Einkaufsliste für alle 3 Tage

3-TAGE-DIÄT

WIR STARTEN BESCHWINGT INS NEUE JAHR

Schlank und fit mit der Thermi-Diät

Nach den gemütlichen Tagen kneift die Jeans? Dann kommt euch die DETOX-THERMI-DIÄT von Petra Orzech wohl gerade recht. Mit drei Detox-Tagen setzt ihr den Startschuss zum Abnehmen. Frei von Fleisch, Milchprodukten, Weißmehl und Zucker entlasten wir unseren Stoffwechsel und Darm. Die Fettverbrennung kann neu starten, eingelagertes Gewebswasser wird ausgeschieden. Das entlastet den Körper und lässt die Pfunde purzeln. Morgens gibt's sättigende Smoothies, mittags bunte Salate sowie Bowls und abends wärmende Suppen – so easy und lecker geht Abnehmen. Ein echter Energie-Kick fürs neue Jahr!

TAG 1

TAG 2

TAG 3

Einkaufsliste für alle 3 Tage

Einmal einkaufen, losmixen und Pfunde verlieren! Das tut nicht nur zum Jahresanfang gut

OBST & GEMÜSE

- [ ] 1 kleine Ananas (150 g Fruchtfleisch)
- [ ] 1 Mango (250 g Fruchtfleisch)
- [ ] 2–3 reife Bananen (180 g Fruchtfleisch)
- [ ] 1 Birne
- [ ] 1 Kiwi
- [ ] 1½ Äpfel
- [ ] 3 Mandarinen
- [ ] 200 g TK-Himbeeren
- [ ] 3 Zitronen

- [ ] 1 kleiner Rotkohl
- [ ] 1 kleiner Blumenkohl
- [ ] 150 g Grünkohl (ersatzweise Mangold)
- [ ] 1 kleiner Brokkoli
- [ ] 110 g Blattspinat
- [ ] 1 kleine Stange Porree
- [ ] 100 g Salat (z. B. Kopfsalat, Feldsalat)
- [ ] 1 kleine Salatgurke
- [ ] 3 reife Avocados
- [ ] ca. 3 cm frische Ingwerwurzel
- [ ] 1 rote Chilischote
- [ ] 150 g Sauerkraut (roh, abgetropft)
- [ ] 100 g TK-Edamame

VEGANE PRODUKTE & TOFU

- [ ] 300 g Soja-Kokos-Joghurt (3,5 % Fett)
- [ ] 400 g veganer griechischer Joghurt
- [ ] 200 g Natur-Tofu
- [ ] 100 g Seidentofu
- [ ] 100 g geräucherter Tofu

KRÄUTER

- [ ] 3 Stiele Basilikum
- [ ] 50 g Koriander (ersatzweise Basilikum)
- [ ] 1 kleines Bund Dill (alternativ TK-Dill)

HALTBARES

- [ ] 100 g rote Linsen
- [ ] 80 g rote Quinoa

- [ ] 30 g grüne Thai-Currypaste

- [ ] 1 EL Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)
- [ ] 30 g Kokosöl

- [ ] 200 g stückige Tomaten (Dose)
- [ ] 300 g Kokosmilch (Dose)
- [ ] 600 g ungesüßtes Kokoswasser (Tetra Pak)

- [ ] 130 g Datteln
- [ ] 35 g Leinsamen
- [ ] 20 g geschälte Hanfsamen
- [ ] 10 g Paranusskerne
- [ ] 10 g Mandelkerne
- [ ] 20 g Cashewkerne
- [ ] 20 g Pistazienkerne
- [ ] 30 g Walnusskerne
- [ ] 20 g Kokosraspel

Aus dem Vorrat:

- [ ] Salz
- [ ] schwarzer Pfeffer
- [ ] rote Pfefferbeeren
- [ ] ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille
- [ ] ¼ TL Kurkumapulver (oder 5 g Kurkumawurzel)
- [ ] ½ TL + 1 Msp. gemahlener Kardamom
- [ ] 1 TL gemahlenes Anis
- [ ] 4 Wacholderbeeren
- [ ] 1¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- [ ] 1 TL Fenchelsamen
- [ ] ½ TL gemahlene Koriandersamen
- [ ] je ¼ TL Zimt und gemahlene Nelken
- [ ] 1 Msp. Chilipulver
- [ ] 4 rote Zwiebeln
- [ ] 3 Knoblauchzehen
- [ ] 100 g Basmati-Reis
- [ ] Gemüsebrühepaste oder -pulver
- [ ] Olivenöl
- [ ] Apfelessig
- [ ] Sojasauce
- [ ] 40 g flüssiger Honig