

ERNÄHRUNGS- & VITALSTOFFPLAN

STOFFWECHSELAKTIVIERUNG – VITALSTOFFKUR

TAGESROUTINE – JEDEN TAG GLEICH

- **Morgens** als erstes Getränk zu empfehlen: warmes Zitronenwasser – ev. mit Apfelessig + Prise Salz
- **Aktivator** 5 x täglich eine Prise
- **Abends** optional vor dem Schlafen gehen 4 pH Plus

Täglicher Ess- und Vitalstoffe-Plan für die Abnahme-Phase

Frühstück: 1 Prise Aktivatorsalz, 2 kl. ML Daily, 2 kl ML Proteinshake, 1 kl ML X-Cell, 1 Omegold Kapsel, 4 MSM Presslinge, 2 Proanthens100 Presslinge

Vormittag: 1 Prise Aktivatorsalz bei Bedarf ein Stück Obst (möglichst zuckerarm) oder Proteinshake

Mittag: 1 Prise Aktivatorsalz, 100-120 g Eiweißquelle (Fleisch, Fisch, Ei, Magertopfen, Hüttenkäse, Tofu, Seitan...) oder Proteinshake 200-300 g Gemüse/Salat - **KEIN ÖL!!!**

Nachmittag: 1 Prise Aktivatorsalz bei Bedarf X-Cell oder Proteinshake

Abend: 1 Prise Aktivatorsalz, 100-120 g Eiweißquelle (Fleisch, Fisch, Ei, Magertopfen, Hüttenkäse, Tofu, Seitan...) oder Proteinshake 200-300 g Gemüse/Salat - **KEIN ÖL!!!**
1 Omegold Kapsel, 4 MSM Presslinge, mind. 1 Std nach dem Essen bzw. (optional) vor dem Schlafengehen 4 pH PLUS Presslinge

REZEPTE: Du kannst ganz nach deinem Geschmack kochen – wähle frei aus den Rezepten in den PDFs oder orientiere dich am 21-Tage Wochenplan, ab der nächsten Seite.

TIPP: Die nächste Mahlzeit immer erst essen, wenn du HUNGRIG bist – so können die Nährstoffe perfekt in den Zellen aufgenommen werden!

TURBO-TIPP: Dein Körper ist während der Kur in Ketose und verbrennt besonders in der Nacht Fett – wenn du erst mittags mit dem „Frühstück“ beginnst, wird noch mehr Fett aus den Depots verbrannt. Morgens nur Kaffee, Tee oder Zitronenwasser + Aktivator.

Tag	Morgens	Mittagessen	Abendessen	Büro-Tipp	Schritte
Tag 1	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Lauchcremesuppe <i>Suppen, Seite 3</i>	Gedünstetes Gemüse mit Hühnerstreifen <i>Fleischgerichte, Seite 2</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Suppe im Thermobecher, Huhn in Glasdose</i>	
Tag 2	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce <i>Vegan, Seite 2</i>	Gedünsteter Fisch mit Fenchel <i>Fischgerichte, Seite 3</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Zoodles vorbereiten, Sauce extra – alles kalt essbar</i>	
Tag 3	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Kokosgemüsecurry mit Tofu <i>Vegan, Seite 4</i>	Paprikagemüse mit Hühnerstreifen <i>Fleischgerichte, Seite 5</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Currys lassen sich gut vorkochen & einfrieren</i>	
Tag 4	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Gemischter Salat mit Eiweißbrot <i>Vegetarisch, Seite 3</i>	Linsensuppe mit Karotten <i>Suppen, Seite 5</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Salat im Glas + Dressing separat, Suppe im Thermobecher</i>	
Tag 5	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Brokkoli mit Fisch & Zitronendip <i>Fischgerichte, Seite 4</i>	Gemüseomelette <i>Vegetarisch, Seite 2</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Fisch & Brokkoli dampfgaren – Bürogericht mit Zitrone verfeinern</i>	
Tag 6	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Tomatensuppe mit Rinderhackbällchen <i>Fleischgerichte, Seite 3</i>	Gefüllte Paprika mit Quinoa <i>Vegetarisch, Seite 4</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Suppe & Bällchen getrennt einpacken – gut aufwärmbar</i>	
Tag 7	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Ofengemüse mit Hühnerbrust <i>Fleischgerichte, Seite 6</i>	Zucchinicremesuppe <i>Suppen, Seite 4</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Ofengemüse vorbereiten, Suppe als Thermo-Lunch</i>	

