

# #osc #onesimplechange #4mydetox

## „Mehr Energie als je zu vor!“

Du bist müde, blass, angespannt? Und die Hose kneift? Zeit für eine Auszeit! Mit Detox, der Reinigung von innen, kehren Energie und Form zurück.

Wann hilft eine Entgiftung?

Wenn der Körper mit Gewichtszunahme, dauernder Müdigkeit, Antriebsarmut, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Haut- und Magenproblemen signalisiert, dass er sich nicht wohl fühlt, bietet sich eine Detox-Kur an.

DETOX – Wie geht das?

Wer detoxt, verzichtet für eine Weile komplett auf übersäuernde Lebensmittel wie:

- Fleisch
- Käse
- Milch
- Weißmehl
- Süßigkeiten
- Alkohol
- Kaffee und schwarzen oder grünen Tee

Schon vor der Kur werden diese Lebensmittel schrittweise weggelassen, direkt vor dem Start stehen dann zwei Entlastungstage mit Obst und Gemüse an, um die Verdauung zu entlasten.

Unser Tipp: Treffen die oben genannten Dinge auf dich zu? Dann wäre ein Detox für dich sinnvoll! Finde weitere Informationen in der Detox Anleitung.

Deine nächste einfache Veränderung ist also: bereite deinen 14 Tage Detox vor! Wir freuen uns auf deine Erfolge!

# Detox Anleitung

## 5 Einsteiger Tipps für erfolgreiches Detoxing

### 1 GENUG TRINKEN:

Ausreichend **Flüssigkeit** (zwei Liter stilles Wasser oder Kräutertee pro Tag) erleichtert der Niere, die in 24 Stunden etwa 1500 Liter Blut reinigt, ihre Arbeit. Schadstoffe werden schneller ausgespült.

Tipp: 200 ml kann der Darm pro 15 Minuten verarbeiten, mehr nicht. Es macht also keinen Sinn, 1-2 x am Tag 1 Liter Wasser in sich hineinzuschütten, denn die Niere scheidet es postwendend wieder aus.

### 2 VIEL BEWEGEN:

Und zwar am besten an der frischen Luft. **Sauerstoff und Bewegung** regen den Stoffwechsel an, stimulieren die Motorik des Lymphsystems und sorgen so für einen schnelleren Abtransport von Giften.

### 3 GESUND ESSEN:

Unser gesamtes Entgiftungssystem braucht einen ständigen Nachschub von **Vitaminen und Spurenelementen**, damit die Enzyme auf hohem Niveau arbeiten und Schadstoffe schneller abgebaut werden können. Optimal: Obst, Gemüse und Getreide, schonend zubereitet. Wenig weiterverarbeitete **Nahrungsmittel** ersparen dem Körper zudem unnötig belastende Zusätze wie Stabilisatoren und Geschmacksverstärker.

### 4 GIFTSTOFFE MEIDEN:

Die Wohnung und am Arbeitsplatz immer **gut lüften**, um den Kontakt mit Innenraumgiften wie Schimmelpilzen, Formaldehyd, PVC-Weichmachern und Flammschutzmitteln zu minimieren. Denn in Räumen ist die Schadstoffbelastung bis zu viermal höher als draußen.

### 5 JUICE PLUS+ PRODUKTE NUTZEN:

Die Juice Plus+ Produkte helfen deinem Körper bei der Entgiftung und stellen eine optimale Energieversorgung dar.

Tipp: Jucie PLUS+ ist zudem ein rein basisches Lebensmittel und hilft dem Körper, zu entsäuern. Dies ist insbesondere wichtig, für Menschen, die ihr Gewicht optimieren möchten, denn ein basischer Organismus nimmt leichter ab.

**TIPP:** Viele Giftstoffe sind im Darm schon längere Zeit gespeichert, sodass Nährstoffe nur bedingt aufgenommen werden können. Bevor man mit einer Entgiftung beginnt, ist es daher sehr förderlich, den Darm zu reinigen, entweder mit Einläufen oder durch eine professionelle Darmreinigung beim Heilpraktiker oder beides.

