



Detox-Diät: Tag 1

Frühstück: Kiwi-Ingwer-Smoothie

- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Kiwi
- 1 rosa Grapefruit
- 1/2 Banane
- 1 EL ungesüßtes
- Mandelmus
- 2 TL Agavendicksaft

Zubereitung: Ingwerstück schälen, fein würfeln. Kiwi schälen, grob zerkleinern. Grapefruit halbieren, von der einen Hälfte den Saft auspressen.

Die andere Hälfte schälen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten gleichmäßig pürieren oder mixen. Mit Agavensaft süßen.

Den Smoothie möglichst nicht länger stehen lassen, um vom vollen Vitamingehalt zu profitieren.



Mittagessen: Salat mit Sonnenblumenkernen

- 1/2 Zucchini
- 1/3 Bio-Salatgurke
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Tomate
- 1 EL gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Olivenöl
- 1–2 TL Zitronensaft Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Zucchini und Gurke waschen, putzen und würfeln. Feldsalat waschen, verlesen und putzen. Tomaten sechsteln.

Vorbereitete Zutaten und Kräuter auf einem Teller mischen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mit Öl, Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren.



Abendessen: Süßkartoffel-Bananen-Suppe

- 1 kleine Zwiebel,
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 TL Olivenöl
- 1 mittelgroße
- Süßkartoffel
- 1/2 Banane
- 250 ml Gemüsebrühe 1 Prise Chili
- 1/2 TL Curry
- Saft von 1/2 Orange,
- 1 EL gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung: Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Im Öl unter Rühren andünsten.

Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und zugeben. Mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 8 Minuten köcheln lassen.

Bananenstücke und Orangensaft zugeben. Mit Salz, Chili und Curry würzen. Pürieren. Kräuter darüberstreuen.



Detox-Diät: Tag 2

Frühstück: Bunter Fruchteteller

- 1/2 Babyananas, 1 Kiwi
- 1/2 Mango, 1/2 Orange
- 1 Dattel

Zubereitung: Früchte schälen, putzen und in appetitliche Stücke schneiden. Auf einem Teller anrichten.

Dattel in Scheiben schneiden und auf die Früchte verteilen.

Mittagessen: Green Smoothie

- 1/3 Salatgurke
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1/2 Avocado
- 1/2 Apfel
- 1 EL gehackte Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)
- 1 TL Olivenöl
- 1–2 TL Zitronensaft
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Alive GmbH | Nicole Kohler
Zwinglistrasse 45 | 9000 St. Gallen
info@zentrum-alive.com
www.zentrum-alive.com



Zubereitung: Gurke waschen, putzen, in Stücke schneiden. Feldsalat waschen, verlesen und putzen. Avocadofleisch auslösen. Apfel entkernen, zerkleinern.

Vorbereitete Zutaten, Kräuter, Öl, Zitronensaft und etwas Wasser pürieren. In ein großes Glas geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Abendessen: Kohlrabi-Cremesuppe mit Haselnuss

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Kohlrabi
- 1 kleine Kartoffel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mandelmus
- Meersalz, Pfeffer
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte frische Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)
- 1 EL gehackte Haselnüsse



Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl unter Rühren andünsten. Kohlrabi und Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Zugeben und kurz mitdünsten.

Mit der Brühe ablöschen und 12 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen. Ohne Deckel etwas abkühlen lassen. Mandelmus unterrühren. Suppe pürieren.

Mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Nüsse und Kräuter über die Suppe streuen.



Detox-Diät: Tag 3

Frühstück: Porridge mit Früchten

- 3 EL Haferflocken,
- 1 EL Mandelmus (ungesüßt)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1/2 Mango
- 1/2 Babyananas
- 1 Dattel

Zubereitung: Haferflocken mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen, 3 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Mandelmus gleichmäßig unterrühren.

Porridge in einen Teller füllen, mit Agavendicksaft süßen. Mango und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, Dattel in Scheiben. Auf einem extra Teller anrichten und zum Porridge essen.



Mittagessen: Gemüseteller mit Avocado-Dip

- 1 Möhre, 1/2 Zucchini
- 1/3 Bio-Salatgurke
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Avocado, 1/2 Apfel
- 1 TL Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Möhre schälen. Zucchini und Gurke waschen. Paprika putzen. Gemüse in Schnitze schneiden.

Für den Dip das Avocadofruchtfleisch auslösen. Apfel schälen und entkernen. Beides mit dem Öl in ein Gefäß geben und pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

Gemüseschnitze hineindippen.



Abendessen: Paprikasuppe mit Kräutern

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl, 1 Kartoffel
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 250 ml Gemüsebrühe schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 EL gehackte frische
- Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl unter Rühren andünsten. Kartoffel schälen, in Stücke schneiden. Paprika putzen und klein schneiden. Beides zugeben und mitdünsten.

Mit der Brühe ablöschen und zwölf Minuten köcheln lassen. Pürieren, mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Kräuter darüberstreuen.



So kannst du deine Diät noch effektiver machen

Auch das Drumherum ist wichtig. Um deinen Erfolg beim Detoxen zu maximieren, kannst du deinen Körper mit einigen Tricks unterstützen.

Besonders wichtig ist Bewegung, eine Stunde sollte täglich drin sein, um die Muskeln zu fordern und zu erhalten. Dabei ist es nicht so wichtig, welchen Sport zu treibst, du kannst dir dein Lieblingsworkout aussuchen.

Um nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist zu entgiften, bietet es sich an, die Detox-Diät mit einem Digital Detox zu verbinden. Schalte also dein Handy aus, sei bewusst nicht erreichbar.

Mit Trockenbürsten und Leberwickeln kannst du den Detoxeffekt zusätzlich verstärken. Einfach morgens fünf Minuten mit Aufwärtsbewegungen zuerst Beine, dann Arme und Rumpf bürsten.

Abends dann eine Heiße Wärmflasche in ein feuchtes Tuch wickeln, 20 Minuten unter den rechten Rippenbogen legen und dabei ruhen.