

# GEMÜSEENTLASTUNGSTAGE

*3 Tage leicht, pflanzenbetont und bewusst essen*

**Gemüseentlastungstage sind keine Fasten- oder „Detox“-Tage.** Sie bieten für einige Tage eine leichte, gemüsereiche Ernährung mit ausreichender Eiweißzufuhr und hochwertigen Fetten. Ziel ist eine bewusste, nährstoffreiche und gut sättigende Mahlzeitenstruktur.

## Das Grundprinzip

- 3 Hauptmahlzeiten – möglichst keine Zwischenmahlzeiten
- reichlich Gemüse – roh und gegart, je nach Verträglichkeit
- zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle
- hochwertige Fette in kleinen Mengen, bevorzugt Olivenöl, Nüsse oder Saaten
- Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- keine Säfte, Smoothies, Süßigkeiten oder stark verarbeiteten Lebensmittel

## Tag 1 — **Mediterran**

### Frühstück • Gemüse-Rührei

**Zutaten:** 2 Eier, 100 g Tomaten, 100 g Champignons, 1 Handvoll frischer Spinat, frische Kräuter, 1 TL Olivenöl, Pfeffer, wenig Salz.

**Zubereitung:** Champignons und Tomaten klein schneiden und kurz in Olivenöl anbraten. Spinat dazugeben. Eier verquirlen, über das Gemüse geben und stocken lassen. Mit Kräutern abschmecken.

### Mittagessen • Mediterrane Gemüsepfanne mit Feta

**Zutaten:** 150 g Zucchini, 150 g Paprika, 150 g Aubergine, 100 g Tomaten, 80 g Feta, 1 TL Olivenöl, Knoblauch, Petersilie oder Basilikum, Pfeffer und Paprikapulver.

**Zubereitung:** Gemüse würfeln und bissfest garen. Tomaten zuletzt dazugeben. Feta darüberbröseln und mit Kräutern würzen.

### Abendessen • Brokkoli-Blumenkohl-Suppe

**Zutaten:** 200 g Brokkoli, 200 g Blumenkohl, 50 g Knollensellerie, ca. 400 ml Gemüsebrühe, 100 g Naturjoghurt oder Skyr, Muskat, Pfeffer und Kräuter.

**Zubereitung:** Gemüse in der Brühe weich garen und pürieren. Joghurt oder Skyr erst nach dem Kochen unterrühren.

## Tag 2 — Herzhaft & sättigend

### Frühstück • Kräuterquark mit Rohkost

**Zutaten:** 200 g Magerquark oder Skyr, 100 g Gurke, 100 g Paprika, einige Radieschen, Schnittlauch, Petersilie, 1 TL geschrotete Leinsamen, Pfeffer.

**Zubereitung:** Gemüse klein schneiden. Quark mit Kräutern und etwas Mineralwasser cremig rühren und zusammen mit der Rohkost essen.

### Mittagessen • Ofengemüse mit Kräuterjoghurt

**Zutaten:** 200 g Blumenkohl, 150 g Zucchini, 100 g Möhren, 100 g Paprika, 1 kleine rote Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 150 g Naturjoghurt oder Skyr, Kräuter, Knoblauch und Pfeffer.

**Zubereitung:** Gemüse schneiden, mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und bei etwa 190 °C bissfest rösten. Joghurt mit Kräutern und Knoblauch verrühren und dazu servieren.

### Abendessen • Zucchini-Tomaten-Pfanne mit Ei

**Zutaten:** 250 g Zucchini, 150 g Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 Eier, 1 TL Olivenöl, Basilikum oder Petersilie, Pfeffer.

**Zubereitung:** Gemüse kurz anbraten und würzen. Eier darübergerben und bei niedriger Temperatur stocken lassen.

## Tag 3 — Ballaststoffreich

### Frühstück • Gemüse-Omelett

**Zutaten:** 2 Eier, 100 g Paprika, 100 g Zucchini, 50 g Tomaten, frische Kräuter, 1 TL Olivenöl.

**Zubereitung:** Gemüse klein schneiden und kurz anbraten. Eier darübergerben und langsam stocken lassen.

### Mittagessen • Gemüse-Linsen-Bowl

**Zutaten:** 100 g gekochte Linsen, 150 g Brokkoli, 100 g Möhren, 100 g Paprika, 100 g Gurke, Petersilie, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Kräuter.

**Zubereitung:** Gemüse bissfest garen beziehungsweise roh verwenden. Mit den Linsen vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern abschmecken.

### Abendessen • Fenchel-Zucchini-Suppe

**Zutaten:** 200 g Fenchel, 200 g Zucchini, 50 g Sellerie, ca. 400 ml Gemüsebrühe, 100 g Skyr oder Naturjoghurt, Kräuter und Pfeffer.

**Zubereitung:** Gemüse weich garen und pürieren. Skyr oder Joghurt nach dem Kochen unterrühren.

## Warum Gemüseentlastungstage?

**Gemüse liefert viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.** Durch den hohen Gemüseanteil ist die Energiedichte der Mahlzeiten vergleichsweise niedrig. Eiweißquellen unterstützen Sättigung und Muskelerhalt; Olivenöl, Leinsamen und andere pflanzliche Lebensmittel ergänzen hochwertige ungesättigte Fettsäuren.

**Wichtig:** Gemüseentlastungstage können einen bewussten Einstieg in eine ausgewogenere Ernährung unterstützen. Ein besonderer „Entgiftungs-“ oder „Entschlackungs“-Effekt ist damit nicht verbunden.

## Bei Diabetes besonders beachten

**Durch die veränderte Kohlenhydratzufuhr können sich die Blutzuckerwerte verändern.** Dies ist insbesondere bei einer Behandlung mit Insulin oder blutzuckersenkenden Medikamenten mit Unterzuckerungsrisiko relevant.

**Bitte verändern Sie Ihre Medikamenten- oder Insulindosis nicht selbstständig.**

Während der Gemüseentlastungstage können häufigere Blutzuckerkontrollen sinnvoll sein. Das individuelle Vorgehen sollte bei Bedarf mit dem Praxisteam abgestimmt werden.

## Trinken

Über den Tag verteilt etwa 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken, sofern medizinisch keine andere Trinkmenge empfohlen wurde.

## Für wen ist eine individuelle Anpassung wichtig?

Bei Nierenerkrankungen, ausgeprägter Mangelernährung, Essstörungen, Schwangerschaft oder anderen Erkrankungen mit besonderen Ernährungsvorgaben sollte der Plan nicht ohne individuelle Rücksprache durchgeführt werden.

### Unser Tipp

Essen Sie langsam und bewusst und achten Sie darauf, wie sich Hunger, Sättigung und Wohlbefinden während dieser drei Tage verändern.