



Eine Woche ohne Brot

Das Frühstück

Der Kohlehydrattyp findet im Kochbuch ein ganzes Kapitel:

„Weniger Brot / süßes - Das Frühstück“

Für den Eiweißtyp bzw. für beide Typen eignen sich die Getreidefreien Müsli:

Chia - Das Supermüsli (Video)

Müsli mit Mandeln und Kokosraspeln (Video)

Leckere Beerenzeit (Video)

Wichtig, der Eiweißtyp braucht manchmal schon nach kurzer Zeit etwas pflanzliches oder tierisches Eiweiß.



Das Mittagessen wie gewohnt, nur das Brot als Beilage weglassen.



Das Abendessen:

Der Kohlehydrattyp findet auch hier im Kochbuch ein ganzes Kapitel:

„Weniger Brot / salzig - Abendessen“

Für beide Typen eignen sich aber auch hervorragend alle Arten von Suppen, Eintöpfe oder eine Gemüsepfanne. Sei kreativ!

