



Aus meiner Rohkost Challenge: Was ich in 30 Tage gegessen habe



Blog Eintrag 1. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft mit Matcha

Zwischensnack

Dunkle Weintrauben

Mittags

Dunkle Weintrauben, ein Strauß Petersilie - ja das kann man einfach so knabbern – mir schmeckt. Ist alles eine Frage der Gewohnheit. Und es gab noch eine Handvoll Rohkost-Kokoskonfekt

Abends

Salat aus Tomaten, Spitzpaprika, Pak Choi, Zitronensaft, Olivenöl und einige Walnüsse

Sport/Bewegung

Aerial Yoga

Blog Eintrag 2. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft mit Matcha, dazu etwas Petersilie und 1 Salatherz.

Zwischensnack

Himbeeren und Heidelbeeren

Mittags

Papaya-Mango-Salat: Papaya, Mango, rote Zwiebel, Chili, Petersilie, Avocado, Zitronensaft, 1 Banane extra, 3 Äpfel nach dem Sport

Abends

Salat wie gestern (weil er so gut schmeckte) aus Pak Choi, Cherrytomaten, Spitzpaprika, Zitronensaft, Olivenöl, einige Walnüsse

Sport/Bewegung

Eine Einheit Step Aerobic im Fitness Studio

Blog Eintrag 3. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft mit Matcha, dazu 2 Fenchelknollen - ja, die habe ich roh geknabbert!

Zwischensnack

Physalis und Lychee

Mittag

Wie gestern: Papaya-Mango-Salat: Papaya, Mango, rote Zwiebel, Chili, Petersilie, Avocado, Zitronensaft, eine Handvoll Walnüsse

Zwischensnack

einige Rohkost-Kokoskonfekt, 3 kleine Kaki, 1 Chicorée

Abends

Salat aus Salatherzen, Cherrytomaten, rote Zwiebel, Avocado, Zitronensaft und Olivenöl, einen Handvoll Walnüsse, Nährhefe, Rohkost Sauerkrautkräcker (gekaufte).

Sport/Bewegung

Pilates

Blog Eintrag 4. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft mit Matcha, dazu 1 Fenchel und etwas Minze.

Zwischensnack

2 Bananen

Mittag

Salat: Salatherz, 1 lila Karotte, ½ rote Zwiebel, Tomaten, 1 Avocado, ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl, etwas frisches Sauerkraut. Anschließend 3 TL Kokosöl und einen Rohkost-Schokoriegel – danach war ich endlich satt.

Zwischensnack – habe ich heute nicht gebraucht

Abends

Salat: Spinat, Rucola, Feldsalat, Tomaten, 1 Mango, 1 Avocado, Zitronensaft

Blog Eintrag 5. Tag

Morgens

eine Pomelo, etwas Minze, 2 Bananen.

Zwischensnack

kein Zwischensnack

Mittag

Zitronen-Kiwi-Käse-Dessert

Zwischensnack

kein Zwischensnack

Abends

Salat: Spinat, Rucola, Feldsalat, Tomaten, Avocado, Zitronensaft, Sauerkraut

Sport/Bewegung

1 Stunde Pilates

2 Stunden Yin-Yang Yoga

Blog Eintrag 6. Tag

Morgens

1 Pomelo

Mittags

Salat aus Avocado, Mango, Papaya, rote Zwiebel, Chili

Abends

Kleine Portion Zitronenkuchen: 2 Kiwis, Datteln, Hanf, Cashews, Zitronensaft, Kokosöl

Sport/Bewegung

3 Stunden Yin Yoga Workshop

Blog Eintrag 7. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, 1 Fenchel, etwas Minze

Zwischensnack

Zwischensnack 1 = Papaya, Banane

Zwischensnack 2 = frischer Saft im Café (Grapefruit, Apfel, Karotte, Ingwer)

