



Ganzheitlich Genährt

Ernährungsberatung Sandra Bikowski



Rohkost-Detox- Challenge

Begleitheft

Inhaltsverzeichnis

Was erwartet Euch?.....	3
Vorbereitung.....	5
Küchenutensilien in der Rohkost.....	5
Einkaufsliste.....	6
Was ist noch zu tun?.....	8
Grundlagen.....	10
Warum sollten wir uns natürlich ernähren?.....	10
Wie wird Rohkost definiert?.....	11
Warum unter 42 °C?.....	11
Roh-veganes Ernährungskonzept.....	12
Was ist Detox?.....	14
Selbstreflexion: Eure Motivation.....	15
Die Rohkost-Detox-Challenge.....	18
Der Tagesablauf.....	18
Rezepte.....	19
Grüner Smoothie.....	20
Obst- und Getreidemüsli.....	22
Gemüse-Nuss-Saaten-Salat.....	25
Was könnt Ihr bei Bedarf zusätzlich essen?.....	27
Weglassen und glücklich sein!.....	30
Abhilfe bei Entgiftungssymptomen.....	30
Warum selbst Entscheidungen treffen?.....	32
Selbstreflexion: Eure Erfahrungen.....	34
Ausblick.....	36
Ein größeres Buffet.....	36
Literaturempfehlungen.....	38
Abschluss.....	41