



Meine Woche 7x ausgewogen ernähren



Meine Woche
Ihre Begleiterin für
Wohlbefinden und Vitalität



«Meine Woche» (Neuaufgabe Dez. 2014) ist in Zusammenarbeit mit Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin, entstanden. Der Inhalt basiert auf zeitgemässen ernährungsphysiologischen Grundsätzen.

Gratuliere

Sie haben sich entschieden, eine Woche lang Ihre Ernährung in den Mittelpunkt zu stellen. Mit «Meine Woche» von Bio-Strath AG nähren Sie Ihren Körper auf ausgewogene, leichte und gesunde Weise. Durch die Ernährungsumstellung ist eine Gewichtsabnahme von 1–2 kg pro Woche möglich. Genuss und Freude am Essen sollen während dieser Zeit nicht zu kurz kommen. «Meine Woche» soll kein strapaziöses Programm sein – achten Sie deshalb auf die Signale Ihres Körpers und erhöhen Sie die angegebenen Nahrungsmengen wenn nötig. Es liegt auch in Ihrem Ermessen, wie gross eine Frucht oder eine Scheibe Vollkornbrot sein soll.

So schneiden Sie mit «Meine Woche» noch erfolgreicher ab

Dank der täglichen Einnahme von Strath® Original werden Sie mit natürlichen Vitalstoffen versorgt.

Noch optimaler funktioniert «Meine Woche» bei gleichzeitiger Einnahme von pflanzlichen Präparaten, welche die Leber-Galle- und die Nieren-Blasen Tätigkeit anregen.

Das können Sie von «Meine Woche» erwarten

- Erhöhung der Vitalität und des Wohlbefindens
- Gute Versorgung mit Vitalstoffen
- Neue Sicht auf Ihr Ernährungsverhalten

So gelingt es noch besser

- «Meine Woche» zu zweit durchführen
- Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung der Mahlzeiten und fürs Essen
- «Meine Woche» am besten an einem Wochenende beginnen, da die ersten 1–2 Tage nach der Ernährungsumstellung am anspruchsvollsten sind



Genusstipps

- Genießen Sie reife frische Früchte und Gemüse der Saison (Saisonkalender S. 12)
- Bereiten Sie Ihr Gemüse auf schonende Weise zu (dämpfen oder dünsten)
- Entdecken Sie wenig bekannte Gemüse und Früchte neu (z. B. Kaki, Artischocke, Schwarzwurzel, blaue Kartoffel)
- Werten Sie Ihre Salate mit Sprossen, Saaten und Kräutern auf (z. B. Sesamsamen, Sonnenblumenkerne)

Wertvolle Empfehlungen

Nutzen Sie täglich die Vorteile der Strath® Original Kräuterhefe:

- Enthält wertvolle Inhaltsstoffe
- 100 % natürlich, frei von jeglichen Zusatzstoffen
- Sehr gute Verträglichkeit

Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten reichlich ungesüsste Flüssigkeit (z. B. 1,5–2 l Wasser und/oder Kräutertee pro Tag), das fördert das Wohlbefinden.

Verzichten Sie während der Durchführung von «Meine Woche» nach Möglichkeit auf Kaffee, Schwarztee und Alkohol oder reduzieren Sie Ihren Konsum stark.

Essen Sie auch nach «Meine Woche» weiterhin reichlich Früchte, Gemüse und Salate. Sie alle sind wichtige Quellen für wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und unterstützen die Entsäuerung des Körpers durch ihre basenbildende Wirkung.

Verwenden Sie vorzugsweise Vollmeersalz (z. B. Biomaris) und/oder Kräutersalz (z. B. Herbamare). Sie können Ihr Kräutersalz auch selber herstellen (Rezepte S. 11).

Süßen Sie wenn nötig sparsam mit Bienenhonig oder Birnendicksaft (Birnel), aber meiden Sie Zucker.

Anstelle von Vollkornweizen können Sie vermehrt auch Dinkel, Gerste, Hirse, Amarant, Quinoa etc. verwenden.