Abends

Salat aus Pok Choi, Tomaten, Spitzpaprika, Zwiebel, Avocado, Sauerkraut, etwas Zitronensaft

Sport/Bewegung

2 Stunden Spazieren

Blog Eintrag 8. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, etwas Minze

Mittags

Mango-Papaya- Avocado Salat

Nachtisch: Schokodessert

Zwischensnack

1 Mango

Abends

einige Tomaten, 1 Avocado

Sport/Bewegung

Aerial Yoga

Blog Eintrag 9. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, Fenchel

Zwischensnack

Papaya

Mittags

Salat aus Karotte, Hokkaido Kürbis mit Sesamdressing

Nachtisch: Schokodessert wie gestern

Abends

Ein Teller Cherrytomaten mit Kräutersalz und 2 Avocados

Sport/Bewegung

Step Aerobic Kurs im Fitness Studio

Blog Eintrag 10. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, 1 Salatherz

Zwischensnack

6 gelbe Pflaumen, 1 Mango

Mittags

Salat aus Pak Choi, Paprika, Tomaten, Sauerkraut, Avocado, Knobli, Zitrone, Chili

Nachtsch: Schokodessert wie gestern

Abends

Rest vom Salat am Mittag und eine Handvoll Walnüsse

Sport/Bewegung

2 Stunden Pilates

Blog Eintrag 11. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, 2 Fenchelknollen

Mittags

Salat aus Pak Choi, Rote Bete, Sauerkraut, Limette, rote Zwiebel, Olivenöl, Nähr-Hefe – einfach göttlich!!!

Nachtsch: Schokodessert wie gestern und vorgestern 😊

Abends

Spitzpaprika, Kohlrabi, 2 Avocados, etwas Feldsalat; später noch eine Papaya, 1 Banane

Sport/Bewegung

Pilates

Blog Eintrag 12. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, 1/2 Eisbergsalat

Mittags

Salat wie gestern: Pak Choi, Rote Bete, Sauerkraut, Limette, rote Zwiebel, Olivenöl, Nähr-Hefe

Abends

Salatherzen, 4 Kiwis, 1 Avocado

Sport/Bewegung

Pilates

Workout zu Hause

Blog Eintrag 13. Tag

Morgens

1 Pomelo

Zwischensnack

ca. 300 g Heidelbeeren (frisch), Physalis

Mittags

Tomatensuppe mit Feldsalat und Salat mit Brokkoli

Abends

Eisbergsalat, Tomaten, Paprika, Sauerkraut, Olivenöl, Nährhefe, 2 EL Walnüsse

Nachts bin ich noch vor Hunger aufgewacht und aß eine Mango.

Sport/Bewegung

Entspannter zu-Hause-Tag auf der Couch!

Blog Eintrag 14. Tag

Morgens

Zitrusfrüchtesaft, 2 Hand voll Mandeln

Mittags

2 Bananen, 5 Nektarinen, ein Schokodessert – ich hatte keine Lust, mir einen Salat zu schnibbeln!

Abends

Salat aus Eisbergsalat, Tomaten, Paprika, Sauerkraut, Olivenöl, Nährhefe
nachts 3 Uhr noch 1 Mango

Sport/Bewegung

Homie-Tag und ein kleiner Spaziergang

Blog Eintrag 15. Tag

Morgens

Zitrusfrüchtesaft, 2 Hand voll Mandeln

Mittags

Rote Bete, Karotten, Kokosöl, 1 Avocado, Apfelessig, Sauerkraut, Kräutersalz

Zwischensnack

3 Äpfel, 2 EL Mandelmus

Abends

Rest Salat vom Mittag, Salatblätter als Wrap, selbstgemachte rohe Pilz-Soße

Sport/Bewegung

Eine Stunde Yoga zu Hause
Aerial Yoga Kurs

Blog Eintrag 16. Tag

Morgens

Hafer ca. 20 min in Wasser eingeweicht, 1 Apfel, 1 Banane, 2 EL Kakaobohnen, 1 TL Zimt

