MENSCH WÄHLT GESÜNDERE
LEBENSMITTEL.



CAROLINE DEISLER

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEI DIESEM LEBENSSTIL

1. Konzentration auf Gewichtsverlust statt auf Gesundheit und Fitness
2. Nicht genug grüne Smoothies / grüne Säfte trinken
3. Lebensmittel nicht richtig kombinieren
4. Keinerlei Sport treiben
5. Keine Darmspülung durchführen
6. Spät am Abend essen (am besten 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen aufhören)
7. Zu spät ins Bett gehen
8. Keine natürlichen Hautpflegeprodukte verwenden

REZEPTE

...Für einen schlanken & fitten Körper

CAROLINE DEISLER



GRÜNER SMOOTHIE



CAROLINE DEISLER

ZUTATEN

ERGIBT 2

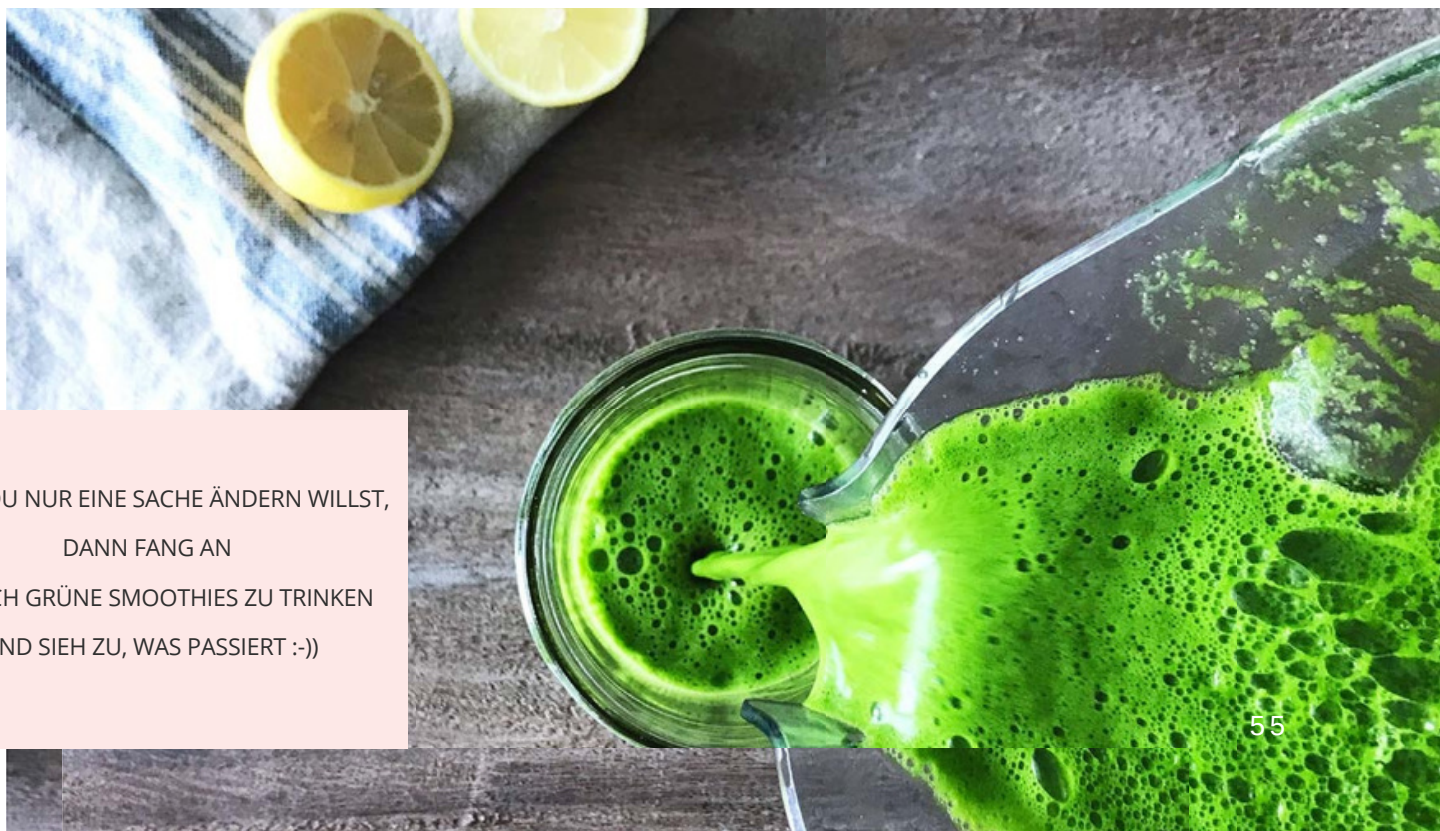
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 Bund Petersilie
- Saft von 1 Zitrone
- Ein kleines Stück Ingwer
- 150g Ananas, Mango, gefrorene Banane
oder 3-4 Medjool-Datteln
- 500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Das Tolle an Smoothies ist, dass man nur alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren muss, bis sie cremig sind.

ANMERKUNGEN*

- Versuche, Bio-Gemüse zu kaufen, da es viel mehr Nährstoffe enthält.
- Du kannst den Spinat durch jedes andere Grünzeug wie Grünkohl ersetzen, Mangold, Blattkohl, Löwenzahn, Brennnesselblätter, Römervalat, Brokkoli-Sprossen usw.
- Halte das Verhältnis zwischen Gemüse und Obst bei etwa 80 % / 20 %, damit es so nahrhaft wie möglich ist.