Pflanzenöle

Die Vielfalt der pflanzlichen Öle ist gross und jedes Öl besitzt seine typischen Eigenschaften. Für viele Menschen haftet dem Begriff Fett etwas Negatives an. Dabei geht vergessen, dass Fett ein wichtiger Nährstoff sowie unter anderem auch Lieferant von Vitaminen und essenziellen (lebenswichtigen) Fettsäuren sein kann. Für einen reibungslosen Stoffwechsel sind gewisse Fettsäuren sogar notwendig.

Kaltgepresstes Olivenöl ist reich an Antioxidantien und aromatisch im Geschmack. Wir empfehlen es für die warme Küche (kann erhitzt werden) sowie auch als Salatöl.

Nach neusten Erkenntnissen ist ein gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren wichtig. Zu empfehlen sind demnach kaltgepresstes Rapsöl, Leinöl (siehe Budwigmüesli S. 11) und Nussöle für die kalte Küche.

Glykämischer Index/ Gewichtsoptimierung

Der glykämische Index ist ein Mass dafür, wie schnell Kohlenhydrate aus der aufgenommenen Nahrung ins Blut gelangen.

Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und sättigen lange. Vollkornprodukte haben einen deutlich besseren Wert als raffinierte Produkte. Daneben gehören stärkearme Gemüse, Früchte (nicht die süssesten), Nüsse, Fisch und Fleisch zu den Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index.

Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index (z. B. Zucker, Weissmehl, Cornflakes, weisser Reis) lassen den Blutzuckerspiegel zuerst rasch ansteigen und dann rapide wieder abfallen. Kurze Sättigung und Heisshungerattacken sind die Folgen.

Einkaufsliste online

Hier können Sie Ihre Einkaufsliste herunterladen: www.bio-strath.ch/einkaufsliste



Jetzt
kann es
losgehen...

Tag 1

morgens: 1 Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen, 3 dl Gemüsesaft (z. B. Biotta Gemüsecocktail, Randen- oder Tomatensaft) oder ungezuckerten, verdünnten Fruchtsaft oder 1 Frucht.
Dazu 1 Joghurt nature oder Sojajoghurt.

Kräutertee, Grüntee oder Getreidekaffee nach Belieben.

mittags: 3 dl Gemüsesaft, verdünnten Fruchtsaft oder warme Gemüsebouillon (z. B. Morga).
Danach 180 g Joghurt nature (evtl. mit frischem Schnittlauch).

Tip: Gemüsesaft leicht aufwärmen, mit Pfeffer und wenig Kapern abschmecken.

abends: 2,5 dl Gemüsesaft oder Gemüsebouillon, 180 g Joghurt nature oder statt dem Gemüsesaft und dem Joghurt 2 Teller Gemüsesuppe (Rezepte S. 11).

Tomaten- oder
Randensaft
–
roter Augenschmaus

Tag 2

morgens: 1 Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen, 1 Apfel oder Birne, eine Scheibe Vollkornbrot mit 2 EL Kräuterquark und evtl. 1 Joghurt nature

oder 1 Birchermüesli/Budwigmüesli (Rezepte S. 11).

Kräutertee, Grüntee oder Getreidekaffee nach Belieben.

mittags: 1 reife Frucht, 200 g Rohkostsalat (z. B. Spinat, Chicorée, Randen mit Rüebl) mit kaltgepresstem Öl und wenig Zitronensaft oder mildem Essig verfeinern.
Danach 300 g gedämpftes Gemüse mit 1 KL Olivenöl/Rapsöl.

abends: Gemüsebouillon und Birchermüesli/Budwigmüesli oder 2 geschwellte Kartoffeln (mit Sesamsamen oder Gomasio verfeinern) und 250 g gedämpftes Gemüse.

frisch und
knackig
–
Salat-Parade

- Vor jeder Mahlzeit Strath® Original Kräuterhefe flüssig (3x1 KL) oder Strath® Original Kräuterhefe Tabletten (3x2 Stück) einnehmen
- Viel trinken (1,5–2 l ungesüßten Kräutertee oder Wasser ohne Kohlensäure)
- Pro Tag 3–4 Mandeln oder Baumnüsse genießen

