

Entgiftungs- und Ernährungsprogramm

Ernährung des Körpers



Untersuchungsbericht: Example Result

Die Probe gehört zu: Example Result

Die Untersuchung wurde beauftragt von: Example Result





EINFÜHRUNG

Veränderungen durch die Zivilisation auf der Erde wirken sich entscheidend auf die Veränderungen in der Umgebung des menschlichen Lebens aus.

Die menschliche Gesundheit ist geprägt von:

- Genetik (was wir von unseren Eltern, Großeltern, usw. erben),
- Biogeochemie (Beziehungen zwischen Umweltfaktoren),
- Lebensstil (die Position des Individuums in Bevölkerungsstrukturen, Lebensrhythmus, Ziele, Methoden, usw.).

Inbesondere biogeochemische Veränderungen und der Lebensstil vollziehen sich in einer bisher nicht gekannten Geschwindigkeit. Diese beiden Bereiche formen direkt die menschliche Epigenetik, ein Wissensgebiet, das wir langsam beginnen kennenzulernen. Die wachsende menschliche Bevölkerung benötigt immer mehr Nahrung.

Um mehr Lebensmittel herzustellen wurde Folgendes eingeführt:

- In der Landwirtschaft - Monokulturen, für die eine spezifische landwirtschaftliche Chemie erforderlich ist,
- Genetische Selektion von Nutztieren,
- Verschlechterung der Wasserwirtschaft.

In den letzten 20 bis 30 Jahren hat sich die Qualität der trophischen Kette des Menschen verändert. Neben dem Lebensmittelinhalt nehmen wir Konservierungsmittel, Farbstoffe, Füllstoffe, usw. zu sich. Um uns herum und in unserem Verdauungssystem verändern sich die Menge und die Zusammensetzung der Bakterienflora. Unsere Lebensmittel enthalten immer weniger an Grundnahrungsmitteln, d.h. Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Mineralien, Vitamine, Antioxidantien.

Der Ernährungszustand eines jeden von uns wird durch individuelle metabolische Veranlagungen, Umweltbedingungen und Lebensstil bestimmt. Heutzutage fehlt es uns nicht an Nahrung. Die leichte Verfügbarkeit, die Quantität und schlechte Qualität führen jedoch zu ungünstigen Gesundheitstrends.

Der menschliche Stoffwechsel wird von vier Hauptprozessen geprägt:

1. Einnahme von Nährstoffen (Verdauungs- und Atmungssystem),
2. Transport von Substraten und Produkten aus biochemischer Umwandlung
3. Lagerung von Zellbestandteilen, Geweben und Organen
4. Ausscheidung unnötiger Stoffwechselprodukte (Verdauungs- und Atmungssystem).

Die Entgiftungs- und Ernährungsprogramm besteht aus drei Phase.

Die erste Phase dauert zwei Wochen. Es zielt darauf ab, die Arbeit des Verdauungssystems zu verbessern. In dieser Phase kombinieren wir die Reinigungsdiät mit dem Nahrungsergänzungsprogramm mit Elementen, die die innere Umgebung des Verdauungssystems (Fasern, Bakterien, Knoblauch, Antioxidantien usw.) beeinflussen.

Die zweite Phase dauert einen Monat (in besonderen Fällen können bis zu drei Monate eingereicht werden). Ziel ist es, Über- und Nährstoffmängel auszugleichen.

Die dritte Phase (sechs Monate) besteht darin, gute Stoffwechsellendenzen zu konsolidieren.

Viele von uns haben Magenprobleme, die die guten Wirkungen des Ernährungsprogramms verringern. Die erste Stufe, d. H. Reinigung / Entgiftung, besteht darin, den Patienten auf die Einführung eines Ernährungsprogramms vorzubereiten, indem die Qualität des Verdauungssystems und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert werden.

Es ist zu beachten, dass Störungen oder Erkrankungen des Verdauungssystems (Magengeschwüre, Darmerkrankungen usw.) den Charakter des Reinigungs- / Entgiftungsprogramms bestimmen.

