



Basischer Ernährungsplan zur Entsäuerung nach Dipl.oec.troph. Ralf Moll

Basische Ernährung - Die „70 / 30 Regel“

Essen Sie im Rahmen der Entsäuerung ausschließlich nach diesem Plan, also nur neutrale und basische Lebensmittel für 2 Wochen. Danach sollten Sie sich im Verhältnis 70% basisch und neutral und 30% säurebildend täglich ernähren. Vermeiden Sie Fertigprodukte und raffinierte Nahrungsmittel (hoch verarbeitete Produkte).

1. Basische Kost nach Dipl.oec.troph. Ralf Moll

Basenbildende Lebensmittel (absteigende Reihenfolge)

- Gemüse und Salate, frisch gepresste Gemüsesäfte, milchsaures Gemüse (z.B. Sauerkraut), Sprossen, frische Kräuter und Gewürze
- Obst im reifen Zustand, Trockenfrüchte
- Kartoffel- und Kartoffelgerichte
- Hülsenfrüchte und vollwertiges Getreide und deren Produkte (gutes Brot z.B. Dinkel- oder Roggensauerteigbrot, Vollkornnudeln, Naturreis)
- Nüsse, Samen, Eichhörnchen-Mix (die natürliche Basenmischung).
- Soja und Sojaprodukte (Sojadrink, Sojajoghurt, Sojasahne, Tofu...)

Neutrale Lebensmittel

- native Bio-Öle wie z. B. Lein-, Raps-, Walnuss-, Oliven-, Kürbiskern- oder Hanföl Butter, Sahne, saure Sahne, Buttermilch
- Wasser ohne Kohlensäure, säurearmer Kaffee.

Säurebildende Lebensmittel (absteigende Reihenfolge)

- Käse, Wurst, Fleisch und Geflügel, Fisch, Eier, Quark
- Weißmehlprodukte (Weißbrot, weißer Reis, helle Nudeln)
- Fast Food & Fertigprodukte (Hamburger, Hot-Dogs, Pommes, Döner, Dosenkost, Mikrowellenmenue)
- Milch, Joghurt
- Raffinierte Fette (Margarine, hoch erhitzte Speiseöle, Chips, Kracker usw.)
- Zucker (Süßwaren, Backwaren, Limonaden)
- Genussmittel (Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol (Bier, Wein etc.))

2. Gemüse und Gemüsesuppen – Basenpower pur

Verzehren Sie reichhaltig alle Gemüsesorten, besonders rote (Karotten, Kürbis, Rote Beete...) und grüne Gemüsesorten (Grünkohl, Broccoli, Spinat, Lauch..) in Kombination. Verzehren Sie die Gemüse im leicht gegarten Zustand kombiniert mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

Verzehren Sie mittags basische Gemüsesuppen oder schmackhafte Salate.

Verzehren Sie abends z.B. leicht verdauliche basische Gemüsesuppen (Gerstensuppen, Linsensuppe, Erbsensuppe, Kartoffelsuppe etc.), Gemüse,- Nudel,- Kartoffelgerichte oder Aufläufe. Essen Sie nicht nach 20 Uhr, dann ist das Verdauungssystem müde.

Je früher Sie Ihre Abendmahlzeit wählen, desto besser.

Verzehren Sie die Kartoffel als Pellkartoffel, als Gemüsebeilage, Kartoffelsuppe, als Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln (mit biologischem Olivenöl). Kartoffeln sind stark basenbildend.

3. Getreide, Brot und Hafer zum Satt werden

Verwenden Sie leicht verdauliche Brotsorten, ausgebackenes Brot wie Pumpnickel, Roggensauerteig, Vollwertbrot etc. Falls Sie Vollkornbrot schlecht vertragen, essen Sie es getoastet oder als Vollwert-Mischbrot vom Typ 1050.

Bitte kaufen Sie keine Supermarkt-Brote sondern kaufen Sie Ihr Brot beim Bäcker, im Naturkostladen oder Reformhaus, am besten in Bio-Qualität.

Müslifertigmischungen im Supermarkt sind oftmals/immer mit Zuckerzusatz.

Ebenso sind Nudelgerichte, Reisgerichte und Hirsegerichte (besonders bei Kindern und bei/oder nach Antibiotikatherapie) empfehlenswert.

Verzehren Sie Getreide nicht im rohen, eingeweichten Zustand, sondern nur gekocht, als Brot, Nudeln. Es dient uns der Sättigung, schwerpunktmäßig sollten Sie Gemüsesuppen, gedünstetes Gemüse, Salate und reifes Obst verzehren.

Haferflocken

Hafer ist ein wertvolles, stärkendes Getreide. Beginnen Sie morgens mit gedünsteten Haferflocken kombiniert mit selbstgemachter Mandelmilch und etwas gedünstetem Obst. Oder mit einer schmackhaften Hafercremesuppe oder mit einer Haferbrühe. Hafer reinigt Leber und Galle und bindet Gärungsstoffe im Darm. Haferflocken können Sie auch einfach mit gekochtem Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen.

4. Tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Milchprodukte,...) – ganz meiden!

Der erhöhte Verzehr von tierischem Eiweiß stellt die größte Säurebelastung des Stoffwechsels dar.

Vermeiden Sie Kuhmilch und Käse. Sie sind säurebildend, schwer verdaulich, meist allergen und belasten die Darmschleimhäute.