Mittags

das Gleiche wie morgens

Abends

Eisbergsalat, Parika, Tomaten, Sauerkraut, Avocado

Sport/Bewegung

Workout im Fitness Studio

Blog Eintrag 17. Tag

Morgens

Hafer in Wasser eingeweicht, 1 Apfel, 1 Banane, 1 TL Zimt

Mittags

2 Fenchel, 5 Nektarinen (fast gar nicht süß), eine Hand voll Walnüsse – ich hatte keine Zeit, mir etwas zuzubereiten

Abends

Rote Bete, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Kräuter, Salz, Avocado

Sport/Bewegung

2 Stunden Pilates

Blog Eintrag 18. Tag

Morgens

Hafer in Wasser eingeweicht, 1 Mango, ½ TL Lebkuchengewürz

Mittags

Mango-Papaya-Avocado-Salat

Zwischensnack

Cashwekerne

Abends

Petersilie, Bio Räucherlachs (ca. 1,5 Packungen)

Sport/Bewegung

1 Stunde Pilates

Blog Eintrag 19. Tag

Morgens

Mango-Papaya-Salat mit Avocado, Zwiebel, Petersilie und Chili

Mittags

4 Yaconwurzeln, rote Paprika mit Kirchererbsen Dip

Abends

ca. 180 g Bio Räucherlachs, 1 Paprika, einige angekeimte Kichererbsen

Sport/Bewegung

1 Stunde Pilates

1 Stunde Yoga zu Hause

Blog Eintrag 20. Tag

Morgens

2 Bananen, 1 EL Mandelmus, 1 gemahlene Tonkabohne, 2 EL Leinsamen in etwas Wasser püriert mit Lebkuchengewürz - alles als Pampe gematscht und miteinander verrührt.

Zwischensnack 1

Heidelbeeren, Erdbeeren, Haselnüsse

Zwischensnack 2

5 kl. Mini-Bananen

Abends

Gemischte Salate, Paprika, Tomaten, grüne Erbsen (aufgetaut), Lauchzwiebel, Selleriestange, Apfelessig, Sojasoße, Olivenöl, Avocado, 100 g Räucherlachs.

Sport/Bewegung

4-5 Stunden Shopping

Blog Eintrag 21. Tag

Morgens

4 Selleriestangen, 25 g rohes Tahini (Sesammus), 25 g rohes Mandelmus, 1 Apfel, 1 Nektarine

Zwischensnack 1

Kokosnuss mit Datteln.

Zwischensnack 2

Wie Zwischensnack 1

Abends

Gemischte Salatblätter, rote Paprika, Tomaten, grüne Erbsen (die waren eingefroren und wurden einfach aufgetaut), Lauchzwiebel, Selleriestangen, Apfelessig, Sojasoße, Olivenöl, 1 Avocado, 100 g Räucherlachs.

Sport/Bewegung

Entspannung und Sauna Tag.

Blog Eintrag 22. Tag

Morgens

6 EL Haferflocken, Apfel, Banane, 15 g Chiasamen, Zitronensaft

Zwischensnack 1

3 Yaconwurzeln

Mittags

Karotten, Currypulver, Zitronensaft, Korinten, Chili, Olivenöl, Salz

Abends

Karotten, Selleriestange, Grapefruit, Orange, 1 EL Chia

Sport/Bewegung

Aerial Yoga

Blog Eintrag 23. Tag

Morgens

4 EL Hafer, 1 EL Chia Samen (in Wasser eingeweicht), 1/2 TL Lebkuchengewürz, 1 Apfel, 1 Nektarine, 1 Hand voll Kokoschips, einige Walnüsse