Um den gewünschten Effekt zu erzielen, müssen körperliche Übungen durchgeführt werden, die eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers ermöglichen. Wir empfehlen auch balneologische Techniken.

SUPPLEMENTATIONSPROGRAMM

Unten schlagen wir die empfohlene Tagesdosierung vor. Diese Mittel können andere Spurenelemente und Vitamine enthalten, als die, die eine Person laut dem Diagramm braucht. Das hängt mit der Wechselwirkung von Spurenelementen und Vitaminen zusammen, die zur optimalen mineralischen Zusammensetzung im Organismus führt.

Wir empfehlen die Einnahme von Supplementen natürlichen Ursprungs. Es ist ratsam gereinigtes Wasser zu trinken und bei der Zubereitung von Mahlzeiten zu benutzen. Eine gute Quelle solchen Wassers kann ein Tischwasserfilter sein.

Supplement	Morgens	Mittags	Abends
Lactobacillus acidophilus täglich, über zwei Wochen lang	1 vor der Mahlzeit	0	0
CARBO_MEDICINALIS täglich, über zwei Wochen lang	0	0	2 zwei Stunden nach der Mahlzeit
Ballaststoff - Inulin 1,5 g täglich, über zwei Wochen lang	1 vor der Mahlzeit	0	0
UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE täglich, über zwei Wochen lang	0	1 vor der Mahlzeit	0
Konzentrat aus Acerola und Zitrusfrüchten - vit. C 240 mg täglich, über zwei Wochen lang	1 vor der Mahlzeit	1 vor der Mahlzeit	0
Vitamin B Komplex täglich, über zwei Wochen lang	1 nach der Mahlzeit	0	0
Magnesium in Beuteln - 250 mg täglich, über zwei Wochen lang	1 nach der Mahlzeit	1 nach der Mahlzeit	0
Omega-3 (EPA 180 mg, DHA 120 mg) täglich, über zwei Wochen lang	0	2 30 Minuten vor der Mahlzeit	2 30 Minuten vor der Mahlzeit
Hesperidin aus Obst und Gemüse täglich, über zwei Wochen lang	1 nach der Mahlzeit	0	1 nach der Mahlzeit
Multi-Karotin 6 mg täglich, über zwei Wochen lang	0	0	1 nach der Mahlzeit
Silymarol (Auszug aus Mariendistel) / Milk Thistle 70 mg täglich, über zwei Wochen lang	0	2 nach der Mahlzeit	2 nach der Mahlzeit
Vitamin D3 - 600 IU täglich, über zwei Wochen lang	0	2 30 Minuten vor der Mahlzeit	0

ACHTUNG

Das obige Programm stellt einen Vorschlag für Ärzte dar, welche dir endgültige Entscheidung über die Supplementation treffen sollten. Die Nahrungssupplemente sollen nur mit den Mahlzeiten eingenommen werden, um die Resorption zu steigern. Ziel der Supplementation ist, die Menge der Elemente im Organismus auszugleichen und ihre Wechselwirkung auszunutzen.

Das Ergebnis wurde autorisiert von:
dr n. med. Sławomir Puczkowski

DIÄT FÜR 7 TAGE

TAG 1 (ALLE MAHLZEITEN) - 1727 KCAL			
Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Abendessen
Gemüsegelee mit Ei 1 Portion - 239 kcal	Moosbeer-Kaltschale 1 Portion - 459 kcal	Gemüsesuppe 1 Portion - 81 kcal	Gemüse-Ragout 1 Portion - 227 kcal
Glutenfreies Brot 1 Portion - 16 kcal		Gekochte Hähnchenfilets 1 Portion - 99 kcal	Glutenfreies Brot 1 Portion - 16 kcal
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal		Reis mit Gemüse 1 Portion - 410 kcal	Melissentee 1 Portion - 0 kcal
Salatblatt 1 Portion - 1 kcal		rote Rüben 1 Portion - 179 kcal	
Insgesamt: 256 kcal	Insgesamt: 459 kcal	Insgesamt: 769 kcal	Insgesamt: 243 kcal