Tag 3

morgens: 1 Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen,
1 Apfel oder Birne, eine Scheibe Vollkornbrot mit
2 EL Kräuterquark und evtl. 1 Joghurt nature
oder 1 Birchermüesli/Budwigmüesli (Rezepte S. 11).
Kräutertee, Grüntee oder Getreidekaffee nach Belieben.

mittags: 1 Lieblingsfrucht, 200 g Rohkostsalat (z. B. Nüsslisalat
mit geraffelter Rande) mit Olivenöl/Rapsöl und Zitronensaft verfeinern.
Danach 2 geschwellte Kartoffeln und 2 EL Kräuterquark oder Quark
mit Meerrettich.

abends: 1 Tasse Gemüsebouillon, 180 g Joghurt mit geriebenem Apfel und 1 Scheibe
Vollkornbrot mit wenig Butter und Kräutern bestreut
oder 1–2 Teller Gemüsesuppe und 1 Scheibe Vollkornbrot mit 30–40 g
magerem Käse.

Jedem seine
Lieblingsfrucht
–
Tuttifrutti

Tag 4

morgens: ca. 120–150 g Vollreis (roh gewogen) in 5 dl Wasser kochen und auf
drei Mahlzeiten verteilen.
Dazu zum Frühstück ein gedämpfter Apfel oder 150 g Apfelmus.

mittags

+ **abends:** zum Reis je 200 g gedämpftes Gemüse (z. B. Krautstiel mit Knoblauch,
Zucchetti mit Petersilie) servieren. Mit 1 KL Olivenöl und/oder frischen
Kräutern verfeinern.

Option: Vollreis durch Quinoa oder Amaranth ersetzen.

Heute gibt's Reis!
–
Flinte nicht ins
Korn werfen

- Es kann sowohl das Abendessen als auch das Frühstück durch eine Gemüsesuppe (Rezepte S. 11) ersetzt werden
- Mengenangaben: EL = Esslöffel, KL = Kaffeelöffel
- Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft
- Bei Neigung zu Blähungen, am Abend auf rohe Früchte und rohes Gemüse verzichten

Tag 5

- morgens:** 1 Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen, 1 Apfel oder Birne, eine Scheibe Vollkornbrot mit 2 EL Kräuterquark und evtl. 1 Joghurt nature oder 1 Birchermüesli/Budwigmüesli (Rezepte S. 11).
Kräutertee, Grüntee oder Getreidekaffee nach Belieben.
- mittags:** 1 Schälchen Beeren (oder eine Frucht), 200 g Rohkostsalat (z. B. Fenchel mit Karotten und wenig Apfel), 2 geschwellte Kartoffeln und 200 g gedämpftes Gemüse, mit 1 KL Olivenöl/Rapsöl abrunden.
- abends:** 150 g Quark mit 150 g gewürfelten Früchten (z. B. Pfirsiche mit Himbeeren) oder 2 Teller Gemüsesuppe.

So ein Quark?
–
Mit reifen
Früchten herrlich

Tag 6

- morgens:** 1 Glas lauwarmes Wasser nach dem Aufstehen, 1 Apfel oder Birne, eine Scheibe Vollkornbrot mit 2 EL Kräuterquark und evtl. 1 Joghurt nature oder 1 Birchermüesli/Budwigmüesli (Rezepte S. 11).
Kräutertee, Grüntee oder Getreidekaffee nach Belieben.
- mittags:** 1 Frucht, 200 g Rohkostsalat und 2 geschwellte Kartoffeln mit 150 g gedämpftem Gemüse (z. B. Spargel oder Broccoli), 1 KL Olivenöl/Rapsöl zum Verfeinern.
- abends:** Birchermüesli/Budwigmüesli und eine Scheibe Vollkornbrot mit wenig Quark oder Magerkäse.

Kartoffeln –
leicht
und nahrhaft
–
Der starke Typ
unter den Knollen

So können Sie fortfahren

Diese Wohlfühltage können regelmässig durchgeführt werden, z. B. an einem fixen Wochentag.

