21 TAGE STOFFWECHSELKUR

DIE GENUSS KUR

NEU

ABLAUFPLAN

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

© Drobot Dean – stock.adobe.com

© EASY LEARNING GMBH

Ihre 21 Tage Stoffwechselkur / die Genuss Kur

Das Wachstum dieses Konzepts hat uns selbst überrascht. Unsere Kunden empfehlen uns weiter - probieren Sie uns aus!

Der Name der „21 Tage Stoffwechselkur“ kommt von der 21-tägigen Diätphase, in welcher bereits viele unserer Kunden Ihrem Wunschgewicht nahe gekommen sind.

Mit der neuen Genuss Kur wollen wir unser Ziel spielerisch leicht, absolut alltagstauglich und sehr lecker angehen.

Genauso wichtig sind die Stabilisierungs-, sowie die Erhaltungsphase, mit dem Ziel den Erfolg dauerhaft zu sichern.

© Valuo Vitaly – stock.adobe.com

Was benötige ich?

- Nahrungsergänzungsmittel**
- Globuli**
- Aspartamfreies Eiweiß** und einen präzisen Ernährungsplan
- Rezeptvorschläge (mit Haferkleie)

Sie können alles einfach und bequem als Komplettpaket auf der Webseite bestellen:
www.21tage-stoffwechselkur.de

Was kostet es?
Die jeweiligen Preise für Nahrungsergänzungsmittel, Globuli sowie für aspartamfreies Eiweiß entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen.

Nahrungsergänzungsmittel kostenlos?**
Empfehlen Sie uns weiter. Durch sammeln von Punkten und weiterempfehlen der Produkte... Näheres hierzu erfahren Sie auf Seite 22.

Informationen über Ihre Produkte**

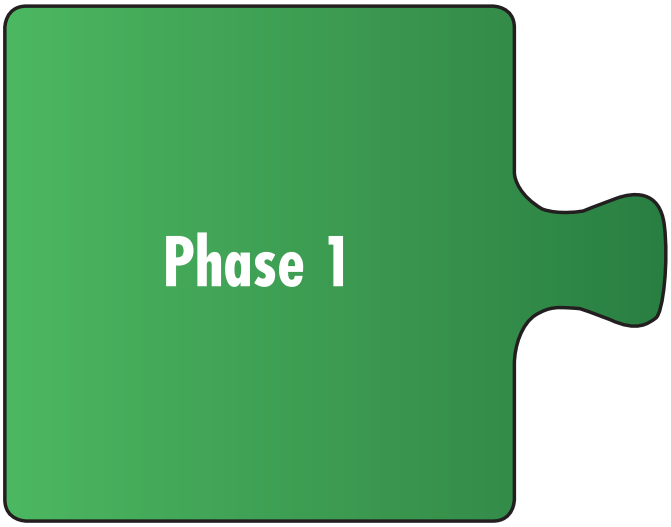
Zusatzversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen

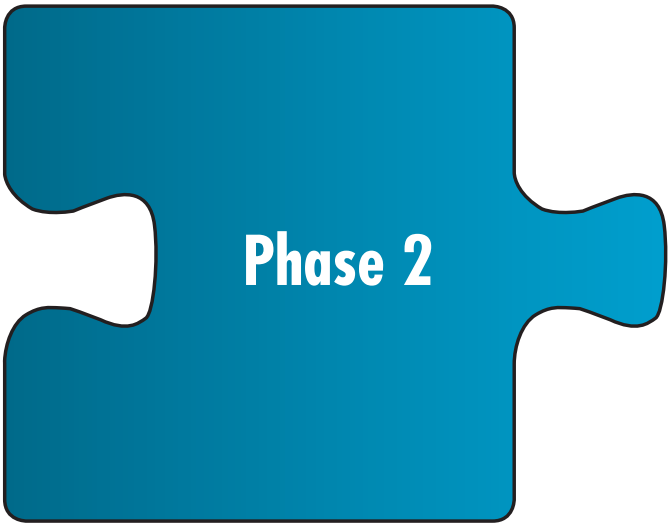
- **Mikronährstoffe aus 35 Obst- und Gemüsesorten**
- **Nährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern**
- **Algen: Spirulina und Chlorella**
- **Ballaststoffe sollen die Darmtätigkeit anregen**

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Ablauf Ihrer Kur:





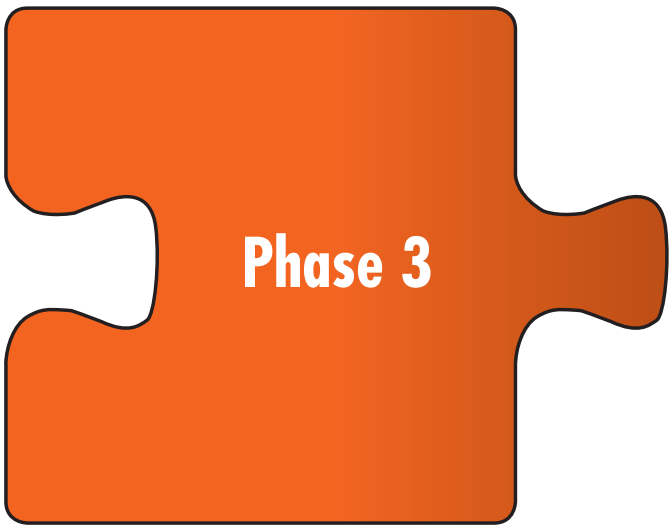
Ladephase (Phase 1):

Zwei sog. Ladetage, an denen Sie alles essen dürfen und müssen (jedoch keinen Alkohol). Hier werden bereits die Globuli** eingenommen.