TAG 2 (ALLE MAHLZEITEN) - 1773 KCAL			
Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Abendessen
Spiegelei mit einem Esslöffel Öl 1 Portion - 189 kcal	Reispudding mit Bananen 1 Portion - 646 kcal	Kartoffelsuppe mit Pilzen 1 Portion - 177 kcal	Zucchini-puffer 1 Portion - 101 kcal
Glutenfreies Brot 1 Portion - 16 kcal		Eine Portion Reismudeln 1 Portion - 53 kcal	Avocado-Pfeffer-Salat 1 Portion - 132 kcal
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal		Gekochtes Kaninchen 1 Portion - 431 kcal	Melissentee 1 Portion - 0 kcal
Salatblatt 1 Portion - 1 kcal		Gekochte Möhre bg/bk 1 Portion - 27 kcal	
Insgesamt: 206 kcal	Insgesamt: 646 kcal	Insgesamt: 688 kcal	Insgesamt: 233 kcal

TAG 3 (ALLE MAHLZEITEN) - 1527 KCAL			
Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Abendessen
Glutenfreies Brot 1 Portion - 16 kcal	Kokosnuss-Pudding 1 Portion - 144 kcal	Kartoffeln-Creme 1 Portion - 288 kcal	Risotto mit Kürbis und Spargel 1 Portion - 364 kcal
Ei hart gekocht 1 Portion - 65 kcal		Hähnchen in Dillsoße mit Grütze 1 Portion - 361 kcal	Melissentee 1 Portion - 0 kcal
Salatblatt 1 Portion - 1 kcal		Rüben mit Ingwer 1 Portion - 288 kcal	
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal			
Insgesamt: 82 kcal	Insgesamt: 144 kcal	Insgesamt: 937 kcal	Insgesamt: 364 kcal

REZEPTE AUS IHRER DIÄT

AVOCADO-PFEFFER-SALAT (132 <small>KCAL</small>)	
Zutaten	
	Avocado - 70 g, Zitronensaft - 20 g, roter Paprika - 50 g
Vorbereitung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Reife Avocados mit einer Gabel zerdrücken, großzügig mit Zitronensaft beträufeln. • Fügen Sie fein gehackten roten Pfeffer hinzu. • Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

EI HART GEKOCHT (65 <small>KCAL</small>)	
Zutaten	
	gekochte Eier - 60 g
Vorbereitung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Das Ei etwa 5 Minuten kochen lassen.

EINE PORTION REISNUDELN (215 <small>KCAL</small>)	
Zutaten	
	Reisnudeln - 100 g
Vorbereitung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Die Reisnudeln nach den Anweisungen auf der Verpackung vorbereiten

GEKOCHTE HÄHNCHENFILETS (99 <small>KCAL</small>)	
Zutaten	
	Hähnchenbrustfleisch, ohne Haut - 100 g, Salz - 3 g
Vorbereitung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hähnchenfilets in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis es weich ist.

GEKOCHTE MÖHRE BG/BK (27 <small>KCAL</small>)	
Zutaten	
	Möhre - 100 g, Wasser - 250 g, Salz - 2 g
Vorbereitung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Möhre waschen, schälen und würfeln. • In einen Topf Wasser eingießen, eine Prise Salz zugeben, zum Kochen bringen. • In das kochende Wasser Möhre hineinwerfen. • Auf kleiner Flamme so lange kochen, bis sie weich ist.

GEKOCHTES KANINCHEN (1727 <small>KCAL</small>)	

Zutaten
Kaninchen, Hälfte - 1000 g, Knoblauch - 20 g, Zitronensaft - 5 g, Lorbeerblatt - 2 g, Petersilie, Blätter - 15 g, Piment - 2 g, Möhre - 200 g, Petersilienwurzel - 200 g, Salz - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Knoblauch hacken und mit Salz verrühren. Mit so zubereiteter Knoblauchmasse das Fleisch einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln, zudecken und für ein paar Stunden in den Kühlschrank abstellen. • Wasser mit Salz aufkochen, unter Zugabe von Lorbeerblatt und zerstoßenen Pimentkörnern. • Ins kochende Wasser Fleisch hinzutun und unter einem Deckel köcheln lassen. • Geschältes Gemüse schneiden und nach ungefähr 30 Minuten zu dem kochenden Kaninchen zugeben. Alles weich kochen lassen. • Das Fleisch herausnehmen, mit gekochtem Gemüse belegen, mit Pfeffer und Petersiliengrün bestreuen.

