



Ernährungs-Time-Table

Martins-Tagesablauf mit veganer Trenn-Rohkost:

5:00 - 6:00 Uhr:

Zeit zum Aufstehen. Dein Körper befindet sich in der Reinigungsphase. Dein Gehirn ist dann sehr wach. Du kannst die Zeit gut nutzen, um kreativ zu sein, kreativ zu arbeiten oder Sport zu machen.

Tipp: Unterstütze deinen Körper bei der Entgiftung mit einem Glas Wasser auf *nüchternen* Magen.

6:00 – 8:00 Uhr:

Zeit zum Trinken (Wasser, Grüne Säfte), für Meditation und Yoga.

8:00 - 8:30 Uhr:

Zeit für das erste Frühstück mit einem grünen Smoothie oder Obst deiner Wahl.

Rezeptvorschlag: Apfel-Löwenzahn-Smoothie, Grapefruit-Smoothie oder Avocado mit Salz.

10:00 - 10:30 Uhr:

Zeit für das zweite Frühstück mit Eiweißen oder Kohlenhydraten.

Rezeptvorschlag: Kümmel-Fladen mit Nougat-Schoko-Creme (gerne auch Gemüse/Gemüse-Smoothies).

13:00 - 14:00 Uhr:

Nährstoffaufnahme durch Säfte.

Rezeptvorschlag: Apfel-Brennnessel-Saft/Apfel-Löwenzahn-Saft.

16:00 Uhr:

Zeit für das Abendessen: Eiweißaufnahme mit Salaten, Gemüse, Rohkostbrot, Pestos oder Saucen.

Rezeptvorschlag: Martins-Chili und Pizza-Piccolini.

Nach 17:00 Uhr:

Zeit, sich zu entspannen und für die Familie: Abwaschen, Spaziergänge in der Natur mit der Familie und Freunden, musizieren ...



In **Lektion 7** kannst du dir Videos mit Martin ansehen, in denen er mit dir zusammen seine Rezepte zubereitet. Alle Rezepte kannst du dir als PDF herunterladen und in deinem Ordner abheften.