
Subject: Kochrezepte / Glutenfrei, Histaminarm und Vegan ?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 May 2013 10:04:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

Gerne würde ich Versuchen möglichst Glutenfrei , Histaminarm und Vegan zu Ernähren und die Insulin Diät (Ernährungsform) damit einbeziehen.

Dieser Thread soll dazu dienen eventuelle Rezepte und Produkt Infos aus zu Tauschen.

Gemäss meinem Milch Thread würde ich gerne auch auf Milcherzeugnisse Verzichten.

Ich habe eine Brotback Maschine und werde mal Teffmehl und Süsse Lupine Mehl (Basisches Eiweis) ausprobieren.

Beide sind Glutenfrei.

Meine derzeitige Ernährung ist folgende:

Morgens:

Obstsalat (Äpfel, Erdbeeren, Honig Melone, Bannanen, Diverse Beeren zb Blau Beeren, Himbeeren etc. Je nach Zeit auch Mango oder so..)

Leider bin ich meist zu faul um morgens den Obstsalat herzurichten und esse daher in der Pause ein Buttercroisant

Werde versuchen schon am Vorabend das ganze zu schneiden dann sollte das klappen.

Mittagessen: Falafel Dürüm nur mit scharfer Sauce (Tomate Chili) kein Joguhrt oder Cocktail Sauce. Meistens ein frischer Obssalat (gekauft) mit Annanas, Melone, Trauben, Kiwi etc..

Abends: Salat, Suppe Snack ab und zu Nachos mit Creme Fraiche und Käse Überbacken.

Gemäss Insulin Diät (Nahrungsumstellung) Soll mann Morgen so viel Süsses zu sich nehmen damit man genügend Energie hat für den Tag. Daher sind süsse Früchte ideal. Zb Datteln, Rosinen etc. Da das meiste sehr Basisch ist unterstütz es auch beim Entgiften. Die meisten Enzyme in der Leber funktionieren in einer übersäuerten Umgebung nicht.

Wenn man versucht Vegan zu leben sollte man Taurin und Vitamin B12 Supplementieren. Alles andere sollte durch die Nahrung in Ausreichenden Mengen zugeführt werden.

Für Shakes eignet sich Moringa Blattpulver. Am besten am Abend.