GEMÜSE-RAGOUT (682 KCAL)
Zutaten
Möhre - 300 g, Sellerie - 120 g, Wirsingkohl - 300 g, Zwiebel - 300 g, Lein, Samen - 3 g, Olivenöl - 40 g, Petersilie, Blätter - 10 g, Salz - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Alles Gemüse waschen, schälen und in ziemlich große Stücke schneiden. Zwiebeln nicht schneiden. • Karotten und Zwiebeln in einem großen Topf in heißem Öl braten, dazu restliches Gemüse geben, mit Wasser gießen, bis alles bedeckt wird, Salz geben. • Den Schmortopf zudecken und alles für 40 Minuten köcheln lassen. • Sobald alles gekocht wird, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie umrühren.

GEMÜSEGELEE MIT EI (479 KCAL)
Zutaten
Zwiebel - 100 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 4 g, Salz - 3 g, Piment - 4 g, Hühnerei - 120 g, grüne Erbsen - 60 g, Gelatine - 40 g, sauer Champignons - 60 g, eingelegte Gurken - 60 g, Suppengemüse in Streifen geschnitten, tiefgekühlt - 300 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Suppengrün im Wasser mit Pfeffer, Salz und Piment solange kochen, bis es weich ist. • Die abgekühlte Brühe vom Gemüse trennen und mit der in etwa 1/3 Tasse kochendes Wasser gelösten Gelatine rühren, Karotten in Scheiben schneiden. • In kleine Auflaufformen Scheiben hart gekochte Eier geben, darauf Erbsen, Pilze, Essiggurken und Karotten. • Dieses Gemüse mit Brühe mit Gelatine übergießen. So vorbereitet für ganze Nacht in den Kühlschrank stellen. Wenn die Gelatine fest wird, die Speise vorsichtig aus den Auflaufformen nehmen.

GEMÜSESUPPE (326 KCAL)
Zutaten
Blumenkohl - 600 g, Möhre - 250 g, Petersilienwurzel - 160 g, Zwiebel - 100 g, Sellerie - 150 g, Dill - 10 g, Lorbeerblatt - 1 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Piment - 2 g, Wasser - 2000 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Möhre, Petersilienwurzel, Zwiebel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. • Blumenkohl in Röschen zerlegen.

- In einen Topf Wasser eingießen, geschnittenes Gemüse und Gewürze zugeben und unter einem Deckel ca. 30 Minuten kochen.
- Zum Schluss Suppe mit gehacktem Dill bestreuen.

HÄHNCHEN IN DILLSOSSE MIT GRÜTZE (1083 KCAL)

Zutaten

Weizenmehl, Type 500 - 15 g, Butter Extra - 15 g, Buchweizengrütze - 80 g, Dill - 35 g, Gemüsebrühe - 400 g, Sahne 12% Fett - 150 g, Salz - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Hähnchenbrustfleisch, ohne Haut - 400 g, Piment - 2 g, Lorbeerblatt - 2 g

Vorbereitung

- In einen Topf 1-2 cm Wasser eingießen, dort hinein Pimentkorn und Lorbeerblatt geben, zum Kochen bringen. Gemüsebrühe und Dill zugeben. Mit einem Deckel zudecken, köcheln lassen.
- In der Pfanne gesalzene Hähnchenfilets von beiden Seiten goldbraun braten, in den Topf hinlegen und auf kleiner Flamme ungefähr eine Stunde kochen lassen.
- Am Ende der Garzeit Fleisch herausnehmen, zu der in dem Topf entstandenen Soße Sahne zugeben.
- Fleisch in Stücke schneiden, wiederum in den Topf hineinwerfen und noch eine Viertelstunde kochen lassen.
- In leicht gesalzenem Wasser Grütze kochen. Mit der Soße servieren.

