Clean 9

Tipps, Tricks & Rezepte

von Susi Kreuz

www.susi-aloe.de

@smileabroad

INHALT

So funtkioniert's

Was ist enthalten?

Auf was darf ich verzichten, auf was nicht?
Saisonkalender mit Gemüse & Obst für C9

Getränke

Frühstück

Rezepte

Was tun bei...?

Wie geht's weiter?

So funktioniert's

Tag 0 – Vorbereitungs-Tag

Schau dir hier alles an und in deiner Broschüre alles, was lilafarben ist.
Schreib dir in dein Clean9-Heft deine Ziele auf und überprüfe, ob noch Fragen offen sind.

Tag 1 & 2

Tag 1 und 2 sind die anstrengendsten. Deswegen ist es immer am besten sich die ersten Tage frei zu nehmen und viel zu schlafen, zu trinken und einfach mal abzuschalten.
Wenn du ein Hungergefühl spürst, trink oder löffle langsam ein Glas lauwarmes Wasser. Ggf. kannst du dieses mit 2EL Chiasamen und ½ Zitrone vermischen.
Zwischendurch zusätzlich immer Tee, am besten Aloe Blossom Herbal Tea, oder ggf. auch Zitrone-Ingwer oder Matcha, aber Achtung: Matchatee nur am Vormittag, da er Koffein enthält. Gerne auch die anderen Getränke, die ich aufgeschrieben habe. Nicht zu vergessen Aloe. Die Aloe am besten immer langsam und ruhig trinken.

Täglich unbedingt die 8 Gläser Wasser trinken. Andere Getränke zählen nicht dazu!

Falls du dem Hunger nicht mehr widerstehen könnt greif bitte zu Karotten, Sellerie, Gurke, Grapefruit, oder Radieschen.

Tag 3 bis 9

In diesen Tagen darfst du wieder zusätzlich eine Mahlzeit mit bis zu 600kcal (Frauen) bzw. 800kcal (Männer) zu dir nehmen. Ob als Mittag- oder Abendessen ist dir überlassen.
Ansonsten halte dich bitte genauso an die Regeln und verzichte auf alles, was nicht sein muss.

Was ist enthalten?

Im C9 ist alles enthalten was du für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung in den 9 Tagen zusätzlich zu deiner Mahlzeit brauchst. Nicht mehr und nicht weniger.

Zusätzlich hast du noch die Broschüre, die dich stets begleitet und dir hilft deine Fortschritte zu verfolgen.

Forever Aloe Vera Gel

Die Aloe Vera bietet dir über 400 Vitalstoffe, darunter wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren. Damit bringt sie deinen Stoffwechsel in Gang und reinigt deinen Darm sprichwörtlich von innen heraus.
Wenn das einmal erledigt ist kann dein Körper die Vitalstoffe wieder viel besser aufnehmen und sich selbst besser mit Energie versorgen.

Forever Fiber

Die schnell löslichen Ballaststoffe im Fiber sorgen für ein schnelles Sättigungsgefühl und sind gleichzeitig ein super Probiotika, also super für die gesunden Bakterien in deinem Körper und somit ein Booster für deine Verdauung.
Somit kann das Fiber während C9 einfach und schnell den Hunger stillen und dein Körper profitiert dabei auch noch davon.

Forever Therm

Therm regt mit den enthaltenen B-Vitaminen deinen Stoffwechsel an und sorgt somit für einen Schub in deiner Energiegewinnung.
Das wiederrum sorgt dafür, dass dein Stoffwechsel beim Sport besser funktioniert und deine Zellen mehr verbrennen.

Forever Garnicia

Die Garnicia hilft eurer Bauchspeicheldrüse Zucker und Kohlenhydrate besser zu verwerten und nimmt gleichzeitig den Appetit. Sie stimuliert den Fettverbrauch und schützt den Proteingehalt zur Erhöhung der Muskelmasse.
Das ist wichtig um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

Forever Ultra Shake

Dieser ist ein vollwertiger Eiweiß-Shake auf Sojabasis.
Er ist ein vollwertiger Mahlzeit-Ersatz, hat eine hohe Menge an Vitalstoffen und ist gleichzeitig kalorienarm.
Durch die enthaltenen Enzyme ist er leicht verdaulich und super für die Muskelbildung, das Bindegewebe, Nerven- und Gefäßstrukturen.

Auf was darf ich verzichten, auf was nicht?

Natürlich ist es unmöglich jedes einzelne Lebensmittel hier aufzuzählen. Wenn du dir unsicher bist, oder Fragen hast, dann nur her damit.