Verwenden Sie alternativ Jogurt und Sahne, (Sie können Sahne mit Wasser verdünnt als Milchersatz einsetzen), saure Sahne, Creme fraîche in geringen Mengen und Sauerrahmbutter. Bio-Naturjogurt ist nicht wärmebehandelt und kann kombiniert mit Leinöl verzehrt werden, um die Darmflora zu behandeln.

Als Alternative zur Kuhmilch verwenden Sie Mandelmilch (2 EL Mandelmus, 1 Banane, 1/4 Liter Wasser im Mixer pürieren), Sojamilch, Reisdink, Haferdrink aus dem Reformhaus oder Naturkostfachgeschäft. (Auch für Kinder zu empfehlen.)

Achten Sie beim Kauf dieser pflanzlichen Drinks unbedingt darauf, dass kein Zucker und keine Aromen zugesetzt sind. Provamel und Alnatura haben in der Regel ein gutes Sortiment. (z.B. Provamel Sojadrink natural, Reisdink natural, Haferdrink und Sojadrink natura von Alnatura.

Bio-Fastensuppen von Ralf Moll



Bio-Fastensuppen - Ideal für Suppenfasten, Intervallfasten, Gourmetsuppen

"**Löffel Dich leicht**"! Die Bio-Suppen sind nährstoffbilanziert, kalorienreduziert, vegan, super basisch und total lecker! Das Besondere ist der tolle Geschmack und die cremige Konsistenz, einfach erwärmen und loslöffeln. Die Fastensuppen wurden vom 14-fachen Buchautor und Ernährungswissenschaftler Ralf Moll entwickelt.

Nach über 20 Jahren Fastenerfahrung mit Suppenfasten in unseren Fastenseminaren, wo wir täglich Gemüsesuppen für unsere FASTER frisch kochen, gibt es die Ralf Moll Fastensuppen nun auch im Glas. Die Suppen schmecken wie bei Großmutter, nach dem Gemüse was drin ist - natürlich und einzigartig lecker. Weitere Infos zu den Bio-Fastensuppen und Herstellung:

www.fastensuppen.de

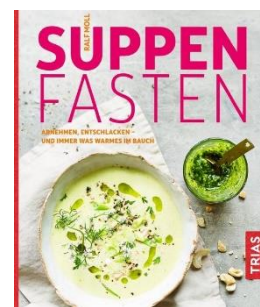
Bücher von Dipl.oec.troph. Ralf Moll



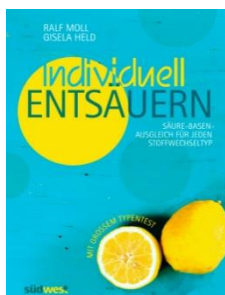
"Fasten für Berufstätige"
Ralf Moll + Gisela Held
Südwest Verlag



"Schlank statt sauer"
Ralf Moll + Gisela Held
Südwest Verlag



"Suppenfasten"
Dipl.oec.troph. Ralf Moll
Trias Verlag



"Individuell Entsäuern"
Ralf Moll / Gisela Held
Südwest Verlag



"Früchtefasten"
Dipl.oec.troph. Ralf Moll
Südwest Verlag



"Typgerecht Intervallfasten" – NEU!
Ralf Moll
Trias Verlag

www.fasten-shop.de

© Dipl.oec.troph. Ralf Moll Typgerecht Fastenwandern - Birkhaldenstr.29, 72172 Sulz a.N. - Tel. 07454-92790
www.typpfasten.de www.fasten-shop.de www.fastensuppen.de info@typpfasten.de

Ralf Molls 10 besten basischen Suppenrezepte

1. Herzhafte Curry-Hafer-Frühstücksuppe

(Für 1-2 Person 1–2 Teller)

- 4 EL Haferflocken
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Currypulver
- 1 EL frische gehackte Petersilie
- 1 EL Sojasahne

Die Haferflocken trocken anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und die frische Petersilie darüber geben. Mit Sojasahne verfeinern

2. Exotisches Früchte-Süppchen

- 20 g getrocknete Mango
- 20 g getrocknete Ananas
- 400 ml Wasser
- 3 EL Kokosmilch
- 4 EL Haferflocken
- Vanille

Die Trockenfrüchte über Nacht in dem Wasser einweichen. Morgens die Haferflocken zufügen und aufkochen. Nach 5 Minuten die Kokosmilch zufügen, eine Minute mit garen und pürieren. Nach Geschmack mit Vanille abschmecken.

3. Süße Hafersuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

- 250 ml Haferdrink
- 4 gestr. EL feine Vollkorn-Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 EL Bourbon-Vanillezucker
- 1 TL Agaven- oder Ahornsirup nach Geschmack

Haferdrink erhitzen, den Topf von der Platte ziehen und die Haferflocken darin 5 Min. quellen lassen. Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanillezucker unter die Suppe mischen. Auf Wunsch mit Agaven- oder Ahornsirup abschmecken

4. Linsen-Curry-Suppe mit Ananas

(Für 1 Person 1–2 Teller)

- 100 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- je 1/4 TL Currypulver und Kurkuma
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Ananassaft
- Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen

Linsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen und die Linsen zusammen mit Curry und Kurkuma kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen. Die Suppe pürieren und mit Ananassaft, Kräutersalz, Pfeffer fruchtig abschmecken.