KARTOFFELN-CREME (1154 KCAL)

Zutaten

Möhre - 80 g, Porree - 80 g, Sellerie - 70 g, Knoblauch - 5 g, Salz - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, Rosmarin - 3 g, Lorbeerblatt - 1 g, Piment - 2 g, Schweinefleisch, Rippli - 100 g, Kartoffeln, mittlere - 1000 g

Vorbereitung

- Aus Gemüse, Rippchen und Gewürzen eine Brühe kochen. Wenn das ganze Gemüse weich ist, Fleisch herausnehmen.
- Kartoffeln getrennt kochen, abgießen und im Backofen mit ein bisschen Olivenöl und frischen Rosmarin überbacken.
- Kartoffeln in die Brühe hineinwerfen und alles mit einem Mixer mixen.

KARTOFFELSUPPE MIT PILZEN (708 KCAL)

Zutaten

Champignons, frisch - 80 g, Kartoffeln, mittlere - 400 g, Möhre - 400 g, Petersilienwurzel - 80 g, Zwiebel - 150 g, Tomate - 170 g, Sonnenblumenöl - 20 g, Wasser - 1700 g, Salz - 3 g

Vorbereitung

- Das Gemüse schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
- Karotten, Zwiebeln, Petersilie und Tomaten in Öl anbraten. Sie können auch die Pilzbeine bräunen.
- Die in Scheiben geschnittenen Hüte mit frischen Pilzen in kochendes Wasser legen und 45 Minuten kochen lassen.
- Fügen Sie Kartoffeln und gebratenes Gemüse hinzu und kochen Sie bis zart.
- Würzen Sie die Suppe am Ende des Garvorgangs mit Salz.

KOKOSNUSS-PUDDING (578 KCAL)

Zutaten

Sojamilch - 500 g, Kokosöl - 10 g, Kokosflocken - 15 g, Maismehl - 15 g, Kartoffelstärke - 15 g

Vorbereitung

- Kokosflocken in der trockenen Pfanne rösten.
- Zu Milch Mehl zugeben, vermischen und in den Topf tun, Kokosöl und Kokosflocken zugeben.
- Alles unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten kochen lassen, bis es die Konsistenz von Pudding erreicht.

MOOSBEER-KALTSCHALE (1837 kcal)

Zutaten

Getrocknete Moosbeeren - 500 g, Kartoffelstärke - 50 g, Wasser - 600 g

Vorbereitung

- Moosbeeren abwaschen, mit Wasser begießen, 30 Minuten kochen lassen.
- Weiche Moosbeeren durch ein feines Sieb passieren.
- Mehl mit 1/2 Glas kaltes Wasser vermischen und mit einer Bewegung in die kochende Kaltschale eingießen, energisch umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Ein paar Minuten kochen lassen.

REIS MIT GEMÜSE (1231 kcal)

Zutaten

brauner Reis - 200 g, Zwiebel - 200 g, roter Paprika - 100 g, Tomate - 300 g, Möhre - 300 g, Brokkoli - 300 g, Wasser - 800 g, Rapsöl - 10 g, Thymian - 5 g, Salz - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Mais, eingelegt - 200 g

Vorbereitung

- Zwiebeln haschieren und in Öl schwitzen, geschnittene Paprika, Möhre, Brokkoli-Röschen, Mais und Tomate (man kann sie früher schälen) zugeben.
- Eine Weile zusammen dünsten, Reis zugeben.
- Das Ganze mit 3 Gläsern Wasser begießen und so lange kochen, bis Reis die ganze Flüssigkeit aufsaugt. Falls nötig, mehr Wasser zugeben.
- Abschmecken.

