

A woman with long brown hair, wearing a light gray sweatshirt and blue jeans, stands in a kitchen holding a white ceramic bowl filled with oatmeal topped with sliced banana and nuts. She is wearing a gold necklace with a small square pendant and a gold watch on her left wrist. In the background, there are other bowls of food on a counter.

3 Tage Detox

Der perfekte Plan vorab.

juliefeelsgood

“

Real Talk

Wer kennt es nicht? Immer wieder zum neuen Jahr macht man sich selbst Versprechen, schmiedet gute Vorsätze für die Ernährung und den Sport und was passiert? Nichts. Die Ziele werden verfehlt.

Wie ich es schaffe (und nach der Schwangerschaft wieder geschafft habe), das ganze Jahr über "in Form" zu bleiben? Nicht, indem ich Crash Diäten mache oder 2 Stunden am Tag Sport treibe.

Ich wähle MICH!

Ich habe mich entschieden, meinen Körper gut zu behandeln.

Jetzt bist du dran! Wähle DICH.

Am **9. Januar** fangen wir mit dieser dreitägigen Detoxkur an, um unsere Körper vom Weihnachtszeit-Stress zu detoxen. Ab dem 12. Januar gehts dann direkt weiter mit der 8 Wochen Bikini Ready Challenge.



Alles zum 3 Tage Detox Plan

Dieser Plan ist KEINE Saftkur!

Ich möchte, dass du in diesen beiden Tagen leckere Dinge essen kannst, die deinem Verdauungssystem dabei helfen, ein Pause zu machen und die den natürlichen Entschlackungsprozess anregen.

DAS MUSST DU WISSEN

Da wir unserem Körper in diesen drei **Tagen** eine kleine Pause gönnen, gibt es Dinge, auf die du verzichten solltest und es gibt Dinge, die du unbedingt zu dir nehmen solltest.

WIR LASSEN WEG

- Alkohol
- Raffinierten Zucker
- Milchprodukte
- Gluten

WIR NEHMEN ZU UNS

- 3-4 L Wasser / Tag
- Tägliche Probiotic & Multivitamin
- Löwenzahn Tee (super für Detoxing)

Der Plan

ES WIRD SPAß MACHEN, ICH VERSRPECHE ES.

Wenn du dich während dieser drei Tage hungrig fühlst, kannst du gerne zusätzlich gesunde Fette, Eiweiß oder Gemüse zu dir nehmen!



ZUSÄTZLICHE SNACKS (EGAL WANN)

- Apfel mit 1 EL Nussbutter
- 1 geh. EL Proteinpulver mit Wasser und ein paar Nüsse
- 1 geh. EL Proteinpulver mit Wasser und 2 Datteln mit Mandelmus gefüllt
- Gemüse mit Detox Dressing



Recover & Prep Day

DONNERSTAG, 8. JANUAR

Heute möchte ich, dass du dich entspannst und alles für die Detox Kur und die anschließende Reset Challenge einkaufst.

HEUTIGE TO DO LISTE

- Ein gesundes Frühstück essen
- Viel Wasser trinken
- Einkaufen gehen
- Meal Prep

Detox Tag 1

FREITAG, 9. JANUAR

WAKE UP GETRÄNKE

Großes Glas lauwarmes Wasser oder Zitronenwasser (optional Apfelessig)

Ein Glas Selleriesaft trinken (frisch oder bei Rossmann etc)

FRÜHSTÜCK

Grüner Tee oder Kaffee m. ungesüßter Nussmilch (Mandelmilch z.B.)

Kiwi Apfel Green Smoothie

SNACK

1 geh. EL Proteinpulver in Wasser

2 Datteln mit Mandelmus gefüllt

LUNCH

Detox Ruccola, Tomaten und Avocado Salat

DINNER

Detox Suppe

DETOX TAG 2

SAMSTAG, 10. JANUAR

WAKE UP GETRÄNKE

Großes Glas lauwarmes Wasser oder Zitronenwasser (optional Apfelessig)

Ein Glas Selleriesaft trinken (frisch oder bei Rossmann etc)

FRÜHSTÜCK

Grüner Tee oder Kaffee m. ungesüßter Nussmilch (Mandelmilch z.B.)

Erdbeer Smoothie Bowl

SNACK

1 geh. EL Proteinpulver in Wasser

ein paar Nüsse nach Wahl

LUNCH

Tomaten-Kichererbsen Salat

DINNER

Detox Suppe

DETOX TAG 3

SONNTAG, 11. JANUAR

WAKE UP GETRÄNKE

Großes Glas lauwarmes Wasser oder Zitronenwasser (optional Apfelessig)

Ein Glas Selleriesaft trinken (frisch oder bei Rossmann etc)

FRÜHSTÜCK

Grüner Tee oder Kaffee m. ungesüßter Nussmilch (Mandelmilch z.B.)

The Best Green Smoothie

SNACK

1 geh. EL Proteinpulver in Wasser

ein paar Nüsse nach Wahl

LUNCH

Detox Quinoa & Avocado Salat

DINNER

Detox rote Linsen und Brokkoli Suppe

REZEPTE

WER WUSSTE, DASS GESUNDE REZEPTE SO LECKER SEIN KÖNNEN?

Kiwi-Apfel Green Smoothie

1 Portion

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1 Hand Spinat
- 1 EL Chia Samen
- etwas Wasser

1. Alle Zutaten im Standmixer zu einem Green Juice mixen.



Erdbeer Smoothie Bowl



1 Portion

Zutaten:

- 1 Hand Erdbeeren, TK
- 1 Orange
- 1 Hand cashews, mind. 15 Minuten o. über Nacht in heißem Wasser eingeweicht.
- 1 EL Leinsamen

1. Alle Zutaten im Standmixer zu einem dicken Smoothie mixen und in eine Schüssel geben.
2. Mit frischem Obst dekorieren.



The Best Green Smoothie

1 Portion

Zutaten:

- ½ Banane
- 1 Hand Mango, TK
- 1 TL frischer Ingwer
- ½ Gurke
- etwas Wasser oder Mandelmilch
- 1 1 hand Spinat
- 2 EL Chia Samen

1. Alle Zutaten im Standmixer zu einem Smoothie mixen.



Detox Ruccola, Tomaten und Avocado Salat

2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hand Ruccola
- ein paar Basilikumblätter, frisch
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 grüne Paprika
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

1. Alles klein schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer mixen.



Tomaten-Kichererbsen Salat

2 Portionen

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 grüne Paprika
- 3 Tomaten
- 2 Hände Ruccola
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

1. Alles klein schneiden und zusammen in einer Schüssel vermengen.

Detox Quinoa & Avocado Salat

2 Portionen

Zutaten:

- 2 Hand Quinoa, gekocht
- 1 grüne oder rote Paprika
- 1 Hand Oliven
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 2 Hand Ruccola
- 7-8 Basilikumblätter, frisch
- 1 EL Essig oder $\frac{1}{2}$ Zitrone - Saft
- 2 EL Olivenöl
- Salz

1. Alle Zutaten klein schneiden und vermengen.





Detox Suppe

2 Portionen

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Packung Tofu, klein schneiden

1. Gemüse klein schneiden und kurz in etwas Öl anbraten.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Tofu hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.



Detox rote Linsen und Brokkoli Suppe

2 Portionen

Zutaten:

- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Brokkoli
- ½ Kaffeetasse rote Linsen, roh
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anbraten.
2. Knoblauch klein schneiden und mitbraten.
3. Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen.
4. Linsen dazugeben, Brokkoli klein geschnitten dazugeben.
5. Mit 750 ml Wasser aufgießen und ca. 15-20 Minuten kochen.
6. Im Standmixer pürieren.

GESCHAFFT

UND? WIE FÜHLST DU DICH?
NUN KÖNNEN WIR MORGEN
ZUSAMMEN DIE
BIKINI READY CHALLENGE
STARTEN.