Früchtetag

Über den Tag verteilt 1 kg Äpfel oder andere reife Früchte essen. Dazu mindestens 1,5–2 l Wasser und Kräutertee trinken. Mit Strath® Original unterstützen (3x1 KL).

Kartoffel-Gemüse-Tag

3x täglich 2 geschwellte Kartoffeln und dazu jeweils ca. 300 g gedämpftes Gemüse essen. Abschmecken mit 1–2 KL Kräuterquark, 1 KL Olivenöl/Rapsöl und frischen Kräutern. Zum Frühstück können Sie anstatt der geschwellten Kartoffeln auch 2 Äpfel oder ein Müesli essen. Wichtig an diesem Tag: mindestens 1,5–2 l ungesüsste Flüssigkeit trinken. Mit Strath® Original unterstützen (3x1 KL).

Reistag

Essen Sie über den Tag verteilt 120–150 g (roh gewogen) gekochten Vollreis. Dazu geniessen Sie kurz gedämpfte Früchte (z. B. Apfel, Birne) oder ca. 250–300 g Gemüse. Trinken Sie reichlich.

Option: Vollreis durch Quinoa, Buchweizen, Amarant, Gerste oder Hirse ersetzen.

Begleitende Massnahmen

- Pflanzliche Präparate einnehmen, welche die Leber-Galle- und die Nieren-Blasen Tätigkeit anregen
- Basenbäder
- Ausreichend Schlaf
- Viel Bewegung im Freien
- Massagen (auch Bürstenmassagen)
- Warm-kalte Wechselduschen oder Güsse
- Körperpeeling



Grundrezepte

Birchermüesli

1 EL Haferflocken oder Getreideflocken nach Wahl in Wasser kurz einweichen, 1 grosser Apfel fein gerieben, oder Früchte nach Wahl, etwas Zitronensaft, 3 EL Joghurt, 1 KL Honig und 1 KL Strath® Original, 1–2 KL geriebene Mandeln oder Haselnüsse begeben.

Budwigmüesli*

1–3 EL Leinöl (z. B. Naturkraftwerke), 2 EL Milch oder Sojamilch, 100 g Magerquark und Saft einer kleinen Zitrone. Alles zusammen gut mischen, 30 g geschrotete Leinsamen beifügen und verrühren. Eventuell frisches Obst oder Nüsse beifügen.

*Angelehnt an das Grundrezept von Dr. Johanna Budwig, bekannte Fettforscherin.

J. Budwig erkannte bereits vor über 40 Jahren die gesundheitliche Bedeutung der Fettsäuren.

Schnelle Hafersuppe mit Gemüse (nach E. Bänziger)

Olivenerlenöl, ½ Zwiebel gehackt, ½ Knoblauchzehe grob gehackt, 150–200 g Gemüse der Saison, 40 g feine Haferflocken, ½ KL getrocknete Provence-Kräuter, ½ l Gemüsebouillon. Gemüse mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern in Öl andünsten. Flocken begeben und mit Bouillon ablöschen. Auf kleiner Flamme ca. 10 Min. köcheln lassen.



Gemüsesuppe mit kaltgepresstem Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl aufwerten. Zum Schluss mit frischen Kräutern und Pfeffer oder gemahlenem Ingwer abschmecken.

Kräutersalz

150 g grobes Vollmeersalz, 1 EL getrocknete Kräuter oder fein gehackte frische Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Salbei), 1 kleine Knoblauchzehe. Zerkleinerte Kräuter zusammen mit fein gehacktem Knoblauch im Mörser gut verreiben. Kleine Portionen von der Knoblauch-Kräuter-Mischung und dem Vollmeersalz nochmals im Mörser zerstoßen. Portionen gut miteinander vermischen und in Gläser abfüllen (gut verschliessen).

