

bodycode

Eine gute Vorbereitung ist wichtig.

Wir haben für Sie eine Einkaufsliste zusammengestellt, die Ihnen aufzeigt, welche Lebensmittel Sie genießen dürfen.

Obst

Apfel
Orangen
Erdbeeren
Grapefruits
Zitronen

Getränke

(Kräuter-)Tee
Kaffee
Mineralwasser

Zwischendurch

Knäckebrot
Salatgurke
Rindfleisch-, Hühner- oder
Gemüsebouillon (fettfrei)

Gewürze

Süsstoff
Essig
Sojasauce ohne Zucker
(Reformhaus)
Sambal Oelek
Knoblauch
Pfeffer

Getrocknete oder frische Kräuter

Schnittlauch
Zimt
Estragon
Petersilie
Dill
Thymian
Muskatnuss
Basilikum
Ingwer (Pulver)
Oregano
Gewürznelken (Pulver)
Koriander
Herbamaré Kräutersalz
Pfeffer
Salz etc.

Gemüse

Salat (verschiedene Sorten)
Endiviensalat
Spinat
Lauch
Frühlingszwiebeln
Champignons
Peperoni
(Cherry-)Tomaten
Sojabohnenkeime und
-sprossen
Sellerie
Knollensellerie
Fenchel
Radieschen
Salatgurke
Spargeln
Brokkoli
Blumenkohl
frische Randen
Sauerkraut
Chinakohl oder weisser Kohl
Grüne Bohnen
Zucchini

Fleischwaren

Poulet geräuchert
Roastbeef
Bündnerfleisch

Eier

Frische Eier, Bio oder
Bodenhaltung

Fleisch

Rindfleisch
Tatarbeefsteak
Pouletbrust
Kalbfleisch

Fisch

Seezunge
Kabeljau
Scholle
Seeteufel
Seelachs
Thunfisch in Wasser,
aus der Dose

Schalen- und Krustentiere

Krabben
Crevetten
Krebs

Vegetarisch

Tofu
Quorn
Eier
Pilze

IN DER KÜCHE

Beschichtete Brat- oder Grillpfanne (Antihalt) | Topf zum Dünsten von Gemüse |
Ofen | Backfolie | fettfreier Backspray | Mixer oder Pürierstab



JETZT ERST MAL NICHT...

In Phase 1 nehmen Sie so gut wie keine Fette und Kohlenhydrate zu sich. Auch auf folgende Produkte sollten Sie jetzt verzichten:

«verbotenes» Obst und Gemüse

Bananen, Trauben, Trockenobst. Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, Rüebli, Avocados, Mais und generell kein Obst und Gemüse aus Konserven.

Milchprodukte

Alle Milchprodukte wie Milch, Butter, Joghurt, Quark und Käse. Sojamilch ist zwar kein Milchprodukt, aufgrund des hohen Kohlenhydratanteils aber trotzdem verboten.

«verbotene» Eiweisse

Getrockneter, gesalzener oder fetter Fisch (Forelle, Lachs, Aal, Thunfisch und Hering). Schweinefleisch, Lammfleisch und Innereien.

Kohlenhydrate

Brot, Teigwaren, Reis, Zucker, zuckerhaltige Speisen und Getränke, Kartoffeln etc.

«verbotene» Gewürze

Flüssigwürze (z. B. Maggi), süsse Sojasaucen (zuckerfreie aus dem Reformhaus sind erlaubt), Senf, Streu- und Mixgewürze (z. B. Aromat).

Light-Produkte

Trotz des oft niedrigen Kaloriengehalts raten wir von Light-Produkten generell ab; trinken Sie so viel Wasser wie möglich, wenn erwünscht mit frischem Zitronensaft.

Geschmacksverstärker

Vermeiden Sie Produkte mit E-Nummern und künstliche Süsstoffe – greifen Sie so oft wie möglich zu Frischprodukten.

«Was soll ich kochen?» – Inspirationen und Anreize!

In der **BodyCode®** Broschüre finden Sie zu jeder Phase die passenden Rezepte sowie praktische Tipps und Tricks. Besuchen Sie auch regelmässig www.body-code.ch und www.facebook.com/BodyCodeCH für neue Rezepte.



www.facebook.com/BodyCodeCH

www.body-code.ch