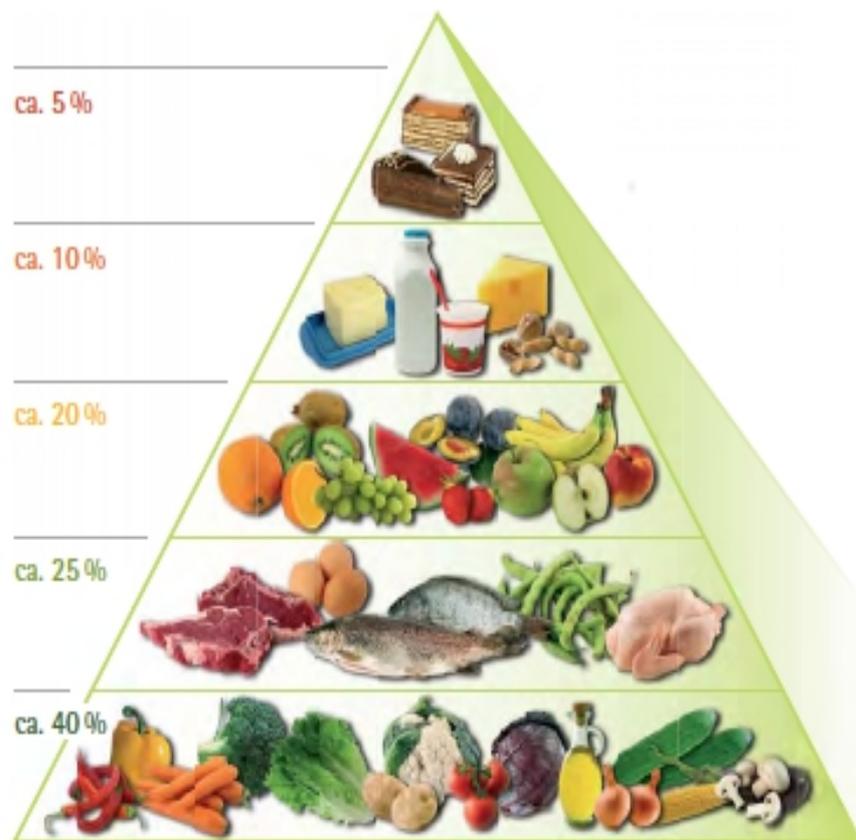


Grundlegende Hinweise zur Ernährung

- Gemüse - am besten reichlich und täglich
- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Obst - in Maßen, auf die Gärung achten, Banane + Weintrauben in kleinen Mengen
- Kartoffeln, am besten als Pellkartoffeln
- Vollkornreis
- Vollkornnudel
- Brot - möglichst ohne Hefe, kein Weizen oder sogar glutenfrei, am besten Knäcke
- Milchprodukte: Quark, Frischkäse,
Butter und Sahne sind in Maßen erlaubt
- Gute Speiseöle - Olivenöl, Hanföl, Leinöl, Kürbiskernöl - aber nicht erhitzten
zum Backen und Braten: Kokosfett/-öl, Butter
- Fertigprodukte meiden: TK-Pizza/Quiche, „Tütenessen“, Kekse und Backwaren,

} in Maßen und
möglichst nicht abends



Quelle: Logi-Kost

Beispiele:

- **Frühstück:** Quark-Öl-Kost nach Budwig, Knäckebrot mit Käse/Frischkäse/quark + Tomaten, Gurke, Kräutern
- **Mittag und Abends:**
besteht die Mahlzeit aus einem Teil **Eiweiß** und einem Teil **Gemüse**

Mittags Gramm, ca	Eiweißanteil	Abends Gramm, ca
125	Fleisch	110
125	Geflügel	110
135	Fisch	120
125	Tofu	110
100	Käse	90
Max 2 pro Tag	Eier	Max 2 pro Tag
Plus Gemüseanteil		
350	Gemüse, Salat	320

Die Angaben in Gramm sind als Hinweis zu verstehen und dem persönlichen Bedarf anzupassen.

- Wenn für Abends Brot gewünscht wird, ist Knäcke vorzuziehen. Evtl auch Kohlenhydratfreies Brot aus Nüssen (sehr lecker, bei Bedarf nach dem Rezept fragen)
- Reis/Nudeln (nur als Vollkornvariante) und Kartoffeln als kleine Beilage
- **gut kauen**, gilt für auch Smoothies, die wollen eingespeichelt werden
- möglichst wenig zur Mahlzeit trinken
- **ab 17 Uhr kein Obst und keine Rohkost** (gedünstet/zubereitet ist besser)
- Obst am besten zur oder direkt nach einer Mahlzeit
- die Mahlzeiten mit einigen Bissen Eiweißhaltigem beginnen
- Nehmen Sie täglich **3 Mahlzeiten** zu sich. So bleibt der Stoffwechsel und Sie aktiv
- Zwischen den Mahlzeiten sind Pausen von ca. 4 -5 Stunden sinnvoll, damit eine Mahlzeit **ausreichend verdaut werden** kann. Sollten Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger verspüren, können Sie ein *paar* Nüsse und anschließend am besten einen Apfel essen.
- **Trinken** Sie täglich ausreichend Wasser, ca. 2 - 2,5 Liter.
- Smoothies: reichlich Gemüse und etwas Obst, ggfs mit Eiweißpulver

Links: Dr. Johanna Budwig: <https://www.dr-johanna-budwig.de/>
Logi-Kost <http://www.logi-aktuell.de/logi-methode/logi-pyramide>
weitere Rezepte: <https://chiliandsweet.com>