## 14 Tage DETOX „Auf einen Blick“

Starte jeden Tag mit einem halben Liter Ingwer- Zitronenwasser und deinen Juice Plus+ Kapseln!

Tag 1 und 2 - Gemüse und Obst rockt!!

An diesen Tagen isst du nur Obst und Gemüse

Tag 3 und 4 Saftschubse und Suppenkasper  
Den Auftakt machen zwei Tage mit flüssiger Kost.

Tag 5 bis 9 DETOX Baby!

Energie gewinnen, Ballast verlieren - das gelingt mit diesem Programm. Wichtig dabei: viel trinken, lange kauen und alles ganz bewusst genießen. Übrigens: Du kannst die Mahlzeiten innerhalb der Detox-Tage nach Belieben tauschen

Tag 10 bis 14 Back to normal - Aufbau tage

Wer doch etwas vermisst hat, darf sich wieder auf „normales“ Essen freuen. Jetzt stehen auch Vollkornprodukte sowie Fisch auf dem Speiseplan. Sogar Kaffee und Tee sind erlaubt.  
Tipp: Auf Milchprodukte sollte generell verzichtet werden. Diese sind ersetzbar durch pflanzliche Milchprodukte.

---

## Ausführlich:

Tag 1 und 2

An diesen Tagen isst du NUR Obst und Gemüse in seiner natürlichen Form oder gegart. Alles an Obst und Gemüse ist erlaubt! Viel Wasser und die Juice Plus+ Obst, Gemüse und Beeren Kapseln unterstützen dich bei deinem Detox.

Tipp: sehr hilfreich sind frisch gepresste Obstsäfte; je reifer das Obst, desto basischer ist es. Nur wer rohes Obst nicht verträgt sollte auf gegartes Obst ausweichen, denn durch den Erhitzungs-Prozeß gehen all die wichtigen enzyme verloren.

Tag 3 und 4

3. Tag

**Frühstückshake**

Orangen-Ananas-Smoothie

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

½ Ananas (beides geschält und gewürfelt), Saft von 2 Orangen und 30 g Ingwer (gehackt) im Mixer fein pürieren. Evtl. mit Wasser oder veganer Milch verdünnen.

### **Suppe**

Tomaten-Orangen-suppe

400 g stückige Tomaten (Dose), 2 rote Paprika (gewürfelt), 200 g Möhren (gewürfelt), 200 ml Orangensaft, 1 Schalotte (fein gehackt), 200 ml Gemüsebrühe und 1 TL Oregano (getrocknet) ca. 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für mittags und/oder abends.

4. Tag

### **Frühstückshake**

Erdbeer-Mango-Shake

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

500 g Erdbeeren (TK, angetaut), 1 Banane, 1 Mango (gewürfelt) und den Saft von 2 Orangen fein pürieren. Nach Belieben mit Wasser verdünnen. Morgens trinken.

### **Suppe**

Rote-Bete-Suppe

600 g Rote Bete (vorgegart, gewürfelt), 1 Apfel (gewürfelt), ½ Stange Lauch (gewürfelt) und 15 g Ingwer (gehackt) in 800 ml Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen. Dann fein pürieren und mit Salz würzen. Mittags und/oder abends genießen.

Tag 5

### **Frühstück**

Detox-Shake

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

½ Mango (gewürfelt), 1 TL Chiasamen, 250 ml Mandelmilch

### **Snack**

½ Mango

### **Mittagessen**

Mediterraner Kartoffelsalat

800 g Kartoffeln in Salzwasser garen. 250 g schälen, in Scheiben schneiden. (Die übrigen im Kühlschrank für die kommenden Tage aufbewahren.) Mit 50 g Rucola, 2 EL Basilikumblättchen und 50 g Kirschtomaten (halbiert) mischen. Für die Sauce 1 TL grünes Pesto (vegan) mit 2 EL Gemüsebrühe unter den mischen.