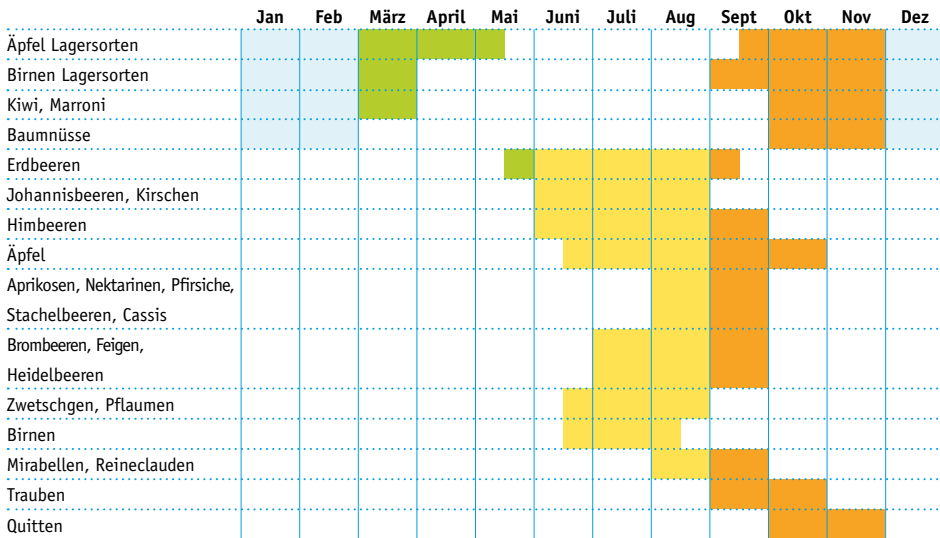
Gemüse im Wechsel der Jahreszeiten

Erwähnt sind die Ernte- und Lagerzeiten für Gemüse, welche in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastiktunnels angebaut werden. Auf Vollständigkeit wird kein Anspruch erhoben. Je nach Herkunft und Anbaumethoden verändern sich die Saisonzeiten.

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Strath® Original												
Kartoffeln, Lauch, Randen												
Rüebli, Zwiebeln												
Knollensellerie												
Meerrettich frisch												
Kabis rot und weiss (Kohl)												
Chinakohl												
Chicorée												
Kürbis												
Nüssli Salat (Feldsalat)												
Pastinaken, Schwarzwurzel,												
Topinambur												
Petersilienwurzel												
Rosenkohl												
Wirz												
Zuckerhut												
Spinat												
Schnittlauch, Petersilie												
Radieschen												
Bärlauch												
Blattsalate (Batavia, Kopfsalat, Eichblatt), Krautstiel, Rucola												
Rettich												
Rhabarber												
Spargel												
Gurken												
Blumenkohl												
Fenchel												
Kefen												
Auberginen												
Erbsen												
Frühkartoffeln												
Peperoni, Tomaten, Zucchetti,												
Stangensellerie, Broccoli												
Bohnen												
Artischocken												
Endivien												

Früchte im Wechsel der Jahreszeiten

Erwähnt sind die Ernte- und Lagerzeiten für Früchte, welche in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastiktunnels angebaut werden. Auf Vollständigkeit wird kein Anspruch erhoben. Je nach Herkunft und Anbaumethoden verändern sich die Saisonzeiten.



Einige Früchte aus dem Mittelmeerraum. Auf Vollständigkeit wird kein Anspruch erhoben. Je nach Herkunft und Anbaumethoden verändern sich die Saisonzeiten.



Legende

Winter



Frühling



Sommer



Herbst

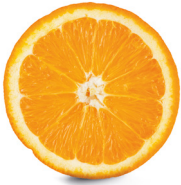


Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt anschaulich, von welchen Nahrungsmitteln Sie reichlich essen dürfen und von welchen weniger mehr ist.

Regelmässige Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft, beeinflusst Ihr Wohlbefinden positiv und ist auch für die Erhaltung eines gesunden Körpergewichts wichtig. Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten – dies gelingt am besten in Gesellschaft.





Bio Strath 

for better health



Bio-Strath AG
Mühlebachstrasse 38
CH-8008 Zürich
Tel +41 44 250 71 00
Fax +41 44 250 71 01
www.bio-strath.com