WENN DU NUR EINE SACHE ÄNDERN WILLST,
DANN FANG AN
TÄGLICH GRÜNE SMOOTHIES ZU TRINKEN
UND SIEH ZU, WAS PASSIERT :-))



GRÜNER DETOX SAFT

ZUTATEN

Für 2 Personen
 1 Salatgurke
 1 Bund Staudensellerie
 2-3 Handvoll Spinat
 1 Bund Petersilie
 2 Zitronen/Limetten
 3-4 cm langes Stück Ingwer

ZUBEREITUNG

1. Wasche alle Zutaten und schneide sie in 3-4 cm große Stücke.
2. Entsaft die Zutaten mit einem Kaltpress Entsafter (ich habe einen Greenstar Elite). Kaltgepresste Säfte haben viel mehr Nährstoffe, insbesondere Vitamin C, das sehr hitzeempfindlich ist.

Ich LIEBE meinen grünen Saft suuuuper grün und füge normalerweise keine Früchte hinzu. Es geht nur darum, das Grünzeug zu bekommen, und ich esse lieber die Früchte oder gebe sie in Smoothies, wo man auch die Ballaststoffe bekommt. Wenn du allerdings 1-2 Äpfel oder 1/2 Ananas brauchst, wird er viel besser schmecken.



PFIRSICH- HIMBEER- SMOOTHIE



ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

4 reife Pfirsiche

2-3 gefrorene Bananen

250 g Himbeeren

500 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Eine einfache Möglichkeit, mehr Obst zu essen und perfekt für ein erfrischendes Frühstück!



BANANE / DATTEL SMOOTHIE

ZUTATEN

Für 2 Personen
4 reife Bananen
2 gefrorene Bananen
8 Medjool-Datteln
500ml Wasser

ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer
(ich verwende einen Vitamix 750)
und mixe sie, bis sie cremig sind.



FROZEN BANANAS

Schäle deine reifen Bananen und friere sie in einem wiederverschließbaren Beutel ein. Sie geben jedem Smoothie die perfekte Süße und Konsistenz.



NA NA ICE CREAM

ZUTATEN

Für 2 Portionen

4-6 gefrorene Bananen (schäle deine reifen Bananen und friere sie mindestens ein paar Stunden lang ein)

250g gefrorene Himbeeren

Pistazienkerne (optional)

ZUBEREITUNG

1. Gib die gefrorenen Bananen und Himbeeren in einen Mixer oder eine Food Processor und püriere sie, bis sie cremig sind (das dauert ein paar Minuten).

2. Ich liebe es, einige rohe Pistazien darüber zu streuen, aber das ist völlig optional. Das ist sooo erfrischend und perfekt für heiße Sommertage. Man kann es anstelle eines Smoothies oder als Dessert zubereiten.



CAROLINE DEISLER



DAS IST SOOO ERFRISCHEND UND PERFECT FÜR HEISSE SOMMERTAGE. DU KANNST ES ANSTELLE EINES SMOOTHIE TRINKEN ODER ALS DESSERT ZUBEREITEN.



MEIN LIEBLINGSSALAT ZUM ABENDESSEN

ZUTATEN

Für 2 Portionen
 Alle Arten von Grünzeug: Ich liebe
 - Rucola
 - Romana-Herzen
 - Baby-Spinat
 - Chicorée
 1 große Salatgurke
 500 g Kirschtomaten
 1/2 Avocado (bewahre die andere Hälfte in einer Tupperware-Dose für den nächsten Tag auf)

ZUBEREITUNG

- Wasche zunächst deine Süßkartoffeln/Kartoffeln, schneide sie in die gewünschte Größe und legen sie auf ein Backblech mit Backpapier.

- Du musst sie bei 180-200 Grad Celsius je nach Größe 30-40 Minuten backen.

- Wasche dein Salatgrün, zerdrücke die reife Avocado mit einer Gabel in der leeren Salatwaschschüssel, gib das Grün wieder dazu und massiere es in die Avocado ein (das dauert 1-2 Minuten und du wirst überrascht sein, wie cremig es mit nur 1/2 Avocado wird).

- Schneide die Kirschtomaten und Gurken nach Belieben und gib sie zum Salat.

- Ich esse gerne zuerst den Salat und die Kartoffeln, wenn sie abgekühlt sind.



FUN FACT: ICH ESSE FAST JEDEN
 TAG ETWA 750 G TOMATEN



LIEBLINGSSALAT II

Ich esse etwa 3-5 Mal pro Woche einen großen Salat mit gebratenen / gedämpften Kartoffeln, Kürbis, Mais oder anderen gekochten Kohlenhydraten zum Abendessen. Du kannst viele Variationen von diesem Salat machen. Es ist im Grunde die gleiche Basis und deine liebsten gekochten Kohlenhydrate. Er ist so einfach, köstlich und man muss nicht lange überlegen, was man zum Abendessen kochen soll. © Dieser Salat besteht aus gebratenem Kabocha-Kürbis, gebratenem Gemüse und gedämpftem Mais.

ZUTATEN

Grünzeug (Babyspinat, Rucola)
500 g Kirschtomaten
1 große Salatgurke
1/2 Avocado
1 Butternusskürbis oder 1/2
Kabocha-Kürbis (mein Favorit!!)
1 Aubergine
1 Maiskopf



ZUBEREITUNG

1. Bereite den Basissalat auf die gleiche Weise zu wie im vorherigen Rezept.
2. Schneide den Butternusskürbis in 3-4 cm dicke Stücke, lege sie auf ein Backblech und backe sie 30 Minuten lang bei 200 Grad Celsius.
3. Backe den Mais und die Aubergine 20-30 Minuten lang oder dämpfe sie. Ich habe einen Dampfbackofen, den ich LIEBE, denn es ist fast so, als würde man den Mais/das Gemüse/die Kartoffeln rösten, nur mit Dampf.