### **Snack**

5 Mandeln + 30 g Trockenfrüchte

### **Abendessen**

Ofengemüse

Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 1 kleine Fenchelknolle, 150 g Pellkartoffeln, 1 Schalotte (alles geschält, in Spalten), je ½ rote und gelbe Paprika (in breiten

Streifen) in eine ofenfeste Form geben, mit 1 TL Olivenöl und 4 EL Gemüsebrühe mischen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen. 50 g Kirschtomaten zugeben, 5 Minuten mitgaren. Mit 1 EL Basilikumblättchen, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

### Tag 6

#### Frühstück

Himbeer-Smoothie

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

250 g Himbeeren (TK, angetaut) und 250 ml Mandelmilch im Mixer pürieren.

#### Snack

1 Banane

#### Mittagessen

Gemüse-Curry

200 g Erbsen (TK), 1 Schalotte (gewürfelt), 10 g Ingwer (gewürfelt) und ½ TL Currypulver in 1 TL Öl dünsten. Saft von ½ Orange und 200 ml Gemüsebrühe zugeben, 15 Minuten köcheln lassen. 150 g Pellkartoffeln (vom Vortag, geschält, geviertelt) darin erwärmen. Mit 2 EL Kokosmilch, Salz, Pfeffer und Curry würzen. Nach Belieben mit roter Chilischote (in Ringen) und 2 EL Korianderblättchen anrichten.

#### Snack

150 ml warme Mandelmilch

#### Abendessen

Fenchel-Birnen-Suppe

1 Fenchelknolle (geputzt und gewürfelt), 1 Zwiebel (gewürfelt) und 300 ml Gemüsebrühe 15 Minuten köcheln lassen. ½ Birne (geschält, entkernt und gewürfelt) 2 Minuten mitgaren. Alles mit 1 EL Soya Cuisine fein pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

### Tag 7

#### Frühstück

Detox-Shake

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

½ Mango (gewürfelt), 1 TL Chiasamen, 250 ml Mandelmilch

#### Snack

1 Birne

#### Mittagessen

Kürbissuppe

300 g Hokkaido-Kürbis, 1 Schalotte und 10 g Ingwer (alles gewürfelt) in 1 TL Olivenöl dünsten. Mit 400 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren, salzen und pfeffern.

### **Snack**

50 g Trockenfrüchte

### **Abendessen**

Kartoffel-Lauch-Pfanne

250 g Pellkartoffeln schälen, in Scheiben schneiden. ½ Stange Lauch in Scheiben schneiden, in 1 EL Olivenöl mit 1 TL Sesamsalz und Pfeffer dünsten. 50 ml Wasser zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln zugeben, erwärmen und mit 1 EL gehackter Petersilie anrichten.

## **Tag 8**

### **Frühstück**

Beeren-Smoothie

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

150 g Beeren-Mix (TK, angetaut), 1 Banane und 250 ml Mandelmilch pürieren. Mit je 1 Msp. Zimt und Vanille abschmecken.

### **Snack**

1 Apfel

### **Mittagessen**

Möhrensuppe

300 g Möhren (gewürfelt), 10 g Ingwer (gewürfelt) und 1 Schalotte (gewürfelt) in 1 TL Öl dünsten. Saft von 1 Orange und 200 ml Gemüsebrühe angießen. 20 Minuten köcheln lassen. Dann fein pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Mit 20 g Alfalfasprossen anrichten.

### **Snack**

150 ml warme Mandelmilch

### **Abendessen**

Ofengemüse

Ofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. ½ Zucchini, je ¼ rote und gelbe Paprika, 150 g Kürbis (alles klein gewürfelt), 100 g Brokkoliröschen und 2 Thymianstängel in eine ofenfeste Form geben. Mit 1 TL Öl und 3 EL Gemüsebrühe beträufeln. Im Ofen ca. 15 Minuten garen. Mit einer Sauce aus 2 EL Orangensaft, Kräutersalz und Pfeffer anrichten.

