



Vitalfood



Purefood (Vitalfood zubereitet ohne Fett)

Obst (frische Früchte nur separat für sich alleine essen, nicht mit anderen Lebensmitteln mischen)

Ananas, Apfel, Aprikose, Banane, Berberitze, Birne, Blaubeere, Brombeere, Cranberrys, Dattel, Limette, Erdbeere, Feige, Granatapfel, Grapefruit, Guave, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere, Kaki, Kaktusfeige, Kirsche, Kiwi, Kumquats (Zwergorangen), Limette (Limonen), Litschi, Mandarine, Mango, Maracuja (Passionsfrucht), Mirabelle Melone (alle Sorten), Nektarine, Orange, Pampelmuse, Papaya, Pomelo, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeere, Quitte, Reneklode, Sanddorn, Sauerkirsche, Schwarze Johannisbeere, Stachelbeere, Sternfrucht (Karambole), Tamarillo, Tangerine, Weintraube, Zwetschge,

Salat und Gemüse:

Algen, Artischocken, Aubergine, Avocado, Bambussprossen, alle Blattsalate (z. B. Eichblatt, Kopfsalat, Radicchio, Rucola, etc.), Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, grüne Erbsen, Fenchel, Gurken, Kapern, Kohl (Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Chinakohl, Spitzkohl, Kohlrabi etc.), Kresse, Kürbis, Knoblauch, Lauch, Mangold, Möhren, Meerrettich, Oliven, Paprika, Pastinake, Pilze (alle Sorten), Radieschen, Rettich, Rote Beete, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Topinambur, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln,

Vitalfood aus dem Wakeup-Shop

Wakeup-Shirataki-Nudeln, Wakeup- Dinkel-Vitalkeim Brot, gekeimtes Dinkelmehl, Wakeup-gekeimter Reis, gekeimtes Porridge, S'implify, schonend getrocknete Trockenfrüchte, Kräuter und Gewürze

Vitalfood stärkehaltig

Pellkartoffel, Süßkartoffel, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Kichererbsen, Produkte aus gekeimtem Getreide.

Vitalfood eiweißhaltig

Lupinenmehl, Mandeln, Mohn, Sesam, Chiasamen, Leinsamen, Linsen u. Erbsen (getrocknet), Bohnen (weiße, bunte, dicke, Kidneybohnen, Saubohnen),

Beispiele: Vitalfood-Gerichte

Blumenkohlsuppe - Bunte Salatplatte mit Dinkel-Vitalkeim Brot - Blattsalate mit gebratenen Champignons - basischer Kartoffelsalat - Gemüseplatte und Shirataki-Nudeln - Quinoa zum Zwiebel Bohnen-Salat - Gurkensalat mit Dinkel-Vitalkeim Brot - Erbsen-Hirse-Gemüse - Quinoa Risotto - Kichererbsen Curry auf Shirataki-Nudeln - Spinat zu Pellkartoffeln, Hirse oder Amaranth

Neutral

Fette:

Butter, Butterschmalz, Crème-Fraiche, Margarine, Mayonnaise 80% Fett, Pflanzenöl (kaltgepresst), Remoulade 80% Fett, Sahne 30% Fett, Schmalz, weißer Speck, Saure Sahne, Schmand

Nüsse mit hohem Fettgehalt:

Kokosnuss, Macadamianüsse, Paranüsse

Bindemittel:

Agar-Agar, Biobin, Ei-Ersatz, Gelatine, Johannisbrotkernmehl, Wakeup-Bindemittel

Säuerungsmittel (vollwertig):

Balsamico-Essig, Brottrunk, Zitronensaft

Gewürze:

Wakeup-Gewürze, Knoblauch, Kräuter, Senf etc.

zum Panieren:

Haferkleie, Weizenkleie, Wakeup-Hefeflocken

zum Süßen

Wakeup-NullZucker, Stevia

Getränke:

Brottrunk, Gemüsesaft, Getreidekaffee, Kaffee (wenig!), Tee, Wasser (2-3L pro Tag), Wakeup-Molke (1L. pro Tag), Getreide Drinks z.B. Reis-, Hafer-, Dinkel-, Mandeldrink,

Marian Pisani

ERNÄHRUNGSBERATUNG



Choosefood

Kohlenhydratreich = CK-Mahlzeit

Stärkehaltig

alle Getreidearten und Produkte daraus:

z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste, Reis, Mais, Bulgur.
Getreideprodukte wie Nudeln, Teigwaren, Cornflakes, Couscous, Getreideflocken, Gries,
Gebäck aus Getreide: Blätterteigstückchen, Brot, Brötchen, Knäckebrot, Kuchen etc.
Kartoffeln und Kartoffelprodukte, Gemüsemais

zuckerhaltig

jede Art von Zucker und zuckerhaltige Produkte, alle Süßigkeiten,
auch aus Honig, Rübensirup, Ahornsirup, Getreidemalz, Ursüße, Vollrohrzucker,
Rohrohrzucker, Agavendicksaft, Schokolade, Erhitze Früchte, Marmelade

Getränke

Bier, Fruchtsäfte (erhitzt), Kakao (mit Getreide Drink anstatt Milch), Wein (lieblich),
hochprozentige Alkoholika wie Branntwein, Korn, Likör, Whisky etc.

Eiweißreich = CE-Mahlzeit

tierisches Eiweiß

alle Fleisch-, Wurst- und Fischarten, Geflügel, Meeresfrüchte etc.

Eier

Milchprodukte: alle Käsesorten, Quark, Milch, Sauermilch, Buttermilch, Joghurt, Kefir usw.

pflanzliches Eiweiß

Nüsse und Samen: Cashewkerne, Erdnüsse, Hanfsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne,
Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

Hülsenfrüchte: Sojabohnen und Sojaprodukte (z.B. Tofu, Sojawürfel "Sojahack" etc.)

Mischmahlzeit CM-Mahlzeit

Kohlenhydrate und Eiweiße gemischt, vollwertig, fettarm und in kleineren Portionen (Beispiele
findest du auf der nächsten Seite)



Beispiele Choosefood Mahlzeiten

CK-Mahlzeit *(Kohlenhydratreich)*

Gemüse Bratlinge
Ofen Nudeln
Salatbrötchen
Reispfanne
Bunter Spaghetti Salat

CE-Mahlzeit *(tierisches Eiweiß)*

Hähnchenbrust al Forno
Schinkenrührei
Zitronenfisch
Steak auf Champignons
Griechischer Bauernsalat
Salat zum Eiweißbrot

CE-Mahlzeit *(Pflanzliches Eiweiß)*

geräucherte und/oder gebratene Tofu Würfel
Sojahack mit Tomaten und/oder Gemüse

CM-Mahlzeit *(vollwertige Mischmahlzeit)*

Pellkartoffeln mit Quark oder Sahne Hering
Linsen/Erbsen mit Kartoffeln oder magerem Fleisch
Spinat mit Pellkartoffeln und Spiegelei
Mageres Fleisch/Fisch mit Soße und Pellkartoffeln und Gemüse
Linseneintopf mit Kartoffeln