LIEBLINGSSALAT III

ZUTATEN

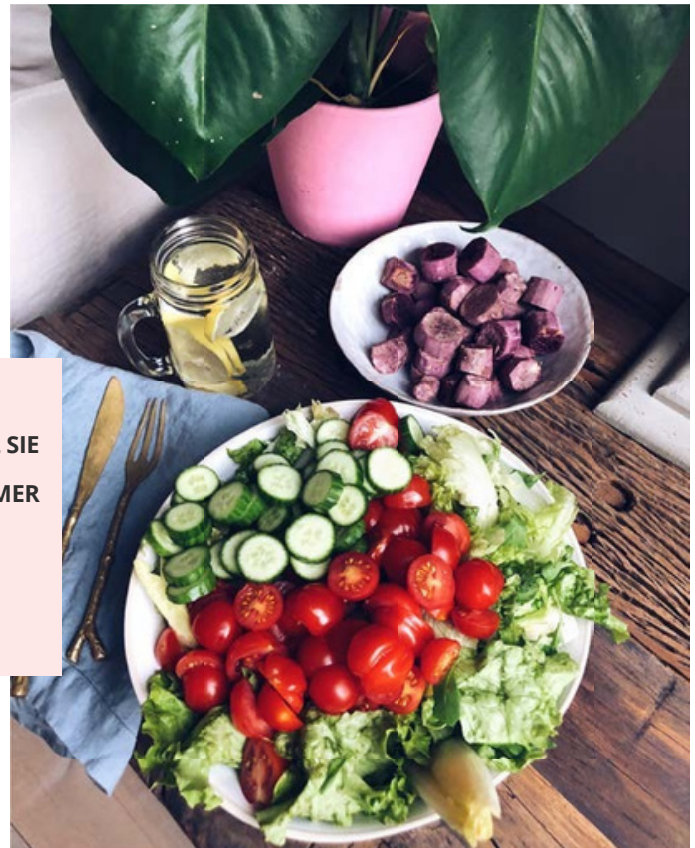
2-3 violette Süßkartoffeln

Die Salatgrundlage ist die gleiche wie im vorherigen Rezept. Wenn du Lust auf etwas anderes hast, kannst du ruhig mehr Avocado oder Gemüse wie Paprika, Radieschen und Sellerie nehmen. Ich mag es einfach und spiele meistens mit verschiedenen Gemüsesorten, um sicherzugehen, dass ich ALLE verschiedenen Nährstoffe bekommen.

Dieses Gericht ist mit GEBACKENEN LILA SÜSSKARTOFFELN AKA HEAVEN!! Sie schmecken so so so gut allein / ohne noch etwas hinzuzufügen.

ZUBEREITUNG

1. Schäle die violetten Süßkartoffeln und schneide sie in 2 cm dicke Stücke.
2. Lege diese auf Pergamentpapier und backe sie 30 Minuten bei 200 Grad Celsius.
3. Ich lasse sie immer 15 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen (der Geschmack ist dann noch besser).



**ICH LIEBE KARTOFFELN, WEIL SIE
SÄTTIGEND, LECKER UND IMMER
VERFÜGBAR SIND**

ÖLFREIE GEBACKENE KARTOFFELN

Kartoffeln sind meine liebste gesunde Quelle für gekochte Kohlenhydrate. Sie sind so sättigend, zufriedenstellend und lecker. Viele Jahre lang dachte ich, Kartoffeln würden mich zunehmen lassen. Dabei sind es in Wirklichkeit das Salz und das Öl, die Kartoffeln ungesund machen. Einfache gedämpfte oder gebackene Kartoffeln sind von Natur aus kalorienarm (70 Kalorien pro 100 g - genauso viel wie Äpfel), was sie auch zu einem perfekten Nahrungsmittel zum Abnehmen macht! Ich bin sooooo froh, dass ich vor vier Jahren die Angst vor dem Kartoffelessen verloren habe und seitdem fast jeden Abend Kartoffeln zum Abendessen esse.

**So sehr ich es auch liebe, tagsüber roh zu essen, finde ich es doch so toll, ein gekochtes Abendessen zu haben! (besonders an kälteren Tagen)*

ZUTATEN

Für einfache Bratkartoffeln brauchst du nur Folgendes:

- Bio-Kartoffeln - ich liebe Charlotte-Kartoffeln (festkochend)
- Backpapier

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180-200 Grad vorheizen Celsius vor.
2. Backe die Kartoffeln 35 Minuten lang.
3. Lass sie 15 Minuten abkühlen, bevor du sie isst. Ich finde, sie schmecken bei Zimmertemperatur noch besser, und ich mag sie sowohl mit als auch ohne Schale.



IHR LIEBT ES!