Diätphase (Phase 2):

Hier werden zusätzlich zu einer kohlenhydratreduzierten Ernährung aspartamfreies Eiweiß**, Globuli** und das Nahrungsergänzungsmittelpaket** eingenommen.
(Diese Phase kann, wenn das Wunschgewicht noch nicht erreicht ist, beliebig wiederholt werden. Nach dem 2. Durchlauf empfiehlt es sich eine Stabilisierungsphase einzulegen und mit Ladetagen nochmal neu zu starten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.



Stabilisierungsphase (Phase 3):

Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket** (ca. 120,- Euro).

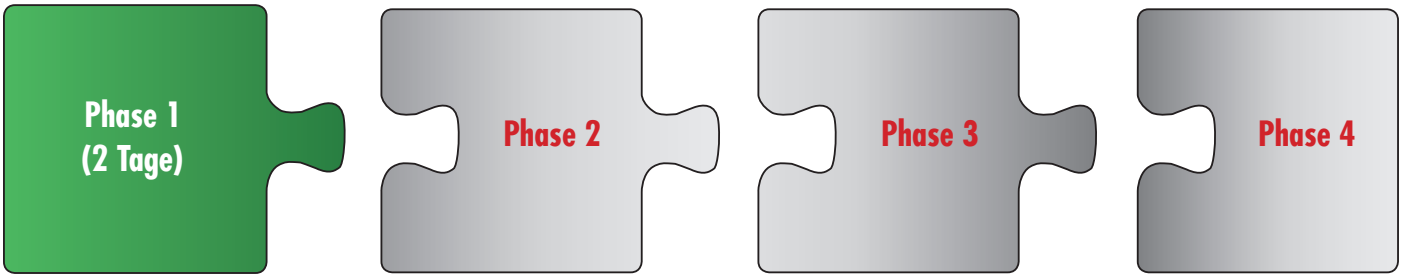
Testphase (Phase 4):

Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen.
Auch hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket**.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Phase 1 (Ladephase): 2 Tage



Ladetage (Tag 1 und Tag 2)

An diesen beiden Tagen sollten, nein müssen Sie so viel essen und trinken wie Sie können (jedoch keinen Alkohol). Würstchen, Eis, Kuchen, Brot, Sahne. Diese beiden Ladetage sind Bestandteil unserer 21 Tage Stoffwechselkur.

Nicht vergessen, Sie beginnen mit den Globuli an diesen beiden Tagen.**

Einnahme der Globuli:

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafen gehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Küchenzettel

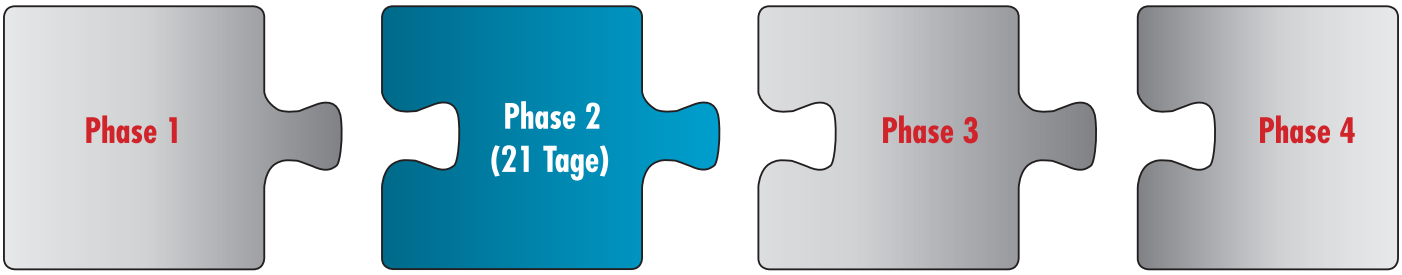
2 Tage	Viel essen und trinken - Kalorienreich!	Einnahme der Globuli** Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min. einhalten.