## **Tag 9**

### **Frühstück**

Detox-Shake

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

½ Mango (gewürfelt), 1 TL Chiasamen, 250 ml Mandelmilch

### **Snack**

1 Apfel

### **Mittagessen**

#### Gemüse-Tofu-Curry

1 Pak Choi (geputzt und grob gewürfelt), ½ Zucchini (längs halbiert, in Scheiben), je ¼ rote und gelbe Paprika (in Streifen), 100 g Brokkoliröschen, 50 g Zuckerschoten, 1 Schalotte, 15 g Ingwer (beides gewürfelt) mit ½ TL Currypulver in 1 TL Öl dünsten. 150 ml Gemüsebrühe angießen und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen. 50 g Tofu (gewürfelt) unterheben. Alles mit Kräutersalz und Curry würzen.

### **Snack**

150 ml warme Mandelmilch

### **Abendessen**

#### Spinat-Shake

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

50g frischer Spinat, eine Scheibe Honigmelone, eine kleine Banane, 250 ml Sojamilch

#### Back to normal - Aufbautage

Wer doch etwas vermisst hat, darf sich wieder auf „normales“ Essen freuen. Jetzt stehen auch pflanzliche Milch- und Vollkornprodukte sowie Fisch auf dem Speiseplan. Sogar Kaffee (mit fettarmer pflanzlicher Milch) und Tee sind erlaubt.

### **Tag 10**

#### **Frühstück**

##### Beeren-Smoothie

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

150 g Beeren-Mix (TK, angetaut), 1 Banane und 250 ml Mandelmilch pürieren. Mit je 1 Msp. Zimt und Vanille abschmecken.

### **Snack**

1 Apfel

### **Mittagessen**

#### Rote-Bete-Salat

200 g Rote Bete (roh), 100 g Möhren und 1 Apfel (alles fein geraspelt) mit 20 g Rucola (grob geschnitten), 1 TL Öl, 2 EL Orangensaft und ½ TL Ingwer (gehackt) mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Dazu gibt's 1 Scheibe Roggenvollkornbrot.

### **Snack**

150 ml Mandelmilch

### **Abendessen**

#### Spaghetti mit Riesengarnelen

50 g Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. 1 TL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. 3 Riesengarnelen in 1 TL Öl braten, salzen und pfeffern. Mit dem gewürfelten Fruchtfleisch von 1 Orange, 2 EL Gemüsebrühe und 2 EL Basilikumblättchen (in feinen Streifen) unter die Nudeln heben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

## Tag 11

### Frühstück

Vollkornbrot mit Hüttenkäse

1 Scheibe Roggenvollkornbrot mit 50 g Hüttenkäse bestreichen, 2 EL Kresse darüber streuen.

### Snack

½ Mango

### Mittagessen

Rote-Bete-Salat mit Walnüssen

25 g Blattsalat-Mix, 1 EL Walnüsse (gehackt), 1 EL Beeren-Mix (getrocknet), 1 Rote Bete (vorgegart, geviertelt) mischen. Mit einer Sauce aus 2 EL Orangensaft, 1 TL Olivenöl und Kräutersalz mischen.

### Snack

5 Mandeln + 30 g Trockenfrüchte-Mix

### Abendessen

Kürbis-Tofu-Pfanne

60 g Reis in Salzwasser garen. 100 g Natur-Tofu (gewürfelt) mit 2 EL Sojasauce mischen. 150 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt), in 1 EL Öl 2 Minuten braten. 50 ml Gemüsebrühe zugießen, 100 g jungen Blattspinat zugeben, mit Deckel ca. 2 Minuten garen. Tofu unter das Gemüse heben und kurz erhitzen. Mit Sojasauce, Sesamsalz und Pfeffer würzen. Die Hälfte vom Reis dazu servieren. Die andere Hälfte für den nächsten Tag aufheben.

## Tag 12

### Frühstück

Orangen-Ananas-Smoothie

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

½ Ananas (beides geschält und gewürfelt), Saft von 2 Orangen und 30 g Ingwer (gehackt) im Mixer fein pürieren. Evtl. mit Wasser oder veganer Milch verdünnen.