Because of all your posts, I roasted potatoes today without oil for the very first time... They taste sooo good, and now I'm obsessed. Thank you!! ❤️

I've been roasting my veggies with no oil recently, and am in LOVE with how tasty they are. Brings out their amazing natural flavor, and has me feeling SO much better after eating them. No more heaviness, and so much more energized 😊





EINFACHE GEMÜSESUPPE

ZUTATEN

Für 2 Portionen

4 Stangen Staudensellerie

1 -2 Lauchstangen

4 Mohrrüben

1 Blumenkohlkopf

1 Brokkolikopf

4 mittelgroße Kartoffeln

1 Handvoll frischer Grünkohl

1,5 Liter Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Bringe zunächst die Gemüsebrühe zum Kochen (ich verwende salz- und hefefreie Bio-Gemüsebrühe).

2. Gib alle Zutaten in den Topf, reduziere die Hitze und lass es für mindestens 30 Minuten köcheln.

3. Püriere 1/3 der Suppe cremig und gib sie zurück in den Topf.

4. Koche den frischen Grünkohl in den letzten 5 Minuten mit.

5. Uuuund dann: GENIEßEN!



SOMMER- FITNESS- SALAT

ZUTATEN

Für 2 Portionen

4-6 Kartoffeln

1 Bund grüner Spargel

500 g Kirschtomaten

100 g grüne Stangenbohnen

250 g gekochte Rote Bete

1 Becher Kokosnussjoghurt

1 Handvoll frische Brunnenkresse, Rucola oder anderes

Blattgemüse 1-2 Esslöffel Sonnenblumen- und Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Koche oder dämpfe die Kartoffeln 30 Minuten lang oder dämpfen (wenn du die Schale entfernen möchtest, tu es danach, um mehr Nährstoffe zu erhalten).
2. Dämpfe die Bohnen und den Spargel gut 5 Minuten und stelle sie beiseite.
3. Wasche und schneide die Kirschtomaten und die Rote Bete in Scheiben und stellen deinen Salat auf einem Salatbett zusammen.
4. Schneide die Kartoffeln in zwei Hälften und füge sie dem Salat mit allen anderen Zutaten hinzu.
5. Gib einen Löffel Kokosnussjoghurt und eine Prise Samen obendrauf. HmMMM!



CAROLINE DEISLER

TIPP :)

HOCHWERTIGE ZUTATEN SIND DER SCHLÜSSEL,
DAMIT EIN EINFACHER SALAT GROßARTIG
SCHMECKT. KAUFE BIO-GEMÜSE, -TOMATEN UND -
KARTOFFELN UND DU WIRST DICH IN EINFACHES
ESSEN VERLIEBEN.





EINFACHES RATATOUILLE

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

- 1 kg Pflaumentomaten oder Kirschtomaten
- 1 Dose Tomaten aus der Dose
- 3 Auberginen
- 3 große Zucchini
- 3 Paprikaschoten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen (optional) getrockneter Oregano
- frisches Basilikum
- 6-8 Kartoffeln

ZUBEREITUNG

1. Schneide zunächst alle Zutaten in mundgerechte Stücke.
2. Gib die Zwiebeln, den Knoblauch, die Paprika und Auberginen in einen Topf und lass alles bei mittlerer Hitze 40 Minuten köcheln.
3. Dämpfe in der Zwischenzeit die Kartoffeln für 30 Minuten lang.
4. Gib die Tomaten, die Tomaten aus der Dose und getrockneten Oregano in den Topf, wenn alles andere schon etwa 20 Minuten gekocht hat.
5. Füge eine große Handvoll frisches Basilikum in den letzten 5 Minuten der Garzeit hinzu. Yum!
6. Serviere alles mit einer Beilage aus gedämpften Kartoffeln oder braunem Reis.



GELBES GEMÜSE- CURRY

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

1 rote Zwiebel

1 kleines Stück Ingwer

2 Süßkartoffeln

1 Butternusskürbis

3 große Möhren

1 Dose Kichererbsen

400 ml Kokosnussmilch

4 oder mehr Teelöffel

mildes Currypulver

1 Teelöffel geräucherter

Paprika Chiliflocken

TOPPINGS

Frisch geschnittene Gurke Frischer

Koriander

Cashewnüsse (optional)



CAROLINE DEISLER

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Süßkartoffeln, den Butternusskürbis und die Karotten in mundgerechte Stücke und röste sie 30 Minuten lang bei 200 Grad Celsius (auf Backpapier - kein Öl erforderlich)
2. Beginne dann mit dem Reis-Kochen (dauert etwa 30 Minuten).
3. Gib die gehackte Zwiebel, den Ingwer und die Gewürze in eine Pfanne ohne Öl und brate es ein paar Minuten an. (Füge bei Bedarf Wasser oder Gemüsebrühe hinzu)
4. Rühre dann die Kokosmilch ein.
5. Gib dann das gesamte gebratene Gemüse und die abgetropften Kichererbsen hinzu.
6. Serviere das leckere Curry mit Reis und garniere es mit frischer Gurke, Koriander und Cashewnüssen.



GRÜNES GEMÜSECURRY

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

1 Schalotte, Zwiebel

1 kleines Stück Ingwer

200 g Okra

1 Kopf Brokkoli

2 Zucchini

1 Bündel grüner Spargel

400ml Kokosnussmilch

4 Teelöffel mildes Currypulver

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 frische Zitrone

brauner oder weißer Reis

ZUBEREITUNG

1. Wasche den Reis und koche ihn.
2. Hacke die Zwiebel und den Ingwer fein.
3. Schneide das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke.
4. Marinieren das Gemüse mit Currypulver und Zitronensaft und lass es ein paar Minuten ruhen.
5. Gib in der Zwischenzeit die Zwiebel und den Ingwer in eine beschichtete Pfanne, gib 1/3 der Kokosmilch dazu und rühre alles einige Minuten um.
6. Gib das restliche Gemüse und den Rest der Kokosmilch hinzu.
7. Füge den Kreuzkümmel hinzu und lass es 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
8. Gib die Gurke, das frische Kokosnussfleisch und den Koriander dazu und serviere es als Beilage zusammen mit rohen Cashewnüssen.