	Daily** + Eiweiß**	MSM**	OPC**	Omega3**	Globuli**
Morgens	-	-	-	-	**5 Stück**
Mittags	-	-	-	-	**5 Stück**
Abends	-	-	-	-	**5 Stück**
Nachts	-	-	-	-	**5 Stück**

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Phase 2 (Diätphase): 21 Tage



Diätphase (mindestens 21 Tage)

Keine Angst, Sie werden nicht verhungern. Ihr Körper muss sich erst an die neue Situation gewöhnen, wodurch Sie sich eventuell unwohl fühlen können (bei Kopfschmerzen innerhalb der ersten drei Tage viel Wasser bzw. ungesüßten Tee trinken). Essen Sie nur, was auf Ihrer Einkaufsliste steht (Seite 20).
Durch die neue Form der Genuss Kur soll die „Diätphase" äußerst schmackhaft gehalten werden.

Küchenzettel

Phase 2 21 Tage	siehe Essensplan und Rezeptvorschläge nachfolgend	Einnahme der Globuli** Morgens, mittags, abends jeweils vor dem Essen und vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen. Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und zu den Mahlzeiten ca. 15 - 30 Min. einhalten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Ihr Essensplan

Morgens

- Shake: 2 Messlöffel ca. 30 Gramm (kleiner Messlöffel) „Daily**“ + 1 Messlöffel ca. 30 Gramm (großer Messlöffel) aspartamfreies Eiweiß** zusammen mit ca. 450 ml Wasser im Shaker mixen.
  Zeitnah nach dem Shaken trinken.
  Optional 1 Tasse Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch).

  Dazu nehmen Sie 4 MSM, 1 OmeGold (Omega3)** und 2 OPC** zu sich. 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli**.**

Vormittags

- Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste S. 20.

Mittags

- 120g Protein (bei Fleisch/Fisch: Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht) reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste.
  Dazu nehmen Sie 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli.**

Nachmittags

- Nur wenn unbedingt notwendig: einen sauren Apfel essen oder 2 kleine Früchte aus Liste S. 20.

Abends

- 110g Protein (bei Fleisch/Fisch: Gewicht bezieht sich auf Gebratenes, nicht auf das Rohgewicht) reichlich Gemüse oder Salat aus der Liste.
  Dazu nehmen Sie 4 MSM und 1 OmeGold (Omega3)** zu sich. 15 Minuten vor dem Essen 5 Globuli**, sowie 5 Globuli** kurz vor dem Schlafengehen.**

Nehmen Sie immer nur eine Art Eiweiß** pro Mahlzeit zu sich sowie eine Fruchtsorte. Nehmen Sie jeden Tag Ihre Nahrungsergänzungsmittel** und Ihre Globuli**.
Das Spezial der Genusskur: Sie dürfen Mittags und Abends ein Haferkleie-Rezept einsetzen (siehe Rezeptvorschläge). Hinweis: Haferkleie ist eine „Beilage“, nicht das Hauptmahl.

ABSOLUT VERMEIDEN

- **Alkohol !!!**
- **Fett, Öl, Butter – vermeiden Sie ölige Cremes**
- **Kohlenhydrate wie z.B. Nudeln, Brot, Reis und Kartoffeln**
- **Zucker, Süßstoff**
- **Milch - falls absolut nötig, allenfalls einen Schuss Magermilch in den Kaffee**

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Phase 2 (Diätphase): 21 Tage

Einnahme der Produkte

	Daily** + Eiweiß**	MSM**	OPC**	Omega3**	Globuli**
Morgens	Daily 2 Messlöfel (kleiner Messlöffel) Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	4 Stück	2 Stück	1 Stück	5 Stück
Mittags	-	-	-	-	5 Stück
Abends	-	4 Stück	-	1 Stück	5 Stück
Nachts	-	-	-	-	5 Stück

Einnahme der Globuli**

Morgens, mittags und abends jeweils vor dem Essen sowie vor dem Schlafengehen jeweils 5 Globuli** (4 x 5 Kügelchen pro Tag). Die Globuli** unter der Zunge oder am Gaumen zergehen lassen.

Abstand zum Zähneputzen, Kaffeetrinken und den Mahlzeiten von ca. 15 - 30 Min. einhalten.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Figur-Kontroll-Tabelle

Wunschgewicht _____ Körpergröße _____ Alter _____

Gewichtstabelle

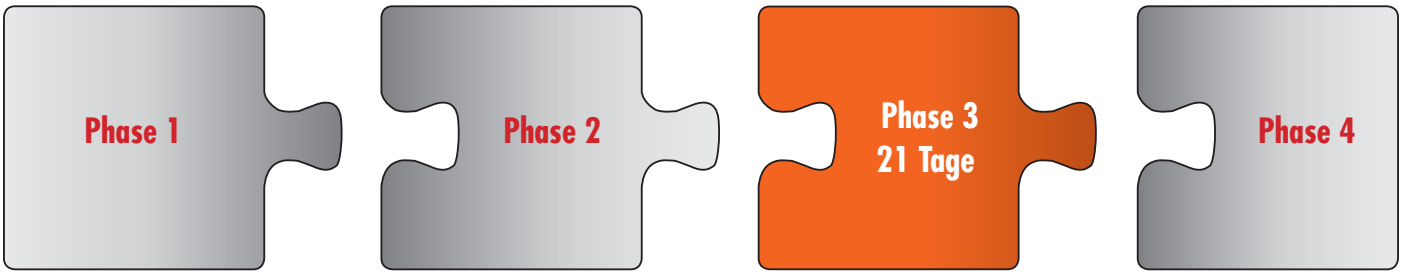
	NACH den zwei Ladetagen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht								