Zwischensnack 1

1 Rohkost Schokoladenriegel

Mittagessen

Blumenkohlreis mit Pilzsoße

Abends

2 Orangen, 1 Grapefruit, 1 Selleriestange, 1 Hand voll Walnüsse, 1 Hand voll Cashew Kerne.

Sport/Bewegung

Step Aerobic

Workout

Blog Eintrag 24. Tag

Morgens

aufgetaute Erdbeeren mit 1 EL Chiasamen

Zwischensnack 1

Erdbeertorte

Mittagessen

keins

Zwischensnack 2

3 Chiccoree, 2 Selleriestangen, 1 Salatherz, Petersilie

Abends

1 Avocado, ca. 150 g Räucherlachs

Sport/Bewegung

2 Stunden Pilates

Blog Eintrag 25. Tag

Morgens

1 Orange, 1 Grapefruit, 1 Banane, etwas frische Minze

Zwischensnack 1

Erdbeersahne (der obere Teil der Erdbeertorte von gestern)

Mittagessen

1 große Papaya, 4 Stangensellerie

Abends

Salatherz, rote Paprika, 100 g Sauerkraut, 300g aufgetaute Erbsen, Lauchzwiebeln, 300 g Tomaten, 4 EL Nährhefe, 2 EL Olivenöl, 1 Avocado, Sojasoße, Pfeffer – alles zusammen als Salat

Sport/Bewegung

1 Stunde Pilates

Blog Eintrag 26. Tag

Morgens

750 g Erdbeeren, die Hälfte davon mit: 20 g Kokosmus, 1 Dattel, 1 EL Honing und 2 TL Flohsamen (zum Binden) püriert.

Zwischensnack 1

Kleines Müsli: 2 EL Hafer, 1 EL Chiasamen, ½ Apfel, ½ Nektarine, 10 g Walnüsse, 10 g Kokoschips

Mittagessen

2 Bananen

Abends

Großer Salat (ich meine wirklich riesig!):

Salatherzen, 100 g Sauerkraut, 200 g Cherrytomaten, 1 rote Zwiebel, 1 Avocado, 4 EL Nährhefe, Pfeffer, Kräutersalz

Sport/Bewegung

Yoga und Sauna

Blog Eintrag 27. Tag

Morgens

Zitrusfrüchte Saft, etwas Minze

Zwischensnack

Banane

Mittagessen

Müsli: 40 g Walnüssen, 2 Äpfel, 1 Nektarine, 1 Hand voll Kokoschips, Lebkuchengewürz, 2 EL Hafer

Abends

Salat: 2 Chicorée, 300 g Tomaten, 100 g Sauerkraut, 1 kleine rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Nährhefe und Pfeffer, 1 Avocado

Sport/Bewegung

Yoga

Blog Eintrag 28. Tag

Morgens

1,5 Mangos

Zwischensnack

2 Äpfel

Mittagessen

Müsli: 2 EL je Hafer, Kokoschips, Walnüsse, Chia, 1 Nektarine, Lebkuchengewürz

Abends

½ Mango, 1 Salatherz, 1 Avocado, 2 Scheiben Lachs, 1 Hand voll Macadamia Nüsse, 2 Kiwis

Sport/Bewegung

Yoga

Blog Eintrag 29. Tag

Morgens

700 g Papaya

Zwischensnack 1

2 Scheiben Lachs, ½ Eisbergsalat

Mittagessen

Paprika-Tahini-Suppe + Sauerkraut
Nachtisch 40 g Rohkost Schokoladenriegel

Abends

Rest der Paprika-Tahini-Suppe mit Chicorée

Sport/Bewegung

Yoga

Blog Eintrag 30. Tag

Morgens

800 ml Zitrusfrüchte Saft + 1 TL Matcha

Mittagessen

Dekadenter Schokoladenkuchen. Das Rezept findest du im dritten Teil von „30 Tage Rohkost“.

Abends

3 Nektarinen, 1 rote Paprika, 2 Karotten - das schmuggelte ich mit ins Kino. Zu Hause auf dem Sofa gibt es noch ½ Pomelo

Sport/Bewegung

Step Aerobic