TOPPINGS

Kokosnussfleisch

Cashewnüsse

In Scheiben geschnittene Gurke

Frischer Koriander



PILZ RISOTTO

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

- 250gr brauner Reis
- 500-750gr deiner Lieblingsspilze, ich verwende gerne Boden-, Portobello und Enoki-Pilze
- 1 Zitrone
- Chiliflocken
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Frischer Rucola und geschnittene Salatgurke zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Koche zuerst den Reis. Das wird etwa 40 Minuten dauern. Füge 1 Liter Gemüsebrühe, den Saft einer Zitrone und einige Chiliflocken hinzu. Füge dem Reis mehr kochendes Wasser hinzu, falls er mehr Wasser zum Kochen braucht.
2. Wasche die Champignons / schneide alles in mundgerechte Stücke und gib sie in den Topf dazu, nachdem der Rest 20 Minuten gekocht hat.
3. Garniere das Risotto mit etwas Rucola und in Scheiben geschnittener Gurke. Hmmm! Soooo creamy!





GELBE SPALTERBSENSUPPE

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

1 Zwiebel

400 g rote Linsen

2 große Möhren

2-3 mittelgroße Kartoffeln

2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

400ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

G

1. Schneide die Zwiebel in feine Stücke.
2. Wasche die Linsen, gib sie in einen Topf, füge die Zwiebel, 2-3 Teelöffel Kreuzkümmel und ein wenig Wasser hinzu. Lass alles ein paar Minuten köcheln, füge dann erst die 400 ml Gemüsebrühe hinzu. Rühre bei Bedarf mehr Brühe ein.
3. Schäle die Kartoffeln und Karotten, schneide sie in mundgerechte Stücke und gib sie in die Suppe dazu.
4. Lass alles 40 Minuten kochen und füge bei Bedarf mehr Wasser hinzu.
5. Gib die Hälfte der Suppe in einen Mixer und püriere bis sie cremig ist.
6. Gib die Suppe wieder in den Topf zurück, mische alles gut durch und dann ist die Suppe servierfertig. :) soooo wohltuend & wärmend!

Super einfach &
köstlich!



GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

ZUTATEN

- 2-4 Paprikaschoten
- 250 g roter Reis
- 1 rote Zwiebel
- 100 g rohe Mandeln
- Rohe Granatapfelkerne
- Frischer Spinat zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Koche zunächst den Reis, das dauert etwa 40 Minuten.
2. Schneide den oberen Teil der Paprika ab, entferne die Kerne und dämpfe die ganzen Paprikaschoten 10 Minuten lang. Wenn du keinen Dampfgarer hast, kannst du die Paprikaschoten in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten lang kochen. Die Paprikaschoten sollten nicht zu mehr als 3/4 mit Wasser bedeckt sein.
3. Sobald der Reis gar ist, brate die rote Zwiebel und die Mandeln in einer beschichteten Pfanne an. Füge ein wenig Wasser hinzu, falls er anbrennt (es ist kein Öl erforderlich).
4. Gib den Reis mit in die Pfanne und mische alles gut durch.
5. Streue dann zum Abschluss die Granatapfelkerne in die Reispfanne dazu. Wow!



CAROLINE DEISLER

TIPP:

ERSETZE DIE ROTE REISFÜLLUNG DURCH MEIN
RATATOUILLE-REZEPT, WENN DU NACH EINEM
KOHLENHYDRATARMEN/FETTARMEN REZEPT SUCHST

:-)



MEIN LIEBLINGSBRUSCHETTA

ZUTATEN

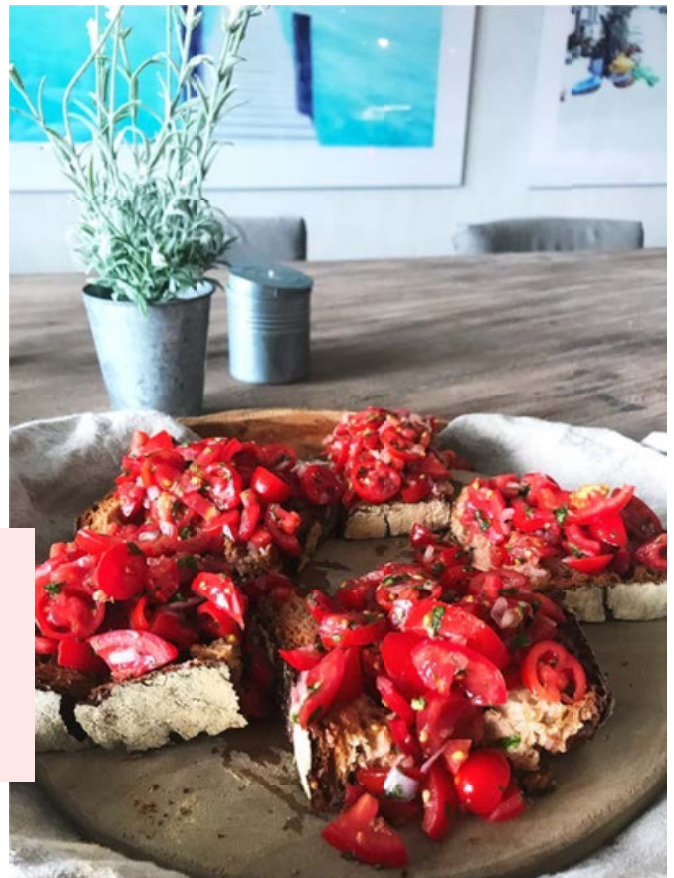
Ergibt 2 Portionen
10 Pflaumentomaten
ca.200g
Kirschtomaten
1 Strauß frisches
Basilikum
1 Schalotte, Zwiebel
Saft von 1 Zitrone
Frisches
Sauerteigbrot