NICHT erlaubt sind:

Kaffee
Alkohol
Nikotin
Gesüßte Säfte
Sirup
Kohlensäurehaltige Getränke
Salz
Tierische Eiweiße (Soja als Alternative)
Milchprodukte
Trauben- und Fruchtzucker
Süßigkeiten
normaler Zucker
Hafer(-flocken)
Kuchen
Bananen
Trockenobst
Weißbrot
Nudeln
Reis
Kartoffeln
Wein- und Balsamicoessig
Generell schlechte Kohlenhydrate
Mehr als 600kcal/Tag (Frauen) bzw. 800kcal/Tag (Männer)

ERLAUBT sind:

Quinoa, Hirse, Buchweizen, Linsen, Leinsamen, Chiasamen, Sauerkraut, Flohsamen

Obst und Gemüse - Saisonkalender

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Äpfel												
Aprikosen												
Artischocken												
Avocado												
Birnen												
Blaubeeren												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Brombeeren												
Erbsen												
Erdbeeren												
Feigen												
Frühlingszwiebeln												
Grapefruit												
Grüne Salate												
Gurken												
Himbeeren												
(Pell-)Karotten												
Kichererbsen												
Kirschen												
Kiwi												
Kohl												
Kohlrabi												
Lauch												
Orangen												
Paprika												
Pfirsich												
Pflaumen												
Radieschen												
Rettich												
Rucola												
Schalotten												
Sellerie												
Sojabohnen												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Zucchini												
Zwetschgen												

Getränke

Ganz wichtig: Wasser!
Ohne Kohlensäure und so viel du willst.
Jedoch mindestens 2,5l am Tag.

Ansonsten verzichte bitte auf alles was du in der Liste findest.
Sehr zu empfehlen ist der Aloe Blossom Herbal Tea. Dieser funktioniert auch super als Kaffee-Ersatz und hat kein Koffein.

Ebenso trinken darfst du:

Matcha-Tee, regt den Stoffwechsel an

Wasser nach Lust und Laune mit:
Ingwer-Zitrone
Ingwer-Zitrone-Gurke
Grapefruit-Ingwer-Zitrone
Pfefferkörner-Ingwer-Apfelessig
Gurke-Pfefferkörner-Minze
-natürlich alles in Maßen-

Chia-Power
2EL Chiasamen, ½ Zitrone, ½l Wasser. Über Nacht ziehen lassen und dann trinken.
Sättigt und kurbelt den Stoffwechsel an.

Und der Hit für deinen Stoffwechsel:
Ingwer-Shot 1x täglich
100g Ingwer geschält und gewürfelt, 2 Zitronen, 50ml Agaven-Dicksaft oder Birkenzucker, 1TL Zimt, 1TL Kurkuma
Einfach alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Danach absieben und abfüllen.

Frühstück

Tag 3 bis 9

Dein Frühstück gibt dir Energie für den ganzen Tag, deshalb solltest du auch während des C9 nicht mit leerem Magen und hungrig aus dem Haus gehen.

Am unkompliziertesten und besten ist es, wenn du dir deinen Shake zum Frühstück zubereitest.
So empfiehlt es auch der Plan, auf den du stets ein Auge haben solltest, damit du nichts verpasst.
Idealerweise rührst du deinen Shake mit reinem Wasser an, aber wenn du willst kannst du den Geschmack mit Kokos-, Soja- oder Mandelmilch aufpeppen.

Falls dir dein Frühstück wirklich unverzichtbar ist, kannst du deinen Shake auch für eine kleine Frühstücksbowl mit etwas Obst, Quinoa, Hirse oder Leinsamen verwenden.
Rechne diese Mahlzeit aber bei deinem Kalorien-Budget bitte mit ein.

Als Grundlage für die Bowls zählt immer ein Shake mit 180ml Flüssigkeit

Apfel-Zimt Bowl

Shake + 1EL Chiasamen, ½ Apfel gewürfelt, 1TL Zimt

Tropical Bowl

Shake + 1 Kiwi, 1EL Leinsamen, ¼ Mango

Acai Bowl

Shake + 100g Acai-Beeren mixen. Danach ein paar Granatapfelkerne, 1TL Chiasamen und ¼ Apfel dazu.

Rezepte

Gurken Sushi

Für ca. 2 Portionen:
150g veganer Frischkäse, ½ Avocado, 1 Tomate, Sesam, 1 Gurke

Zubereitung:
Gurke in lange Streifen schneiden, etwas abtupfen um sie zu trocknen und dann nebeneinander und leicht überlappend auf ein Küchenbrett legen.
Eine dünne Schicht Frischkäse auftragen.
Avocado und Tomate in feine Scheiben schneiden und auf dem Frischkäse verteilen. Den Rand etwas auslassen.
Das ganze entlang der Gurkenstreifen aufrollen und die Rolle in kleine Sushi-Häppchen schneiden.

