



Der richtige Weg zur Gesundheit!

Candida-Diät-Essempfehlung

1.Tag

Frühstück (278kcal): 2 Stück Roggen- oder Dinkelbrot, Kräuteraufstrich, frisches Gemüse (Karotten, Gurken, Tomaten), Tee oder Kaffee

ZM Vormittag (131kcal): ½ Mango, 1 Naturjoghurt

Mittagessen (281kcal): Krautfleckerl: Weißkraut, Zwiebel, Öl, Dinkelnudeln
Zwiebel andünsten, in Streifen geschnittenes Kraut dazugeben, mit Salz, Kümmel und Pfeffer abschmecken, gekochte Nudeln untermengen.

ZM Nachmittag (168kcal): 1 saurer Apfel, eine Handvoll Nüsse

Abendessen (100kcal): Gemüsesuppe: Karotten, Zucchini, Kartoffel, Erbsen usw. kochen, wer mag kann die Suppe auch pürieren

Gesamt 956 kcal

2.Tag

- Frühstück (270kcal):** 1 Naturjoghurt (Schaf oder Soja), Hafer- od. Dinkelflocken, verschiedene Nüsse, ½ sauren Apfel, Tee oder Kaffee
- ZM Vormittag (75 kcal):** 1 Stk. Roggen- oder Dinkelbrot mit Alsana Butter, Schnittlauch oder 1 Scheibe Hühnerschinken
- Mittagessen (692kcal):** Hühnerschnitzel mit Mandelkruste, Reis, grüner Salat
Reis mit etwas Salz weich dünsten,
Hühnerschnitzel klopfen und salzen, in Mehl, Ei und Mandelblättchen wälzen und in Öl ausbacken.
- ZM Nachmittag (77kcal):** ¼ l Sojamilch mit ¼ Mango oder Papaya pürieren
- Abendessen (140kcal):** 2 Stk, Roggen- od. Dinkelbrot, Alsana Butter, Hühner- od. Putenschinken, frisches Gemüse

Gesamt 1254 kcal

3.Tag

Frühstück (399kcal): 1 Roggenweckerl (Vintschgerl), Eierspeise aus 2 Eiern, Schnittlauch, Kaffee od. Tee

ZM Vormittag (64kcal): 1 Handvoll Nüsse

Mittagessen (386kcal): gebackenes Gemüse: Zucchini, Karfiol, Kohlrabi in Scheiben geschnitten, salzen, in Dinkelmehl, Ei und Dinkelbrösel wenden, in Öl ausbacken. Dazu Kräutersauerrahm od. Joghurt

ZM Nachmittag (88kcal): 3 Scheiben einer frischen Ananas

Abendessen (430kcal): Palatschinken aus Kokos oder Schafmilch und Dinkelmehl, dazu evtl. Mango Mus

Gesamt 1367 kcal

4.Tag

Frühstück (430kcal): Kaiserschmarren aus 2 Eiern, Kokosmilch und Dinkelmehl, evtl. Apfelmus aus 1 saurem Apfel, Tee od. Kaffee

ZM Vormittag (100kcal): 1 Sojadesert Vanille ohne Zucker

Mittagessen (430kcal): gefüllte Palatschinken: Palatschinken aus Sojamilch, Ei und Dinkelmehl, Fülle aus Rinderfaschiertem, Zwiebel, Karotten und Sellerie gehobelt, alles leicht anrösten, Fülle auf Palatschinken verteilen, in Auflaufform legen, mit etwas Milch-Eigemisch übergießen und im Rohr überbacken. Dazu grüner Salat

ZM Nachmittag (210kcal): Gemüsesticks mit Kräuter Dip aus Magertopfen und 1 Löffel Naturjoghurt Räucherforelle mit Oberskren, 1 Stück Brot

Gesamt 1368 kcal

5.Tag

Frühstück (186kcal): 2 Stk Brot, Aufstrich, Hühnerschinken, Tee, Kaffee

ZM Vormittag (88kcal): 3 Scheiben frische Ananas

Mittagessen (460kcal): Rindsroulade mit Kartoffelpürree
Rindschnitzel, Karotte, Sellerie, Zwiebel, Gurkerl,
Dinkelmehl zum Binden
Rindschnitzel klopfen, salzen und pfeffern, Gemüse
darauf verteilen, Rouladen formen, in Öl scharf
anbraten, mit Mehl stauben, aufgießen und weich
dünsten.
Kartoffeln, Milch, Butter, Salz, grüner Salat

ZM Nachmittag (289kcal): Joghurt mit Apfelstückchen und Dinkelpops

Abendessen (436kcal): Griechischer Salat
2 Tomaten, ½ Gurke, Zwiebel, evtl. Oliven,
Schafkäse, Salz, Pfeffer, Öl, Apfelessig,
evtl. 1 Stk, Brot

Gesamt: 1459 kcal

6.Tag

Frühstück (286kcal):

1 Brot, Schafkäse, Tomaten, Gurke, Radieschen, Kaffee od. Tee

ZM Vormittag (50kcal):

½ Mango

Mittagessen (400kcal):

Fisch Natur gebraten mit Kartoffeln und Kräutersauerrahm od. Joghurt
Kartoffeln kochen und schälen, mit Salz, Petersilie und etwas Alsana Butter schwenken, Fisch salzen und beidseitig scharf anbraten. Für die Sauce Sauerrahm mit Salz und Kräutern vermischen.

ZM Nachmittag (88kcal):

3 Scheiben Ananas

Abendessen (233kcal):

Thunfischsalat
Grüner Salat, Thunfisch aus der Dose, wer mag kann auch ein paar Streifen Hühnerschinken dazugeben, Tomaten, Mais aus der Dose ungezuckert, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Gesamt 1057 kcal

7.Tag

Frühstück (188kcal): Brot od. Weckerl, Frischkäse, frisches Gemüse (Tomaten, Radieschen....), Tee, Kaffee

ZM Vormittag (200kcal): kleines Müsli aus Dinkelflocken und Pops, Nüsse, ½ Apfel, Soja-od. Kokosmilch

Mittagessen (327kcal): Kartoffelgratin mit Ratatouille
Mehlige Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Milch, Salz, Pfeffer weich kochen, in Auflaufform geben, mit Käse bestreuen, backen
Ratatouille: Tomatensauce machen, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden, dazugeben

ZM Nachmittag (100kcal): 1 Handvoll Nüsse

Abendessen (250kcal): Omelette beliebig gefüllt aus 2 Eiern
z.B: mit Gemüse, oder Schinken und Käse, oder Thunfisch, wer mag mit Salat

Gesamt 1245 kcal