ZUBEREITUNG

1. Schneide zunächst die Zwiebel und das Basilikum in feine Stücke und gib sie in eine Schüssel.
2. Schneide die Tomaten in kleine Stücke und mische sie mit den Zwiebeln und dem Basilikum sowie und etwas frischem Zitronensaft.
3. Lass das Ganze etwa 20 Minuten ziehen. Dadurch entfaltet sich der ganze Geschmack :-)
4. In der Zwischenzeit heizt du den Ofen vor, und sobald er heiß ist, schneide ein paar dicke Scheiben Sauerteigbrot und röste es einige Minuten an.
5. Gib den Tomatenaufstrich auf das getoastete Brot und schon ist es servierbereit! SOOO YUMMMMMY!!!



Das Wichtigste für dieses Rezept ist, dass du wirklich reife Tomaten von guter Qualität verwendest.



EINES MEINER ABSOLUTEN
LIEBLINGSREZEPTE!!
SO EINFACH & LECKER

AVOCADO TOAST

ZUTATEN

Ergibt 4 Toasts

2-3 reife Avocados

160g reife Kirschtomaten

Chiliflocken

Frische Zitrone

1 Bund frischer Rucola (optional)

Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Sauerteigbrot

(nach Belieben)



CAROLINE DEISLER

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Sauerteigbrot in dicke Scheiben und röste es ein paar Minuten lang (ich mag es knusprig).
2. Schneide die Avocado in lange, dünne Scheiben und lege sie auf den warmen Toast.
3. Beträufle das Brot mit Zitronensaft, Chiliflocken und Sonnenblumenkernen + Kürbiskernen (optional).
4. Gib noch Kirschtomaten und/oder etwas frischen Rucola dazu. Ich LIEBE Rucola auf allem!!



ICH LIEBE EINEN EINFACHEN AVOCADO-TOAST. ALS ICH IN DEUTSCHLAND AUFGEWACHSEN BIN, HABE ICH VIEL BROT GEGESSEN, UND JETZT IST ES MEIN PERFEKTES TROSTESSEN, WENN ICH MICH NACH ETWAS ANDEREM ALS OBST, DATTELN ODER GEMÜSE SEHNE. ICH ESSE ETWA 4-6 TOASTS :-)



DER BESTE KÜRBIS TOAST

CAROLINE DEISLER

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

1 Butternusskürbis

2 gelbe in feine Scheiben

geschnittene Zwiebeln

3 Teelöffel Apfelessig

3 Esslöffel Ahornsirup

Chiliflocken

Frische Minze

Kokosnuss-Joghurt

Frisches Sauerteigbrot

Olivener Öl/ Salz (optional)

ZUBEREITUNG

1. Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor. Schneide den Kürbis in 2 cm dicke Scheiben und backe ihn (auf Backpapier) etwa 25 Minuten lang, bis er weich ist.

2. Schwitze die Zwiebeln in einer antihafbeschichteten Pfanne für ca. 15 Minuten mit etwas Wasser an, bis sie weich und goldbraun sind. Gib Essig und Ahornsirup dazu und lass alles weitere 15 Minuten köcheln bis eine marmeladige Masse entstanden ist.

3. Vermische den Kürbis und die Zwiebeln gut miteinander bis sie eine cremige Konsistenz haben.

4. Röste die 2-3 cm dicken Sauerteigscheiben. Ich bevorzuge es, sie im Ofen zu rösten, da sie zu dick für einen Toaster sind:-)

5. Bestreiche das getoastete Brot mit etwas Kokosjoghurt, verteile die Kürbismischung darauf und streue etwas frische Minze darüber. SO YUMMYYY!

DAS IST WIRKLICH SO SO
LECKER! DIE KOMBINATION AUS GERÖSTETEM
BUTTERNUSSKÜRBIS, APFELESSIG UND
AHORNSIRUP IST HIMMLISCH!





Artischocken- Tomaten-Aufstrich

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen
 1 Glas Artischockenherzen
 1 Dose Tomaten
 500 g Kirschtomaten
 1 Aubergine
 1 rote Zwiebel
 Grüne Oliven

ZUBEREITUNG

1. Brate die Zwiebel und die Kirschtomaten in einer beschichteten Pfanne 10 Minuten lang an.
2. Füge die Artischockenherzen und die Tomaten aus der Dose hinzu und lass die Mischung bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten köcheln.
3. Halbiere die Aubergine und dämpfe sie 5 Minuten. (Gedämpfte Auberginen sind viel cremiger als gedünstet oder gebraten).
4. Gib noch Auberginen und Oliven in die Sauce dazu (oder serviere die Oliven als Beilage).
5. Lasse alles abkühlen und serviere die Creme auf getoastetem Sauerteigbrot.

TIPP:

DIESE SOÛE EIGNET SICH AUCH HERVORRAGEND ALS EINFACHE PASTASOSSE UND SCHMECKT KÖSTLICH MIT PENNE ODER SPAGHETTI AUS BRAUNEM REIS.