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16
Gewicht									

	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Gewicht					

V 23

Phase 3 (Stabilisierungsphase): 21 Tage



Stabilisierungsphase (21 Tage)

Hier wird die Ernährung in 3 Wochen langsam wieder angepasst. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungspaket** (ca. 120,- Euro).
Kontrollieren Sie Ihr Gewicht nach den ersten beiden Tagen und schreiben Sie es auf.

Unsere Empfehlungen

- keine Globuli** mehr einnehmen
- die ersten beiden Tage noch 500 - 700 kcal pro Tag essen
- die täglichen Kalorien sollten langsam angehoben werden
- die täglichen Mahlzeiten sollten langsam auf 800 – 1000 kcal angehoben werden
- immer noch keine Kartoffeln, Reis, Nudeln, kein Zucker, keine Produkte die Mehl enthalten, essen (weiterhin gerne Haferkleie verwenden)

Bitte halten Sie sich noch ca. 3 Wochen an den bekannten Ernährungsplan der Phase 2. Allerdings dürfen Sie nun wieder gesunde Öle und Fette verwenden. Sie sollten natürlich auch mehr essen. Schauen Sie, dass Sie genug Kalorien zu sich nehmen. Auch ein zusätzlicher Eiweißshake** kann helfen. Essen Sie auch mal ein Stück Obst und nehmen 2x Daily**, + Eiweiß**, 2x OPC** - 1x OmeGold (Omega 3)**, je nach Bedarf.

Nahrungsergänzungen:

- 2 x Daily**
- Eiweiß**
- 2 x OPC**
- 1 x OmeGold (Omega3)**.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Einnahme der Produkte

	Daily** + Eiweiß**	OPC**	Omega3** bei Bedarf
Morgens	Daily 2 Messlöfel (kleiner Messlöffel) Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	2 Stück	(1 Stück)
Mittags	-	-	-
Abends	-	-	(1 Stück)

Gewichtstabelle

	In der Stabilisierungs-phase	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gewicht								

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16
Gewicht									

	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Gewicht					

Küchenzettel

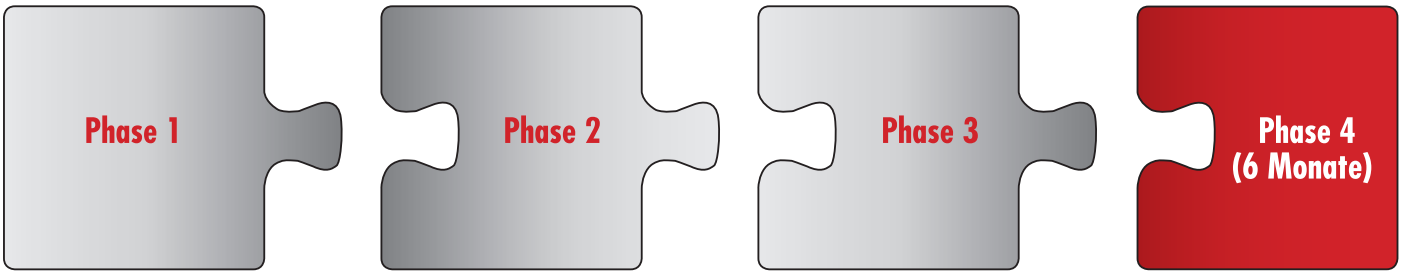
Phase 3 21 Tage	Meine Ernährungsweise: - viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate - Alkohol, Fertigprodukte, Fette vermeiden	Mein aktuelles Gewicht: _____ kg ± 1 kg Regel beachten

Bleiben Sie bitte bei den Lebensmitteln aus der Diätphase, und zwar für weitere **48 Stunden**. Keine Globuli** mehr und die Nahrungsergänzungsmittel** wie in Phase 2 weiternehmen.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Phase 4 (Testphase): 6 Monate



Testphase (6 Monate)

Durch eine normale, gesunde und ausgewogene Ernährung soll sich das Ausgangsgewicht der Stabilisierungsphase halten lassen. Hier empfehlen wir das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket**.

Wichtig: Um Ergebnisse nach der Diätphase nachhaltig zu erhalten, ist es wichtig die Phase 3 und 4 durchzuführen.

