

A woman with long brown hair, wearing a grey sweatshirt and blue jeans, is holding a white bowl of oatmeal. The oatmeal is topped with sliced bananas and nuts. She is holding a gold spoon. In the background, there is a kitchen counter with another bowl of oatmeal and a wooden cutting board. The text "3 Tage Detox" is overlaid on the image in a large, white, serif font.

# 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 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 ½ 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 hinzu geben und 20 Minuten köcheln lassen.





# Detox rote Linsen und Brokkoli Suppe

*2 Portionen*

*Zutaten:*

- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Brokkoli
- ½ Kaffeeasse rote Linsen, roh
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 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.