DIE KOMBINATION AUS EINEM KNUSPRIG WARMEM SAUERTEIGBROT, FRISCHEM KOKOSJOGHURT UND SÜSSEN FEIGEN OBEN DRAUF IST SO LECKER!! ACHE DARAUF, DASS DU WEICHE, REIFE FEIGEN NIMMST, DA SIE VIEL SÜSSER SIND.

CAROLINE DEISLER

FEIGEN AUF TOAST

ZUTATEN

Für 2 Toasts
Frisches Sauerteigbrot
500 g frische Feigen

ZUBEREITUNG

1. Dieses Rezept ist super einfach und trotzdem sehr lecker!!! Schneide zunächst zwei große Scheiben frisches Sauerteigbrot und röste sie 1-2 Minuten lang.
2. Füge dann einen Löffel Kokosnussjoghurt als Basis hinzu.
3. Halbiere die Feigen und gib sie auf den Toast oder schäle sie alternativ und verwende nur das Innere der Feigen. Beide Varianten sind super lecker und schmecken fast wie eine süße Marmelade ohne Zuckerzusatz!!

*Perfekt fuer einen
Sonntags Brunch*





MANGO-ZUCCHINI-NUDELN

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

4-5 große Zucchini

2-3 Mangos

1 Frühlingszwiebel

1 Stängel frischer Rosmarin

2 Stängel frischer Dill

1 reife Avocado

Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Spiralisier die Zucchini mit einem Spiralisierer.

2. Gib die Mangos, die Avocado, die Frühlingszwiebeln, Rosmarin und ein paar Chiliflocken in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.

3. Verrühre alles gut und genieße es. Dieses Rezept ist in 10 Minuten zubereitet und ist so lecker!!



TIPP:

ERSETZE DIE AVOCADO
DURCH KIRSCHTOMATEN FÜR EIN
FETTFREIES DRESSING.



ZUCCHINI PASTA POMODORO

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen
 6 große Zucchini
 320g Kirschtomaten
 Tomaten
 2 sonnengetrocknete
 Tomaten (optional)
 1 rote Paprika
 1 Stange Staudensellerie
 1 Frühlingszwiebel
 1 Strauß frisches Basilikum
 2 Datteln

ZUBEREITUNG

1. Spiralisier die Zucchini mit einem Spiralisierer.
2. Gib alle anderen Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
3. Vermische die Soße mit den Nudeln und füge nach Belieben weitere Kirschtomaten und frischen Rucola hinzu, wenn du magst. :-)



EINFACHE CAPONATA

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

Frischer Rucola

Lila Chicoréeblätter

1 rote fein gewürfelte Zwiebel

ca. 350g Kirschtomaten

400 ml Tomaten aus der Dose

160g grüne Oliven

110g rohe Macadamia-Nüsse

ZUBEREITUNG

1. Halbiere die Aubergine und dämpfe sie 5 - 10 Minuten. Auf diese Weise werden sie viel weicher.
2. Gib die Zwiebel und die Kirschtomaten in eine antihafbeschichtete Pfanne und lass sie bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln.
3. Gib die Auberginen und die Tomaten aus der Dose in die Pfanne dazu.
4. Halbiere die Oliven und die Macadamianüsse und füge sie der Pfanne hinzu. Mische alles gut und lass es dann abkühlen.
5. Ich serviere es gerne in Chicoréeblättern und/oder auf einem Bett aus Rucola.



PERFEKT ALS FINGER
FOOD, WENN DU
FREUNDE ZU BESUCH
HAST :-)



GRÜNE DETOX SUPPE

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen
 1 Kopf Brokkoli
 1 Kopf Blumenkohl
 4 Stängel Staudensellerie
 4 mittelgroße Kartoffeln
 1 fein gehackter Lauch
 Saft von 1 Zitrone
 1 Liter Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Kartoffeln und dämpfe sie 30 Minuten lang.
2. Füge den Brokkoli und den Blumenkohl für die letzten 10 Minuten hinzu.
3. Bring in der Zwischenzeit die Gemüsebrühe zum Kochen und füge den Lauch und den Sellerie hinzu. Füge dann alle anderen Gemüsesorten hinzu :-)
4. Gib die Hälfte der Suppe in einen Mixer und püriere alles, bis die Suppe schön cremig ist. So wird die Suppe schön dickflüssig was ich liebe! :)
5. Füge einige frische Chiliflocken oder Pfeffer hinzu, wenn du magst.
6. ENJOYYYYY!



DIESE SUPPE EIGNET SICH
 Hervorragend für ein
 Leichtes und gesundes Abendessen.
 Sie ist eine einfache Möglichkeit,
 mehr Brokkoli und Blumenkohl zu
 essen (mit hohem Eiweiß- und
 Eisengehalt) und sie ist auch sehr
 leicht verdaulich.

SCHNELLES GAZPACHO



ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

160g Kirschtomaten

1 rote Paprika

1/2 Salatgurke

1 Strauß frisches Basilikum

4 Stängel Staudensellerie

1 grüne Frühlingszwiebel Ein paar

Schnittlauchblätter

STEPS

1. Schneide alle Zutaten in mittelgroße Stücke und püriere sie in einem Mixer, bis sie schön cremig sind.
2. Soooo einfach und so lecker! :):)



PS:

ROTE PAPRIKA ENTHÄLT SEHR VIEL
VITAMIN C UND
SELLERIE HILFT, GIFTSTOFFE
AUSZUSPÜLEN.



