

Catharina Zeise

Einkaufsliste der 21 Tage Stoffwechselkur



www.fit-weltweit.de

Gemüse & Obst

Da gibt es einige, doch nicht alle sind in der Stoffwechsellkur „Strengen Phase“ erlaubt.

Ich liste dir alles auf, was du essen darfst.

Ganz wichtig ist, dass du generell ausreichend isst, damit deine Verdauung funktioniert.

Gemüse



Gemüse

Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Eisbergsalat, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gartenkresse, grüne Bohnen, Grünkohl, Gurke, Kapern, Karotten, Kohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautsalat, Lauch, Mangold, Paprika, Peperoni, Pilze, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rucola, Sauerampfer, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini und Zwiebeln

Alles möglichst frisch verzehren. Tiefkühlgemüse kann verwendet werden.

Obst



Obst

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwis, Mandarinen, Mangos, Melonen, Nektarinen, Orangen, Pampelmuse, Papaya, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Trauben und Zitronen

Nur wenn unbedingt nötig! Alles möglichst frisch verzehren.

Fleisch & Fisch

Wichtig, damit du
ausreichende Eiweiße
bekommst. Siehe Infos
unter „Eiweiß Produkte“.

Fleisch & Fisch



Fleisch

Tatar, Hühnerfleisch, Hühnerbrust, Kalbfleisch, Lammfleisch, Putenfleisch, Putenbrust, Rindfleisch und mageres Schweinefleisch

Alles so fettarm wie möglich! Kein Fett für die Zubereitung verwenden! Nicht mehr als 120 Gramm.

Fisch und Meeresfrüchte

Barsch, Dorade, Flunder, Garnelen, Hecht, Heilbutt, Hummer, Kabeljau, Krabben, Lubinas, Muscheln, Pangasius, Pulpo, Scampis, Seelachs, Seezunge, Thunfisch (in Wasser) und Tintenfisch

Alles so fettarm wie möglich! Kein Fett für die Zubereitung verwenden! Nicht mehr als 120 Gramm.

Eiweiß Produkte

**Damit deine Muskeln
erhalten bleiben und dein
Immunsystem gestärkt
wird, benötigst du Eiweiß.**

3

Eiweißprodukte



Eiweiß Produkte

Eier (am besten nur das Eiweiß), Feta, Hüttenkäse, Magerjoghurt und Magerquark

Nicht mehr als 120 Gramm. Nach Möglichkeit keine Eiweißquellen in 1 Mahlzeit mischen.

Meine Proteinshake Empfehlung:

[Impact Whey Protein \(unter Bestsellerliste\)](#)

Gewürze

4

Wenn du dir Sorgen machst, dass deine Speisen nicht schmecken, kannst du diese Sorgen abschütteln. Es gibt viele leckere Gewürze, die du verwenden kannst. Deine Speisen werden super schmecken.

Gewürze



Gewürze

Apfelessig, Basilikum, Dijon Senf, Essig / Balsamico-Essig, Ingwer, Knoblauch, Majoran, Meerrettich, Petersilie, Pfeffer, Sambal Olek, Senfpulver, Soja-Sauce, Steinsalz (Himalajasalz), Stevia, Tabasko, Thymian, Wasabi, Zimt und Zitronensaft

Mit natürlichen Würzmitteln darfst du soviel würzen, wie du möchtest. Achte unbedingt auf die Verwendung von Himalajasalz.

Getränke

5

Trinken ist während der Kur besonders wichtig, damit dein Stoffwechsel korrekt funktionieren kann. 2-3 Liter sind wichtig.

Getränke



Getränke

Wasser (mind. 2 Liter / Tag, besser 3-4 Liter / Tag) ohne Kohlen- säure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse, nur wenn unbedingt notwendig) und Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)

Mindestens 2 Liter trinken, am besten 3 Liter trinken.

Absolut vermeiden

6

Damit deine Kur tatsächlich funktioniert, halte dich strikt an diese Liste und vermeide folgende Nahrungsmittel. GANZ WICHTIG !

Absolut vermeiden



ABSOLUT VERMEIDEN!