### Snack

½ Apfel und ½ Papaya

### Mittagessen

Kartoffel-Lauch-Suppe

250 g Kartoffeln (geschält und gewürfelt), ½ Stange Lauch (in Ringen) und 15 g Ingwer (gehackt) in 1 TL Öl dünsten. Mit 300 ml Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen. Mit 1 EL Soya Cuisine fein pürieren und mit 2 EL Kresse bestreuen.

### Snack

250 ml Gemüsesaft

### **Abendessen**

#### **Brokkoli-Reis-Pfanne**

1 rote Paprika (grob gewürfelt) und 1 Schalotte (gehackt) in 1 TL Öl dünsten. 200 g Brokkoliröschen und 50 ml Wasser zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln. Reis vom Vortag unterheben. Mit 1 TL Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Basilikumblättchen darüberstreuen.

### **Tag 13**

#### **Frühstück**

##### **Gurkenbrot**

1 Scheibe Roggenvollkornbrot mit 50 g Hüttenkäse bestreichen. Mit 5 Gurkenscheiben und 2 EL Kresse bestreuen.

#### **Snack**

1 Apfel

### **Mittagessen**

#### **Gemüse-Couscous**

50 g Couscous mit 100 ml kochendem Gemüsesaft übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Dann je 1 TL Olivenöl und Tomatenmark unterrühren. 2 getrocknete Tomaten (gewürfelt), ¼ Gurke (gewürfelt), 1 TL Kapern und 100 g Kirschtomaten (halbiert) unterheben. Alles mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

#### **Snack**

150 ml warme Mandelmilch oder andere pflanzlichen Milchquellen

### **Abendessen**

#### **Brokkoli-Omelette**

250 g Brokkoliröschen (in Scheiben) in Salzwasser 3 Minuten kochen. Dann in 1 TL Öl braten. 2 Eier, 1 EL Mandelmilch, 1 TL Curry, Salz und Pfeffer verrühren, über den Brokkoli gießen, mit geschlossenem Deckel ca. 4 Min. stocken lassen. Dazu gibt's 1 Scheibe Vollkornbrot.

### **Tag 14**

#### **Frühstück**

##### **Beeren-Smoothie**

einen Messlöffel 35g Complete Vanille

150 g Beeren-Mix (TK, angetaut), 1 Banane und 250 ml Mandelmilch pürieren. Mit je 1 Msp. Zimt und Vanille abschmecken.

#### **Snack**

½ Mango

### **Mittagessen**

#### **Nudelsalat**

50 g Rigatoni in Salzwasser garen. 1 EL Tomatenmark, 1 TL Öl und 3 EL Gemüsebrühe glatt rühren und untermischen. 150 g Strauchtomaten halbieren, entkernen, würfeln. Mit 1 TL Kapern und 25 g Rucola (gehackt) unterheben. Schmeckt warm und kalt.

### **Snack**

250 ml Gemüsesaft

### **Abendessen**

#### **Linsensuppe**

1 Schalotte, 15 g Ingwer (beides fein gehackt), 1 TL Curry und 1 TL Tomatenmark in 1 TL Öl dünsten. 40 g gelbe Linsen und 100 g Möhren (gewürfelt) mitdünsten. 300 ml Gemüsebrühe angießen und alles 15 Minuten köcheln lassen. Mit 50 g Kirschtomaten (gewürfelt) und 2 EL Korianderblättchen (gehackt) anrichten.

### **Herzlichen Glückwunsch: Du hast es geschafft!**

*Das bringt dich weiter: Um dein Gewicht zu halten, solltest du möglichst wöchentlich einen Detox-Tag einlegen. An diesem Tag kannst du bis zu 2 Mahlzeiten mit Juice Plus+ Complete Shakes ersetzen. Der entlastet und bügelt kleine Säure-Sünden (etwa zu viel Schoki oder Rotwein) aus. Deine Juice Plus+ Obst, Gemüse und Beerenauslese wird dich täglich unterstützen. Außerdem hilft dir dein gewonnenes Ernährungswissen dabei, dauerhaft schlau zu essen.*