Daaanke

Ich hoffe, dieser Guide hat dir gefallen und dich dazu inspiriert, mehr Obst und Gemüse zu essen und achtsamer und bewusster zu sein, WIE und WAS du isst. Am wichtigsten ist, dass du das tust, was sich für dich gut anfühlt. Wir alle haben individuelle Bedürfnisse und sollten versuchen, ein Gleichgewicht zu finden, das für uns persönlich funktioniert.

Ich möchte euch allen von ganzem Herzen für eure unglaubliche Unterstützung im Laufe der Jahre danken!!! Ich lese alle eure Blog-Kommentare, Instagram-Nachrichten und E-Mails und wäre ohne euch alle nicht da, wo ich heute bin. Dieser Guide ist für EUCH!! Ich möchte, dass ihr die gleichen unglaublichen Vorteile habt, die ich durch die Umstellung auf pflanzliche Ernährung erfahren habe, und hoffe, ihr findet alle meine Tipps hilfreich.



@carolinedeisler | #carolineschoice

LOVE LOVE LOVE OUR COMMUNITY

Dear Caroline, again I loved the Q&A, it is so amazing how much time you spent on helping other people. I am a tea lover (green tea with lemon and fresh mint). I would love hear: Do you drink tea, such as fresh mint tea, or other kinds? thank you so so so much! I feel so fit and happy since you introduced me to this lifestyle 🍓🍓🍓🍓🍓🍓

Just wanted to say that you have really impacted me lately!! I am studying in Spain without my normal healthy pantry and I have tried to make many healthy decisions inspired by u! Such as getting dates instead of pastries, watermelon instead of gelato and other stuff too!! Thank you!

Ich muss sagen dass du einer meiner absoluten Lieblingsaccounts auf Instagram hast! Du versprühst einfach so eine Lebensfreude, hast so eine positive, motivierende und viralen so eine natürliche Art! Viele wirken so gestellt aber bei dir merkt man einfach dass du zu 300% hinter dem stehst was du postest. Ich freue mich auf alle weiteren Fotos von dir! ❤️

marne.groenewald I follow you because you truly inspire me to be the best me I can be. ✨ by just following you on instagram I learned so much and gained so much confidence. Your account is truly my favorite. (Oh and your blog I love as well) 💕

Hallo liebe Caroline 💕💕
Ich habe mir dein Live Stream angesehen 😊 und ich muss sagen dass es soooooo toll war!! 😊 ich könnte dir immer soooooo lange zusehen 😊 ich weiß ich sage das immer aber du bist so eine Inspiration für mich 😊 und du motivierst mich immer! 😊 nochmal vielen vielen Dank dafür! 🌸🌸🌸🌸

Liebe Caroline, ich möchte Dir für die tolle Inspiration und Motivation durch Dich bedanken! Ich muss aufgrund von Magen-/ Darmbeschwerden meine Ernährung umstellen und Du hilfst mir mit Deinen täglichen Stories, Posts und Einblicken in Deinen persönlichen Alltag ganz enorm damit, durchzuhalten und nicht schwach zu werden - Tausend Dank dafür! 😊😊

You are such an inspiration to me and such a role model. I've always been amazed at just how real and genuine you keep things. I feel like I can relate to you so much more than other bloggers because of your lifestyle (how you eat and that you're also in university). Seeing someone who is valued for their smarts and brain is so important for younger girls to see. I'm in my third year of business school and it's amazing what you do to juggle school and work. I'm always looking up to you. ❤️❤️

You are true inspiration. Looking at your posts shows how truly you are dedicated towards fitness. Thankyou for inspiring so many people around the world. A huge respect to you and your dedication. 😊

Hey, I just made a ratatouille from your blog and just wanted to let you know it's amazing! I love how you don't add any unnecessary oils 😊 definitely will make it more often, Thank you! 💕

janebknight_ You stay true to yourself always. That is so hard to do on social media. I appreciate everything you do for your followers as you continually put yourself out there to let others critique you. I follow you for daily encouragement and learning. Thanks for being great 😊

stephaniehay11 You're not just fitness inspiration, but fashion, nutrition, travel and you're genuinely a lovely person. All around life inspiration! Keep it up girl! 😊 Love from 🇨🇦

Wowwww...You officially became my fave blogger just by taking the time to answer my questions. It's really nice of you ❤️ i'll have a look at the apps and try which filter looks the best for my photos. Thank you for replying to my msg 😊 enjoy the heat 😊🌞🌈

I just want to thank you for being such an inspiration for me ❤️ I have always struggle with food because of my sensitive stomach. But after I discovered the half vegan plantbased lifestyle(through your instagram) my life has changed. I have so much energy and I never feel bloated, like I did before. My skin have also cleared up after many years with trouble skin. Thank you so much Caroline ❤️ It's a blessing to follow your instagram account!

hello Caroline!
I've been following your account for some weeks now and I love your posts so much!! I have anorexia and will finally attempt tomorrow to change something about it.. I used your account and blog posts as an inspiration for the meal plan, because I truly believe that the vegan diet is the most nutrient diet. I just wanted to thank you for all the positivity and support you spread to everyone! :)💕

Hi Caroline :) Just want to say thank you 💕 you are my inspiration and I mean in every aspect! Being vegan (I try to), being active (today I go to my first spinning class, normally fitness classes 😊), being calm and positive! Of course I admire your lovely smile and body, especially toned stomach and I love watching your photos 😊 Please keep going :)