Kohlenhydrate (zum Beispiel Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis sowie Glucose, Lactose, Glutamat Hefeextrakt,...), Fett, Öl, Butter, Zucker, Süßstoffe, Milch, Alkohol, Fertigprodukte, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und ölige / fettige Cremes

Absolut wichtig ist, dass du diese Nahrungsmittel unbedingt vermeidest, damit die Kur funktioniert.

Auf einem Blick

ERLAUBT :-)

Gemüse

Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Eisbergsalat, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gartenkresse, grüne Bohnen, Grünkohl, Gurke, Kapern, Karotten, Kohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Krautsalat, Lauch, Mangold, Paprika, Peperoni, Pilze, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Rucola, Sauerampfer, Sauerkraut, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini und Zwiebeln

Alles möglichst frisch verzehren. Tiefkühlgemüse kann verwendet werden.

Obst

Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Kiwis, Mandarinen, Mangos, Melonen, Nektarinen, Orangen, Pampelmuse, Papaya, Passionsfrüchte, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Trauben und Zitronen

Nur wenn unbedingt nötig! Alles möglichst frisch verzehren.

Fleisch

Tatar, Hühnerfleisch, Hühnerbrust, Kalbfleisch, Lammfleisch, Putenfleisch, Putenbrust, Rindfleisch und mageres Schweinefleisch

Alles so fettarm wie möglich! Kein Fett für die Zubereitung verwenden! Nicht mehr als 120 Gramm.

Fisch und Meeresfrüchte

Barsch, Dorade, Flunder, Garnelen, Hecht, Heilbutt, Hummer, Kabeljau, Krabben, Lubinas, Muscheln, Pangasius, Pulpo, Scampis, Seelachs, Seezunge, Thunfisch (in Wasser) und Tintenfisch

Alles so fettarm wie möglich! Kein Fett für die Zubereitung verwenden! Nicht mehr als 120 Gramm.

Eiweiß Produkte

Eier (am besten nur das Eiweiß), Feta, Hüttenkäse, Magerjoghurt und Magerquark

Nicht mehr als 120 Gramm. Nach Möglichkeit keine Eiweißquellen in 1 Mahlzeit mischen.

Meine Proteinshake Empfehlung:

[Impact Whey Protein \(unter Bestsellerliste\)](#)

Gewürze

Apfelessig, Basilikum, Dijon Senf, Essig / Balsamico-Essig, Ingwer, Knoblauch, Majoran, Meerrettich, Petersilie, Pfeffer, Sambal Olek, Senfpulver, Soja-Sauce, Steinsalz (Himalajasalz), Stevia, Tabasko, Thymian, Wasabi, Zimt und Zitronensaft

Mit natürlichen Würzmitteln darfst du soviel würzen, wie du möchtest. Achte unbedingt auf die Verwendung von Himalajasalz.

Getränke

Wasser (mind. 2 Liter / Tag, besser 3-4 Liter / Tag) ohne Kohlensäure, Kaffee schwarz (max. 1 Teelöffel Milch pro Tasse, nur wenn unbedingt notwendig) und Tee (Schwarz, Grün, Matetee, Kräutertee)

Mindestens 2 Liter trinken, am besten 3 Liter trinken.

ABSOLUT VERMEIDEN!

Kohlenhydrate (zum Beispiel Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis sowie Glucose, Lactose, Glutamat Hefeextrakt,...), Fett, Öl, Butter, Zucker, Süßstoffe, Milch, Alkohol, Fertigprodukte, Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und ölige / fettige Cremes

Absolut wichtig ist, dass du diese Nahrungsmittel unbedingt vermeidest, damit die Kur funktioniert.

Empfehlungen

Produkte, Infos, Motivation, Coachingmöglichkeit:

[Kompakt und ausführlich](#)

Meine Proteinshake Empfehlung:

[Impact Whey Protein \(unter Bestsellerliste\)](#)

Die besten Bücher meiner Meinung nach:

- [Der gesamte Ablauf der 21 Tage Stoffwechselkur](#)
- [HCG Kochbuch für Kurphase und Stabilisierungsphase](#)
- [Was ist nach der Stoffwechselkur?](#)
- [HCG Kur vegetarisch](#)

Was du ebenfalls benötigst:

- [hCG Globuli](#)

Bilderquelle: Pixabay, 50Stock