Tag	Morgens	Mittagessen	Abendessen	Büro-Tipp	Schritte
Tag 8	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Linsen-Kokossuppe <i>Suppen, Seite 6</i>	Blumenkohlpuée mit Rinderstreifen <i>Fleischgericht, Seite 6</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Suppe im Glas aufwärmen – ideal für Thermobecher</i>	
Tag 9	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Gemüse-Lasagne <i>Vegetarisch, Seite 5</i>	Zucchini-suppe <i>Suppen, Seite 7</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Lasagne in Portionen einfrieren – super für stressige Tage</i>	
Tag 10	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Fischcurry mit grünem Gemüse <i>Fischgerichte, Seite 5</i>	Lauchgemüse mit Quinoa <i>Vegan, Seit 8</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Fischcurry mitnehmen in Glasdose – gut aufwärmbar</i>	
Tag 11	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Ofenkarotten mit Tahini-Dip <i>Vegan, Seite 6</i>	Feldsalat mit gebratenem Halloumi <i>Vegetarisch, Seite 7</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Karotten & Dip getrennt einpacken – auch kalt sehr lecker</i>	
Tag 12	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Hühnerspieße mit Zucchini <i>Fleischgerichte, Seite 7</i>	Lachsfilet mit Brokkolipüree <i>Fischgerichte, Seite 6</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Spieße vorbereiten & kalt essen – Zucchini als Snack dabei</i>	
Tag 13	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Rote-Bete-Salat mit Feta <i>Vegetarisch, Seite 6</i>	Süßkartoffel aus dem Ofen <i>Vegetarisch, Seite 8</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Salat und Dressing getrennt mitnehmen – bleibt frisch</i>	
Tag 14	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Gemüseeintopf mit Tofu <i>Vegan, Seite 7</i>	Grünes Thai-Curry mit Tempeh <i>Vegan, Seite 9</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Eintopf abends vorkochen – in Thermobox warmhalten</i>	

Tag	Morgens	Mittagessen	Abendessen	Büro-Tipp	Schritte
Tag 15	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Erbsensuppe mit Minze <i>Suppen, Seite 8</i>	Gemüsesuppe mit Ingwer <i>Suppen, Seite 9</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Erbsensuppe einfrieren – hält sich super</i>	
Tag 16	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Tofu mit Ofengemüse <i>Vegan, Seite 10</i>	Krautsalat mit gebratenem Tempeh <i>Vegan, Seite 12</i>	<i>Tofu & Gemüse abends vorbereiten – kalt sehr gut</i>	
Tag 17	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Hähnchen-Wok mit Gemüse <i>(Fleischgerichte, Seite 8</i>	Paprika-Tomaten-Pfanne <i>Vegetarisch, Seite 11</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Wokgericht portionsweise vorbereiten & mitnehmen</i>	
Tag 18	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Linsensalat mit Roter Bete <i>Vegetarisch, Seite 9</i>	Gefüllte Zucchini mit Linsen <i>Vegan, Seite 13</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Linsensalat in Schraubglas – Dressing separat</i>	
Tag 19	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Gebackener Fisch mit Gemüsechips <i>Fischgerichte, Seite 7</i>	Thunfischsalat mit Gurke <i>Fischgerichte, Seite 8</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Fisch & Chips im Ofen backen – auch kalt lecker</i>	
Tag 20	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Zucchini-Risotto <i>Vegetarisch, Seite 10</i>	Gemüsepfanne mit Ei <i>Vegetarisch, Seite 12</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Risotto in Thermobox – hält gut warm</i>	
Tag 21	Daily, Triple Protein, X-Cell, 1 Omegold, 4 MSM	Cremiges Gemüsecurry <i>Vegan, Seite 11</i>	Kokoslinseneintopf <i>Vegan, Seite 14</i> 1 Omegold, 4 MSM	<i>Curry vorbereiten & einfrieren – Notfallgericht</i>	

Wenn du noch weiter abnehmen möchtest, kannst du die Kur einfach verlängern.

Fühlst du dich hingegen schon wohl mit deinem Ergebnis, dann starte jetzt in die

Stabilisierungs-Phase: Wichtig: In den letzten 48 Stunden der Abnehmphase bitte **kein Aktivatorsalz mehr einnehmen** – alles andere bleibt wie gehabt nach Plan.

Diese Phase ist entscheidend, um dein **neues Gewicht zu stabilisieren** und den sogenannten „**Set-Point**“ dauerhaft neu zu programmieren. Sie dauert **21 Tage** und sollte **unbedingt konsequent eingehalten** werden – nur so lässt sich der **Jo-Jo-Effekt sicher vermeiden**.