REISPUDDING MIT BANANEN (2584 kcal)

Zutaten

Kokosmilch - 750 g, weißer Reis - 230 g, Vanille-Extrakt - 5 g, Birne - 150 g, Banane - 200 g

Vorbereitung

- In einem Schmortopf Milch aufkochen, Reis zugeben und 10 Minuten kochen lassen.
- Birne zugeben und unter ständigem Umrühren 10 Minuten kochen, bis der Reis dickflüssig wird, wie eine Creme. Vom Feuer herabstellen.
- In eine Form umlegen und kalt werden lassen, bis die Masse Zimmertemperatur erreicht, dann in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Servieren die Form kurz im warmen Wasser eintauchen, sie umdrehen und den Pudding auf einen Teller auslegen. Obendrauf einen Teil der Banane legen, den Rest unter Zugabe von Vanille mixen und damit Pudding übergießen.

RISOTTO MIT KÜRBIS UND SPARGEL (1456 kcal)

Zutaten

Olivenöl - 45 g, Zwiebel - 60 g, weißer Reis - 250 g, Kürbis - 250 g, Thymian - 2 g, Spargel - 150 g, Gemüsebrühe - 700 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g

Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Zwiebel in einer vorgeheizten Pfanne solange braten, bis sie weich ist. • Reis zugeben und ca. 3 Minuten rösten, bis der Reis fertig geröstet ist • Wein zugeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dazu den gewürfelten Kürbis und gehackten Thymian geben. Die Hälfte der Brühe dazugeben und kochen, bis die Brühe eingezogen wird. • Die restliche Suppe langsam gießen. Wenn sie eingezogen wird, die in Stücke geschnittenen Spargel geben und für weitere 5 Minuten kochen. • Vom Herd nehmen, mit Butter und danach mit Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RÜBEN MIT INGWER (577 kcal)
Zutaten
gekochte Rote Beten - 400 g, Weizenmehl, Type 550 - 10 g, Butter Extra - 15 g, Zitronensaft - 10 g, Zucker - 30 g, Salz - 5 g, Ingwer - 3 g, Senfkorn - 3 g, Gemüsebrühe - 200 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Butter zerlassen, Mehl zugeben und erhitzen, bis Mehlschwitze goldbraun wird, unter ständigem Rühren die Rübenbrühe langsam gießen. Das Ganze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Soße aufkocht. • Die Soße mit Zitronensaft vermischen, mit Zucker, Salz, geriebenem Ingwer und Senfkörnern würzen. Die Soße eine Minute lang über der Flamme halten. • Geschnittene Rüben in einen Schmortopf geben, mit der vorbereiteten Soße übergießen. • Die Rüben 3-5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, vorzugsweise mit Fleisch oder Fisch servieren.

SPIEGELEI MIT EINEM ESSLÖFFEL ÖL (189 kcal)
Zutaten
Spiegeleier - 60 g, Leinöl - 10 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Öl in einer Pfanne erhitzen max 120°C. • Das Ei vorsichtig schlagen und auf kleiner Flamme braten, bis es stockt. Nicht mischen.

ZUCCHINIPUFFER (404 kcal)
Zutaten
Zucchini - 500 g, Hühnerei - 60 g, Salz - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Rapsöl - 10 g, Buchweizenmehl - 45 g
Vorbereitung
<ul style="list-style-type: none"> • Geraspelte Zucchini mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen, damit sie Saft lassen. Dann sehr gut ausdrücken. • In einer Schüssel Zucchini mit einem Ei, mit Mehl und Pfeffer zu einer homogenen Masse. • In einer Pfanne Öl erhitzen, Puffer mit einem Löffel legen und 3-4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Zum Beispiel mit Knoblauchsoße servieren.

ROTE RÜBEN (358 kcal)
Zutaten
gekochte Rote Beten - 500 g, Zitronensaft - 10 g, Salz - 5 g
Vorbereitung

- Rote Beten waschen, in Schalen weich kochen, in einem leicht gesalzenen Wasser, abkühlen lassen, schälen und raspeln. Mit Zitronensaft vermischen.

Achtung! Der Bericht kann ausschließlich in seiner Gesamtheit kopiert werden.

Das Ergebnis wurde inhaltlich geprüft von: dr n. med. Sławomir Puczkowski am: Example Result.



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Polska

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl