

# Beispiel-Ernährungsplan für 3 Tage (glutenfrei, laktosefrei, histaminarm orientiert)

## Tag 1

**Frühstück:** Warmer Haferbrei (glutenfrei) mit gedünsteter Zucchini, Zimt und einem Löffel Mandelmus

**Snack:** Gedünstete Karottenscheiben mit einem Klecks Kräuter-Dip aus laktosefreiem Naturjoghurt (oder Soja-Alternative)

**Mittagessen:** Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Karotten, Fenchel und Lauch, mild gewürzt mit Liebstöckel

**Abendessen:** Gedünsteter Kohlrabi mit Hirse (oder Reis) und einem Schuss Rapsöl

## Tag 2

**Frühstück:** Hirsebrei mit gekochtem Kürbis, etwas Vanille und einem Teelöffel Mandelmus

**Snack:** Mild gedünstete Gurkenstückchen (geht, wenn leicht erhitzt) mit Sonnenblumenkernen

**Mittagessen:** Gebackene Süßkartoffel mit gedämpftem Karotten-Zucchini-Gemüse und einem Kräuter-Sojajoghurt

**Abendessen:** Gemüsepfanne mit Zucchini, Karotten und Kohlrabi, serviert mit gedämpftem Reis und Olivenöl

## Tag 3

**Frühstück:** Kartoffel-Porridge aus gekochten, zerdrückten Kartoffeln mit Zimt, etwas Kokosdrink und einem Löffel Mandelmus

**Snack:** Warm gedämpfte Selleriestücke mit Sonnenblumenkern-Paste

**Mittagessen:** Cremige Lauch-Karotten-Suppe mit Reis und frischer Petersilie (optional)

**Abendessen:** Ofengemüse aus Kürbis, Karotten und Pastinaken, serviert mit Kokosjoghurt-Dip

# Rezepte

## Tag 1

### Frühstück

Haferflocken in Wasser oder Pflanzendrink kochen, Zucchini raspeln und kurz mitdünsten, mit Zimt & Mandelmus servieren.

### Snack

Karotten in Scheiben schneiden, weich dünsten. Mit Kräuterdip aus Joghurt verrühren.

### Mittagessen

Kartoffeln, Karotten, Lauch, Fenchel klein schneiden, in Gemüsebrühe garen. Mit Liebstöckel würzen.

### Abendessen

Kohlrabi dünsten, Hirse (oder Reis) kochen, mit Rapsöl abschmecken.

## **Tag 2**

### **Frühstück**

Hirse mit Wasser kochen, Kürbiswürfel mitgaren, mit Vanille & Mandelmus verfeinern.

### **Snack**

Gurke schälen, dünsten, mit Sonnenblumenkernen servieren.

### **Mittagessen**

Süßkartoffel im Ofen garen, Zucchini & Karotten dünsten, mit Kräuter-Sojajoghurt servieren.

### **Abendessen**

Zucchini, Karotten, Kohlrabi in Olivenöl anbraten, Reis dazu, leicht salzen.

## **Tag 3**

### **Frühstück**

Kartoffeln weich kochen, stampfen, mit Zimt, Mandelmus und etwas Kokosdrink verrühren.

### **Snack**

Sellerie dünsten, mit Sonnenblumenkernmus (oder selbst püriertem Mix) servieren.

### **Mittagessen**

Lauch & Karotten in Wasser weichkochen, Reis dazugeben, pürieren, mit Petersilie garnieren.

### **Abendessen**

Kürbis, Karotten, Pastinaken würfeln, im Ofen garen, mit Kokosjoghurt-Dip servieren.

## **Einkaufsliste**

### **Grundnahrungsmittel**

- Glutenfreie Haferflocken
- Hirse oder Reis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Kokosdrink
- Pflanzenöl (Raps- oder Olivenöl)
- Gemüsebrühe (histaminarm oder selbstgemacht)

## **Gemüse**

- Zucchini
- Karotten
- Kürbis (z.B. Hokkaido)
- Lauch
- Kohlrabi
- Fenchel
- Pastinaken
- Sellerie
- Gurke (optional, erhitzt)

## **Extras & Würze**

- Mandelmus
- Sonnenblumenkerne oder -mus
- Soja- oder laktosefreier Joghurt
- Kokosjoghurt
- Zimt
- Vanille
- Petersilie (frisch oder getrocknet)
- Liebstöckel oder Kräuter nach Verträglichkeit