

**DIABETES EINFACH
ADIPOSITAS ERKLÄRT
(HECKLISTE)**

Anleitung Kohlgemüsesuppe

Grundprinzip der 3 Entlastungstage

- Schwerpunkt: Kohlgemüsesuppe
- Kalorienarm, leicht verdaulich
- Entlastet Darm, Leber und Stoffwechsel
- Kein Hungern, aber bewusstes Essen

Kohlgemüsesuppe Rezept im Menüpunkt Rezepte/ Hauptspeisen.

Tagesanweisung – 3 Entlastungstage

Morgens

- 1 Glas warmes Wasser (optional mit etwas Zitrone)
- Tee (Fenchel, Kümmel, Ingwer) oder schwarzer Kaffee ohne Zucker
- Wenn nötig: Kohlgemüsesuppe

Mittags

- Große Portion Kohlgemüsesuppe
- Optional (1× täglich erlaubt):
 - 1 kleine Kartoffel oder
 - 1 Scheibe Vollkornknäckebrot oder
 - 1 kleine Portion Naturjoghurt (bei Bedarf)

Nachmittags

- Tee oder Wasser
- Bei Hunger-Kohlgemüsesuppe
- Optional: 1 Apfel oder eine Hand Beeren

Abends

- Kohlgemüsesuppe
- Kein Brot, keine Süßigkeiten
- Ruhiger Spaziergang empfohlen

Trinken

- 2–2,5 Liter täglich
- Wasser & Kräutertee
- Nicht eiskalt trinken

Während der 3 Tage vermeiden

- Zucker & Süßigkeiten
 - Alkohol
 - Weißmehl, Gebäck
 - Fertigprodukte
 - Große Fettmengen
-

Wichtige Hinweise

- Leichte Müdigkeit oder Frieren am 1. Tag ist normal
 - Bei Schwindel → Portion vergrößern oder abbrechen
 - Nicht geeignet bei Schwangerschaft, Essstörungen oder schweren Erkrankungen ohne Rücksprache
-

Nach den 3 Tagen

- Langsam wieder aufbauen:
 - Tag 4: Gemüse, Reis, Kartoffeln
 - Tag 5: Eiweiß (Fisch, Ei, Hülsenfrüchte)



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de