

SIRTFOOD PHASE 1 - TAG 1 BIS 3

SIRTPLAN

Die ersten 3 Tage deiner Sirtfood Reise sind die Detoxphase und auf 1000 Kalorien pro Tag inkl. Säfte beschränkt. Dazu solltest du viel Wasser über den Tag verteilt trinken. Die Hauptgerichte kannst du frei aus den Sirtfood Mahlzeiten wählen und entsprechend einkaufen. Das Hauptgericht kannst du wahlweise mittags oder vor 19:00 Uhr abends zu dir nehmen. Nach 19:00 Uhr solltest du auch nur noch Wasser trinken.

Tag 1

FRÜHSTÜCK

Sirtfood Green Juice

MITTAGESSEN

Sirtfood Green Juice
Sirtfood Hauptgericht

ABENDESSEN

Sirtfood Green Juice

maximale Tageskalorien: 1000

Tag 2

FRÜHSTÜCK

Sirtfood Green Juice

MITTAGESSEN

Sirtfood Green Juice
Sirtfood Hauptgericht

ABENDESSEN

Sirtfood Green Juice

maximale Tageskalorien: 1000

Tag 3

FRÜHSTÜCK

Sirtfood Green Juice

MITTAGESSEN

Sirtfood Green Juice
Sirtfood Hauptgericht

ABENDESSEN

Sirtfood Green Juice

maximale Tageskalorien: 1000

EINKAUFLISTE

Sirtfood Green Juice

für 3 Tage

- 300g Rucola
- 3 Bund glatte Petersilie
- 3 Bund Stangensellerie
- 6 grüne Äpfel
- 6 Zitronen
- 3 Orangen
- 1 großer Ingwer
- Matcha Pulver

Sirtfoods für die Speis'

- Olivenöl extra virgine
- Cashewnüsse
- Kapern &
- Kapernbeeren im Glas
- Oliven
- Rotwein
- Zitronen
- Knoblauch
- rote Zwiebeln
- Walnüsse
- Kurkuma
- rote Chilis
- Buchweizen
- Schokolade 85%
- glatte Petersilie
- loser Grüner Tee
- Quinoa
- Oregano (getrocknet)
- Salbei (getrocknet)
- Soba Nudeln
- Udon Nudeln

weiteres siehe Liste