Vegan Chilli Con Carne

Für ca. 4 Portionen:

½ Zucchini, 2 Karotten, 1 Paprika, 1 Pellkartoffel, ½ Dose Mais, ½ Dose Kidneybohnen, 2 Tomaten, 250ml Gemüsebrühe (ohne Salz, Gewürze usw.), 1 Chili, Oregano, Pfeffer

Zubereitung:

Mais und Kidneybohnen aus der Dose gründlich waschen.
Tomaten pürieren, restliches Gemüse würfeln und mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen.
Tomaten, Bohnen und Mais dazu geben und sämig kochen lassen.
Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben.
Nach Belieben mit Chili, Oregano und Pfeffer abschmecken.

Vegane Mini Pizzen

Für ca. 1 Portion:

1 kleine Aubergine, Veganer geriebener Käse, 1/3 Dose Mais, 2 Tomaten, Oregano, Pfeffer

Zubereitung:

Auberginen in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten pürieren und auf den Auberginen-Scheiben verteilen. Mit Oregano und Pfeffer verfeinern.
Etwas Mais auf jede Scheibe und mit Käse leicht bestreuen.
Bei 150°C Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

Rosenkohl Nuggets

Für ca. 1 Portion:

400g Rosenkohl, Knoblauchpulver, 80g veganer Parmesan, Sesam, Chili

Zubereitung:

Rosenkohl waschen und halbieren.

Parmesan, Sesam, Chili und Knoblauchpulver vermischen und den Rosenkohl darin wenden.

Für ca. 4-6 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse oder ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen

Summer Rolls

Für ca. 2 Portionen:

Reispapier, 2 Karotten, 1 Paprika, ½ Gurke, ½ Avocado, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Limette, 1 Knoblauchzehe, 2TL Ingwer, Chili, Koriander

Zubereitung:

Karotten, Paprika, Gurke und Avocado in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben.

Für das Dressing den Knoblauch, Chili, Koriander und Ingwer fein hacken und mit dem Saft der Limette verrühren.

Das Reispapier kurz (2-3 Sekunden) in lauwarmes Wasser tauchen und mit der rauen Seite auf die Arbeitsfläche legen.

Ein wenig der Zutaten in die Mitte des Papiers legen.

Die untere Kante des Reispapiers über die Füllung falten, danach die rechte Seite darüber falten. Nun von unten nach oben zu Rollen beginnen bis alles zu einer Rolle gerollt ist.

Roll in das Dressing dippen und genießen.

Blumenkohl-Steak

Für ca. 4 Portionen:
1 Blumenkohl, 125g veganer Käse, 2 Tomaten, 2TL Currypulver, 1TL Oregano, Pfeffer nach belieben

Zubereitung:
Blumenkohl in 2-3cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben.
Tomaten und Gewürze im Mixer pürieren und über den Blumenkohl geben. Nun das Ganze für 15 Minuten bei ca. 160°C Ober-Unterhitze in den vorgeheizten Backofen. Danach noch den Käse darüber und wieder zurück in den Ofen bis der Käse goldbraun ist.

Hummus Dip mit Crispy Tofu

Für ca. 4 Portionen:

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen, 2EL Tahina (Sesampaste), Saft von 2-3 Zitronen, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 2EL Kreuzkümmel, Chili nach Belieben, 1EL Curry

Zum Dippen:

200g Tofu pur, 1EL Stärke, je ½ TL Paprikapulver, Oregano, schwarzer Pfeffer und Knoblauch, 2 Karotten, 1 Paprika, 1 Gurke

Zubereitung:

Kichererbsen von der Flüssigkeit trennen, waschen und abtropfen lassen. Die Flüssigkeit aufbewahren.

Alle Hummus-Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Wenn die Konsistenz etwas zu dick ist, dann mit der Kichererbsen-Flüssigkeit schrittweise verdünnen bis es passt.

Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

Den Tofu in mundgerechte Stücke zerbröseln und mit den Gewürzen und der Stärke vermischen. Danach für ca. 20 Minuten bei 180°C Ober-Unterhitze in den Ofen.

Paprika, Karotten und Gurke in Streifen zum Dippen schneiden.

Tofu, Hummus und Gemüse zusammen anrichten, dippen und genießen.

Was tun bei...?

Das ein oder andere Problemchen kann beim C9 ganz normal sein. Dein Körper hat mit der Umstellung zu kämpfen und das spürt man eben. Je größer diese Umstellung ist, desto mehr ist dein Körper auch damit beschäftigt.

ABER:
Wenn es dir über ein gewisses Maß hinaus nicht mehr gut geht, dann zieh das Programm nicht um jeden Preis so wie angegeben durch.

Der eine verträgt das ganze besser, der andere nicht. Es kann ganz simple Gründe haben, wie z.B., dass dein Körper mit einem niedrigen Blutzuckerspiegel nicht so gut haushalten kann. Aber bitte höre achtsam darauf was dein Körper dir zu sagen versucht. 9 Tage Quälen ist nicht das Ziel des C9 und niemand will, dass du dich selbst in Gefahr bringst.

Den „Top-3-Symptomen" bei C9 kann man wie folgt vorbeugen:

Kofpschmerzen

Viel trinken ● ein wenig Aloe Heat Lotion auf die Schläfen auftragen ● frische Luft Dehnungsübungen ● Heißes Bad oder Dusche

Kreislaufprobleme

Obst essen ● viel trinken, v.a. auch z.B. Blossom Herbal Tea, Mate-, Pfefferminz-, andere Tees, Brühe ● Walnüsse essen ● Wechseldusche, oder Fußbad

Verstopfung

Wärmflasche ● viel trinken ● Flohsamen (1EL + 240ml Wasser) ● Chiasamen (2EL, 1 Zitrone + 500ml Wasser) ● Sauerkraut ● Apfel- oder Rhabarberkompott ● Bewegung

Wie geht's weiter?

Wie du nach C9 weiter machst ist selbstverständlich ganz alleine dir überlassen.
Ich hoffe nur, dass du gelernt hast auf deinen Körper zu hören und zu verstehen was die Zeichen bedeuten, die er dir gibt.

Das FIT 15 Programm

Das mag dich jetzt erschrecken, aber im Grunde genommen war C9 nur der Anfang.
Es bietet dir eine Grundlage, um mit einem frisch gereinigtem Körper neu anzufangen.
Auf dieser Basis baut das F15 auf. Selbstverständlich hast du ja in den vergangenen 9 Tagen schon viel gelernt und verstehst auch, dass du von diesem Wissen unabhängig von einem Programm profitieren kannst.
Das F15 dagegen erweitert dieses Wissen noch und setzt darauf deine Denkweise in Sachen Bewegung, Ernährung und Selbstmotivation zu verbessern und zu festigen.
Du könntest dabei natürlich auch noch ein paar Kilo verlieren, oder ein paar Muskeln mehr zulegen, je nachdem was dein Ziel ist, aber das Ziel des F15 ist es, dich vor allem dauerhaft auf den richtigen Weg zu bringen.
Die gute Nachricht: Es ist nicht ganz so „hart" wie C9.

C9 öfter machen

C9 ist eine Reinigung für deinen Körper. Genauso wie du deine Wohnung und dein Auto regelmäßig putzt, erwartet das auch dein Körper von dir.
Du hast jetzt den ganzen Müll, der sich durch den Stoffwechsel in deinen Organen und Zellen angesammelt hat entsorgt.
Wie viel das war und wie schnell es wieder mehr wird kommt auf viele verschiedene Faktoren an. Vor allem deine Ernährung, aber natürlich auch zum Beispiel wie viel du dich bewegst, äußere Einflüsse und viel, viel mehr spielen dabei eine Rolle.
Stell dir deinen Stoffwechsel einfach wie ein Uhrwerk vor: Wenn ein Zahnrad zickt, hat nicht nur das eine die Probleme.
Dementsprechend ist es auf jeden Fall ratsam das C9 in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. Wie groß diese Abstände sind, kommt natürlich ganz auf dich an. Ich persönlich mache es alle 6 Monate und merke danach einen deutlichen Unterschied, auch wenn ich mir zuvor noch dachte, dass es mir gar nicht so „schlecht" gehen würde.

Deinem Körper regelmäßig Gutes tun

Egal ob nach C9 oder F15 – wenn du einfach so weitermachst wie vorher, bist du schnell wieder an dem Punkt, an dem du begonnen hast. Wie sehr du auf dich achtest ist in deiner Verantwortung.

Wenn du dich jetzt wohlfühlst und dieses Gefühl halten willst, gibt es aber das ein oder andere, das dir helfen kann, zum Beispiel:

Aloe Vera Gel

ARGI+

Garlic-Thyme

Calcium

Damit bist du bestens für den Alltag gewappnet und gibst dir das kleine, gewisse Extra, um den schlechten Gewohnheiten immer einen Schritt voraus zu sein.