Sofern Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben, besteht die Möglichkeit die Diätphase also Phase1 noch ein zweites Mal durchzuführen. Anschliessend ist jedoch min. 2 Monate lang Phase 3+4 durchzuführen bevor mit einer neuen Diätphase begonnen werden kann.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Ernährungs-Empfehlung:

- nach und nach eine kleine Menge an Kartoffeln, Reis und mehlhaltige Produkte mit einbauen
- nur die Menge an kcal essen die nötig sind:
  655,1 + (9,6 x Gewicht) + (1,8 x Größe) - (4,7 x Alter) = Anzahl täglicher Kalorien
- abwechslungsreich essen mit viel Gemüse und Obst, magerem Fleisch, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten
- mind. 1,5 stilles Wasser oder Tee trinken
- kein Fastfood, Süßigkeiten, fettes Essen
- Lebensmittel mit Zucker und Weißmehl vermeiden
- mit Agavendicksaft oder Stevia süßen
- gehärtete Fette vermeiden
  gesunde Fette: wie bsp. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Rapsöl, Nüsse (Walnüsse, Pecan Nüsse, Mandeln, Haselnüsse), Kernen, Samen (Kürbiskerne, Sesamkörner) und Avocado

- zum Braten: Rapsöl oder Olivenöl
- zum Würzen: Leinöl oder Sonnenblumenöl

- komplexe Kohlenhydrate: wie bsp. Sojaprodukte, Hafer-, Dinkel-, Gersten- und Roggenflocken, Kleie, Bohnen, Obst und Gemüse, Vollkornprodukte
- weiterhin Haferkleie-Rezepte in den Alltag einbauen

Einnahme der Produkte

	Daily** + Eiweiß**	OPC**	Omega3** bei Bedarf
Morgens	Daily 2 Messlöfel (kleiner Messlöffel) Eiweiß 1 Messlöffel (großer Messlöffel)	2 Stück	(1 Stück)
Mittags	-	-	-
Abends	-	-	(1 Stück)

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Gewichtstabelle

	In der Stabi-lisierungs-phase	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Gewicht									

	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	Woche 13	Woche 14	Woche 15	Woche 16	Woche 17
Gewicht									

	Woche 18	Woche 19	Woche 20	Woche 21	Woche 22	Woche 23	Woche 24	Woche 25	Woche 26
Gewicht									

Küchenzettel

Phase 4 6 Monate	Testen Sie verschiedene Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass Ihr Gewicht nicht mehr als 2 kg vom aktuellen abweicht.

Empfehlung nach Ende der Kur

Vermeiden Sie auch jetzt Alkohol, Fertigprodukte und Fette und nehmen Sie viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate zu sich.
Wir empfehlen auch weiterhin das kleine Nahrungsergänzungsmittelpaket**.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Tipp:
Wenn Sie Ihren Freunden oder Bekannten erklären möchten, was Sie tun (wahrscheinlich werden Sie schnell auf Ihre Erfolge angesprochen), dann unterstützen wir Sie gerne. Geben Sie einfach den Kontakt Ihres Sponsors (Empfehler) weiter.

Anmerkung von Ihrem Stoffwechselkur Team

Generell ist es unser Ziel, Sie während der Kur für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren.

Aus jahrelanger Praxiserfahrung als Ernährungs-Coaches wissen wir, dass sich während jeder ernsthaft durchgeführten Ernährungsumstellung das Geschmacks- und Ernährungsverhalten unserer Kunden ändert und genau das sollte auch Ihr Ziel bei dieser Kur sein.

Wenn Sie es geschafft haben sollten, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und später nicht wieder in die ungesunde Lebensweise der Vergangenheit zurückzufallen, hätten wir unser gemeinsames Ziel erreicht!

TIPP! Das Rezeptbuch für die Zeit nach der Kur.

Anzeige

Bestellbar auf www.21tage-stoffwechselkur.de.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

© InsideCreativeHouse – stock.adobe.com

Messtabelle - Umfang

	Nach den zwei Ladetagen	Nach 7 Tagen	Nach 14 Tagen	Nach 21 Tagen	Differenz in cm
Bauch (auf Nabelhöhe)					
Po					
Oberschenkel links (dickste Stelle)					
Oberschenkel rechts (dickste Stelle)					
	Bei Bedarf im Studio messen:				
Körperfett %					
Körperfett Kg					
Wasseranteil %					
Muskelanteil %					

V 23

Ernährung (erlaubte Lebensmittel*)

Fleisch (Eiweiß)	Mager und gute Qualität: Filet, Steak, Rindfleisch, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalbfleisch, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel
Fisch & Meeresfrüchte (Eiweiß)	Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch in eigenem Saft, Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfischringe, Hummer und Krabben
Eiweiß-Alternativen für Vegetarier & Veganer	Harzer, Roller, Seitan (Weizeneiweiß), Sojamilch light, Sojajoghurt, Tofu, Lopino aus Lupineneiweiß, Hüttenkäse Magerstufe, Magerquark, entrahmte Milch, Hühnerei/60 g, Hühnereiklar, Hanfeiweißpulver
Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Mangold, Paprika, Porree/Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Salat-gurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Stangensellerie, Zwiebeln und Zucchini (keine Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Möhren)
Haferkleie	
Früchte (Nur wenn unbedingt notwendig.)	Äpfel (sauer), Orangen, Grapefruits, Erdbeeren, Brombeeren, Granatäpfel, Heidelbeeren, rote Johannesbeeren, Kirschen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren und Stachelbeeren (keine Bananen, Ananas, Weintrauben)
Gewürze	Steinsalz (Himalayasalz), Pfeffer, Senfpulver, Knoblauch, Basilikum, Peter-silie, Thymian, Majoran usw., Essig/Balsamicoessig, Apfelessig, Dijon Senf (ohne Zucker), fettfreie Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich (ohne Zucker), Soja-Soße, Sambal Olek, Tabasco, Wasabi, Zimt, Zitronensaft und Stevia zum Süßen
Getränke	Wasser (min. 1,5-2L/Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse) und Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)
Snacks (Nur wenn unbedingt notwendig.)	Grissini (max. 2/Tag)

Quelle: *Der Inhalt dieser Seite stammt aus dem Buch:
„Die 21-Tage Stoffwechselkur“ Arno Schikowsky. ISBN-978-3-9817004-0-4

Produktbestellung über www.21tage-stoffwechselkur.de

Nahrungsergänzungsmittel**

Die Nahrungsergänzungsmittel** können über die Seite www.21tage-stoffwechselkur.de bestellt werden. Bei dieser Bestellung werden die Nahrungsergänzungsmittel** monatlich übersandt. Sie können die Bestellung jederzeit stoppen oder ändern.

Sofern Sie einen Sponsor (Freundschaftswerber) haben, vergessen Sie bitte nicht bei der Bestellung dessen PIN anzugeben, damit auch dessen Empfehlung belohnt werden kann.

Sie können jederzeit Bestellungen stoppen oder ändern.

Telefonisch gebührenfrei unter 0800-101-3201
oder
per Email an info.eu@lifeplus.com.

GLOBULI & Eiweiß****

Globuli** und Eiweiß** werden nicht automatisch nachgeliefert und müssen, wenn nötig, neu bestellt werden. Eiweiß** kann nur ungeöffnet zurückgesendet werden, Globuli** sind vom Umtausch ausgeschlossen.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

V 23

Weiterempfehlen, Punkte sammeln und damit Nahrungsergänzungsmittel** refinanzieren bzw. sogar noch ein kleines oder auch größeres, passives Einkommen erzielen ?

Es funktioniert nach einem Punktesammelsystem, ähnlich wie bei Tankstellen, nur dass es als Prämie keine Fußbälle oder Rucksäcke gibt, sondern Empfehlungspunkte, die direkt mit Geld vergütet werden.

Besonders spannend ist es, durch einige Weiterempfehlungen sich selbst quasi damit eine regelmäßige und dauerhafte Nahrungsergänzungsmittel-Versorgung** zu finanzieren oder damit ein kleines Zusatzeinkommen aufzubauen.

Ihr Freundschaftswerber (Sponsor) wird Sie in einigen Tagen über diese Möglichkeit informieren, sofern Sie dies wünschen.

** Die Nährstoffbestandteile und Produktinformationen entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung den jeweiligen Artikelbeschreibungen. Erwähnte Globuli sind ein Apothekenpflichtiges homöopathisches Arzneimittel, Informationen zu dem Mittel entnehmen Sie bitte im Rahmen Ihrer Bestellung der Artikelbeschreibung.

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

Ihr Partner unterstützt Sie gerne bei Fragen zur 21 Tage Stoffwechselkur!

V 23

Einleitung Haferkleie [1]

Erklärung zur Haferkleie [1]

Haferkleie oder auch Haferspeisekleie, ist ein spezielles Mühlenerzeugnis, das aus Haferkernen (siehe Saat - Hafer) für die menschliche Ernährung hergestellt wird. Haferkleie ist nicht zu verwechseln mit den Spelzen, die ein Nebenprodukt im Mühlenbetrieb darstellen. Haferkleie entsteht, wenn vom Haferkorn vorrangig die Aleuroschicht (dünne Haut, die den inneren Mehlkörper umschließt), die Kornrandschichten (Samenschale, Fruchtschale) und der Keimling verarbeitet werden.

Gesundheitliche Bedeutung [1]

Der Brennwert von Haferkleie liegt zwischen 1298 und 1470 kJ (309 und 350 kcal) pro 100 g.

Da Haferkleie vorrangig aus den nährstoffreichen Bestandteilen des Haferkorns besteht, ist der Nährstoffgehalt höher als in anderen Hafervollkornprodukten. Daher eignet sich Haferkleie für eine ausgewogene Ernährung, in der auf die Nährstoffzufuhr geachtet wird. In Haferkleie ist mit 8,1 Gramm auf 100 Gramm fast doppelt so viel Beta - Glucan (löslicher Ballaststoff) enthalten wie in Haferflocken. Daher ist Haferkleie zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bzw. zur Senkung von erhöhten Cholesterinwerten besonders zu empfehlen. Die Fähigkeit des Hafer-Beta-Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von Cholesterin, was zur Senkung des Gesamt- sowie LDL-Cholesterinspiegels führt. Hafer-Beta-Glucan bildet im Magen und Dünndarm eine zähflüssige Konsistenz, die eine verlangsamte Resorption der Nährstoffe aus der gelartigen Masse zur Folge hat. Dies führt zu einem weniger starken und zeitverzögerten Anstieg des Blutzuckerspiegels [2].

Haferkleie kann in Müsli sowie in Joghurt- und Quarkspeisen verwendet werden. Sie ist jedoch auch bei warmen Gerichten sowie in Gebäck und Kuchen einsetzbar. Bei der Verwendung von Haferkleie in der menschlichen Ernährung sollte gleichzeitig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da es sonst, wie allgemein bei ballaststoffreicher Kost, zu Verstopfungen kommen kann [1].

Einzenachweise: [1] Wikipedia. [2] Ternes, Täufel, Tunger, Zobel: Lebensmittel-Lexikon. Behr's Verlag, Hamburg 2005, ISBN 3 - 89947 - 165 - 2.

Die Genusskur Rezeptsammlung

Brot mit Quark

300 g feine und robe Haferkleie nach Belieben mischen
500 g Magerquark
6 Eier
1 TL Salz
1 PK Backpulver
1 EL Brotgewürz

Alles zusammen mixen, auf dem Backpapier einen Laib formen und auf ein Backblech legen oder in eine Backform/Kastenform geben.
Bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 50 – 60 Min. backen.

Brot mit Äpfel

250 g grobe Haferkleie
1 Ei
75 g Topfen (oder Magerquark)
1 TL Zimt
90 g Erythrit (z.B. Xucker light)
2 TL Backpulver
250 g zerkleinerte Äpfel

Alles miteinander verrühren und ca. 1 Stunde bei 175°C Ober-/Unterhitze backen.

Suppe mit Pfannkuchen

1 oder mehrere Eier
Petersilie
Salz
Pfeffer
Magerkäse

Ein oder mehrere Eier verrühren. Bodenbedeckt in eine beschichtete Pfanne geben, mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Magerkäse bestreuen.
Fertig backen, herausheben, in Streifen schneiden und in die Suppe geben.

© Richard Oechsner – stock.adobe.com

Suppe mit Grießnockerl

Eier
grobe Haferkleie
Salz
Muskatnuss

Eier im Verhältnis 1:1 mit grober Haferkleie abwiegen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und anrühren, ca. 15 – 20 Min. quellen lassen.
In der Zwischenzeit das Wasser zum Kochen bringen, dann Grießnockerl formen und ins wallende Wasser für 10 – 15 Min. geben. Die Grießnockerl rausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.
In einem Topf kaltes Wasser für die Suppe aufstellen, mit Suppenwürze und Pfeffer würzen. Grießnockerl hinzufügen und langsam erwärmen. 10 Min. ziehen lassen nach dem Aufkochen.

Spätzle

200 g gemahlene Haferkleie
250 g Magerquark (oder Topfen)
4 Eier
1 Prise Salz
Muskatnuss
weißer Pfeffer

Alles zusammenrühren, ca. 15 Min. ziehen lassen, in kochendes Wasser einschaben, ca. 3 – 5 Min. garziehen lassen und abseihen.

Für Bärlauchspätzle
in den Teig Bärlauch (Menge je nach Geschmack) einarbeiten.

© bierde40 – stock.adobe.com

Käsespätzle

Spätzle (siehe Spätzle-Rezept)
Mozzarella light
Eatlean-Käse (3% Fett)
karamellisierte Zwiebeln (mit Xucker light)

Die Spätzle mit Mozzarella light und etwas Eatlean-Käse (3% Fett) bestreuen. Darüber (mit Xucker light) karamellisierte Zwiebeln.
Für 15 Min. bei 200°C in den Ofen.

Spinat-Knödel / Bärlauch-Knödel

200 g Magerquark
1 Ei
4 bis 5 EL Haferkleie fein oder grob
Spinat oder Bärlauch
Knoblauch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Alle Zutaten verrühren (ggf. eine Scheibe Eiweißbrot würfeln und dazu geben). Den Spinat oder Bärlauch frisch schneiden, in der Pfanne mit Knoblauch andünsten und Salz/Pfeffer sowie etwas Muskatnuss dazu. Den Teig und den Spinat/Bärlauch mit der Hand vermengen und ein paar Minuten ziehen lassen. Wasser aufstellen, mit den Knödel für ca. 15 – 20 Min. köcheln lassen.

Pizza

Teig:
100 g feine Haferkleie
2 EL Magerquark bzw. Skyr (stichfester Magerjoghurt)
2 Eier
Salz
1 TL Backpulver
1 Schuss Wasser

Alle Zutaten verrühren und etwas quellen lassen. Pizza mit Tomatensauce, Magerkäse und nach Lust und Laune belegen z.B. mit Putenhack, Gemüse, Pilze, magerer Schinken usw..

© SWMedia – stock.adobe.com

Flammkuchen

Rezept für 2 – 3 Personen

Für den Boden:
150 g Magerquark
80 g gemahlene Haferkleie
1 Ei
1 Rolle Harzer Käse
1 TL Johannesbrotkernmehl
etwas Wasser

Zutaten für den Belag:
2 EL Skyr (stichfester Magerjoghurt) oder Magerquark
1 Zwiebel
50 g Rohschinkenwürfel
nach Belieben etwas Eatlean-Käse (3% Fett)

Die Zutaten für den Boden bis auf das Wasser vermischen und gut verrühren. Den Harzer-Käse klein schneiden oder alles in einer Küchenmaschine miteinander zu einem Teig verarbeiten. Mithilfe von etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech platt drücken.

Für den Belag Zwiebel schälen und fein hobeln. Skyr nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Boden verteilen, mit Zwiebeln und Rohschinkenwürfel belegen, ggf. auch mit Eatlean-Käse (3% Fett) bestreuen.
Bei 230 Grad 15 Minuten im Ofen backen.

Süßspeisen / Nachspeisen

Topfenauflauf

500 g Magerquark (Topfen)
4 Eier
ca. 70 g gemahlene Haferkleie
70 g Erythrit
1 Prise Salz
Saft einer ½ Zitrone
etwas Zimt

Eischnee schlagen, Dotter unterheben, den Rest zusammenrühren und unterheben.
Mit kurgerechtem Obst (je nach Geschmack) verfeinern.
Bei ca. 170°C backen.

Kaiserschmarren

3 Eier
2 EL Magerquark
3 EL gemahlene Haferkleie
Salz
etwas Erythrit
Vanille Aroma

Eier trennen, Eiweiss zu Schnee schlagen, die Dotter zugeben. Magerquark, gemahlene Haferkleie, Salz, etwas Erythrit und Vanille Aroma unterheben.
Im Backofen für ca. 15 Min. bei 180°C backen, herausnehmen, auseinanderzupfen und fertigrösten.

Pfannkuchen mit Eier-Topfen-Füllung

ca. 4-5 große Pfannkuchen (Palatschinken)

3 – 4 Eier
4 (– 5) Messlöffel feine Haferkleie
ca. 100 ml (nach Gefühl) Mandelmilch (ungesüßt) oder Magermilch
etwas Salz

Alles gut verrühren, quellen lassen und Pfannkuchen/Palatschinken in beschichteter Pfanne herausbacken.

Füllung:
2 Eier
4 – 5 Löffel Erythrit
Vanilleschote
500 g Magerquark (Magertopfen)
Zitronensaft

2 Eier trennen und mit 4 – 5 Löffel Erythrit zu Eischnee schlagen. Vanillemark dazugeben und die Ei-Dotter einrühren. Magerquark mit etwas Zitronensaft cremig rühren und Eischneemasse unterheben. Pfannkuchen mit etwas Füllung einrollen und in eine feuerfeste Form nebeneinander legen bis die Form vollständig ausgefüllt ist (4 – 5 große Pfannkuchen). Die restliche Füllung darüber verteilen und (je nach Geschmack) etwas Erdbeermarmelade über die Masse geben.
Backofen: 185°C Umluft für 25-35 Min. backen (bis es anbräunt).

Apfelkuchen

Teig:
6 Eier
120 g Erythrit
30 g Stevia
250 g feine Haferkleie
1 Pck. Weinsteinbackpulver
ca. 1 kg Äpfel
Salz
Zimt

Eier trennen. Eiklar mit 1 Prise Salz aufschlagen, Erythrit und Stevia einrühren. Dotter hinzufügen, feine Haferkleie mit Weinsteinbackpulver unterrühren.
Äpfel klein schneiden und mit Erythrit und Zimt abschmecken. Grobe Haferkleie (zur Bindung, nach Bedarf) hinzugeben. Teig auf ein Blech streichen und Äpfel darüber verteilen.
Für ca. 45 Min. bei 180°C Umluft in den Backofen.

21 TAGE STOFFWECHSELKUR

DIE GENUSS KUR

NEU

ABLAUFPLAN

Aufgrund der gegenwärtigen Gesetzeslage sind wir zu nachfolgendem Hinweis verpflichtet:

Wichtiger Hinweis:

Wirksamkeit und Erfolg der 21 Tage Stoffwechselkur, insbesondere eine maßgebliche Beeinflussung des Abnehmerfolgs durch die einzunehmenden Produktbestandteile (aspartamfreies Eiweiß, Globuli und Nahrungsergänzungsmittel), sind ernährungswissenschaftlich nicht erwiesen.

© Drobot Dean – stock.adobe.com

© EASY LEARNING GMBH