

Das alles wird schnell und unkompliziert zu einer leckeren Suppe verarbeitet. Solche Suppen überfluten den Organismus regelrecht mit Nährstoffen, Mineralien, Vitaminen und Pflanzenfarbstoffen, die alle nur eines bewirken: Ihren Organismus von innen gesund und fit zu machen und Sie strahlend und verjüngt aussehen zu lassen.

Dabei ist die Basis für vollwertige Gemüsesuppen eine Knochenbrühe. Darin sind die wichtigsten Bausteine enthalten, die unser Körper für seine Reparatur und Aufbauarbeiten braucht: Kollagen, Eiweiß, Gelatine und Mineralstoffe. Das Rezept dafür finden Sie auf Seite 40.

Zur Abwechslung können Sie als Basis auch mal Hühnerbrühe (Rezept auf Seite 42) zubereiten. Vegetarier und Veganer werden sich mit Gemüsebrühe behelfen, die aber auch für Fleischesser eine willkommene Variante sein kann (Rezept auf Seite 44).

Im Gegensatz zu so vielen anderen Detox-Diäten muss bei uns an den Entlastungstagen mit Suppen nicht gehungert werden. Und statt den hundertsten Grünkohlsmoothie oder womöglich einen zuckerhaltigen Obstsmoothie zu trinken (was im Grunde genommen auch eine gesunde Sache ist), essen Sie leckere, im Thermomix® schnell gemachte Suppen. Reinigen und Entgiften bedeutet nicht, den Körper auszuhungern, sondern ihm jede Menge gute Nährstoffe zu geben. Und sich mal eine Zeit lang frei von belastenden Zutaten (Zucker, Alkohol, Konservierungsstoffen, Milchprodukten) zu ernähren. Mit leckeren Suppen, die den Organismus nicht überfordern, aber volle Heilkraft entfalten.

Abnehmen

Das Kalorienzählen und -knausern sollte eigentlich der Vergangenheit angehören. Der Körper braucht ja Energie (= Kalorien), um zu funktionieren. Und nicht alle Kalorien machen automatisch dick! Auf die Hüften gepackt werden eher die sogenannten leeren Kalorien zum Beispiel aus einfachem Zucker, aus Alkohol und verarbeiteten Lebensmitteln. Die haben keine nennenswerten Nährstoffe, aber viele, viele Kalorien, die direkt und ungenutzt in den Fettdepots landen. Während Kalorien aus Gemüse, Hülsenfrüchten und guten Ölen vom Körper wirklich genutzt und verbraucht werden.

So hat etwa unsere Erbsensuppe mit Minze auf Seite 99 258 kcal. Etwa so viel wie eine Dose Erbsensuppe. Was bringt Ihrem Körper aber wohl mehr Vitalität? Suppen zum Abnehmen finden Sie ab Seite 90. Natürlich eignen sich auch alle Suppenrezepte aus dem Kapitel Entgiftung zum Abnehmen. Der Unterschied besteht darin, dass beim Entgiften keine Milchprodukte zum Einsatz kommen, während beim Abnehmen – ganz im Sinne von Low Carb – konsequent auf kohlenhydratreiche Gemüse verzichtet wird.



Bei den Rezepten finden Sie immer Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

Gesund genießen

Im Gegensatz zu den Rezeptvorschlägen für Suppen zum Entgiften und zum Abnehmen gibt es bei den Genießersuppen schon mal die kleine Sünde in Form von Sahne (die kann aber auch durch weniger Gehaltvolles ersetzt werden), dünnen Speckstreifen oder feinen Suppeneinlagen.

Diese Suppen mit dem besonderen Kick eignen sich gut für Gäste, geben aber auch Ihrem Alltag Genussmomente, ohne gleich Fett- und Kalorienbomben zu sein.



Vorschlag für 3 Tage Entgiftung

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Fit in den Tag	Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)	Kräutersuppe mit Lauch als Smoothie (S. 56)	Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)
Powerpause mittags	Klare Brühe mit Pilzen und Gemüse (S. 50)	Blumenkohlsuppe mit Leinöl (S. 60–61)	Erbsen-Grünkohl-Suppe (S. 51)
Nachmittag	Erbsen-Grünkohl-Suppe als Smoothie (S. 51)	Kräutersuppe mit Lauch als Smoothie (S. 56)	Blumenkohlsuppe als Smoothie (S. 60–61)
Abendsuppe	Kräutersuppe mit Lauch (S. 56)	Erbsen-Grünkohl-Suppe (S. 51)	Kräutersuppe mit Lauch (S. 56)

Vorschlag für 6 Tage Entgiftung

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Fit in den Tag	Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)	Kalte Avocado-Gurken-Suppe mit Kürbiskernen (S. 68–69)	Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)
Powerpause mittags	Babysalatsuppe mit Möhren (S. 55)	Babysalatsuppe mit Möhren (S. 55)	Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)
Nachmittag	Erbsensuppe mit Radieschen als Smoothie (S. 66–67)	Erbsensuppe mit Radieschen als Smoothie (S. 66–67)	Kalte Avocado-Gurken-Suppe mit Kürbiskernen (S. 68–69)
Abendsuppe	Auberginen-Zitronen-Suppe (S. 72–73)	Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)	Auberginen-Zitronen-Suppe (S. 72–73)
	4. Tag	5. Tag	6. Tag
Fit in den Tag	Pikante Kohlrabisuppe (S. 84)	Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)	Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)
Powerpause mittags	Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)	Wurzelgemüsesuppe (S. 78–79)	Hirsesuppe mit Gemüse (S. 88)
Nachmittag	Pikante Kohlrabisuppe als Smoothie (S. 84)	Erbsensuppe mit Radieschen als Smoothie (S. 66–67)	Wurzelgemüsesuppe als Smoothie (S. 78–79)
Abendsuppe	Wurzelgemüsesuppe (S. 78–79)	Hirsesuppe mit Gemüse (S. 88)	Cremige Linsen mit Petersilienwurzel (S. 89)