

## DER ALPHA-TYP

verträgt gut

- \* Roggenmehl
- \* Butter, Butterschmalz, Ghee
- \* Kernobst  
(Äpfel, Birnen, etc.)
- \* Zitrusfrüchte
- \* Gurken
- \* Karotten
- \* Zwiebeln
- \* Grüntee

wird belastet durch

- \* Weizenmehl (auch Bio)
- \* pflanzliche Öle
- \* Zucker, Süßigkeiten
- \* Steinobst  
(Aprikosen, Kirschen, etc.)
- \* Bananen
- \* zu viel Knoblauch
- \* Tomaten
- \* Kaffee

### *Beide Typen vertragen:*

Dinkel und Dinkelprodukte (außer bei Glutenunverträglichkeit), Gerste, Sesam, Feigen, grüne Salate, Feldsalat, Beerenfrüchte, Bio-Soja-Produkte, Bio-Sojadrink. Alle Hülsenfrüchte, Kartoffeln und pflanzliches Eiweiß. Pilze, ... und im Wesentlichen die meisten anderen, hier nicht aufgezählten Lebensmittel, die für beide Typen neutral wirken.

### *Schädlich für alle:*

Weißer Zucker, polierte Getreide, Weißmehl, zu viel Salz, künstliche Aroma- und Süßstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel, bestrahlte Lebensmittel, Fast Food, tierisches Eiweiß, Fisch besonders für Frauen.

### *Problematisch für alle:*

Gehärtete Fette, „Light-Produkte“ (sie täuschen wenig Zucker und/oder Fett vor, der Körper kann sie nicht verstoffwechseln), Mikrowellengerichte (sie entziehen alle Lebensenergie), Obst und Gemüse aus der Industrielandwirtschaft, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier (siehe ab Seite 34).







## DER OMEGA-TYP

verträgt gut

- \* **pflanzliche Öle**
- \* **Reis**
- \* **Nüsse**
- \* **Vollkorn-Weizenmehl**
- \* **Steinobst, Bananen**
- \* **Tomaten**
- \* **Knoblauch**
- \* **Kaffee (ohne Milch!)**
- \* **Bio-Süßigkeiten**

wird belastet durch

- \* **Fette tierischer Herkunft**
- \* **zu viel Zwiebeln**
- \* **Gurken**
- \* **Roggenmehl**
- \* **Kernobst (Äpfel, Birnen etc.)**
- \* **Zitrusfrüchte**
- \* **zu viel Schwarztee**

### *Beide Typen vertragen:*

Dinkel und Dinkelprodukte (außer bei Glutenunverträglichkeit), Gerste, Sesam, Feigen, grüne Salate, Feldsalat, Beerenfrüchte, Bio-Soja-Produkte, Bio-Sojadrink. Alle Hülsenfrüchte, Kartoffeln und pflanzliches Eiweiß. Pilze, ... und im Wesentlichen die meisten anderen, hier nicht aufgezählten Lebensmittel, die für beide Typen neutral wirken.

### *Schädlich für alle:*

Weißer Zucker, polierte Getreide, Weißmehl, zu viel Salz, künstliche Aroma- und Süßstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel, bestrahlte Lebensmittel, Fast Food, tierisches Eiweiß, Fisch besonders für Frauen.

### *Problematisch für alle:*

Gehärtete Fette, „Light-Produkte“ (sie täuschen wenig Zucker und/oder Fett vor, der Körper kann sie nicht verstoffwechseln), Mikrowellengerichte (sie entziehen alle Lebensenergie), Obst und Gemüse aus der Industrielandwirtschaft, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier (siehe ab Seite 34).







# Suppen fürs Leben

Jedes Suppenrezept, das wir dir hier vorstellen, eignet sich auch als Hauptgericht, besonders wenn du wie besprochen Biozutaten verwendest. Die Suppen sind ideal auch fürs Thermosgefäß, um sie heiß, warm, kalt oder am nächsten Tag aufgewärmt mit zur Arbeit zu nehmen. Man wird dich sicher um das Rezept bitten (dann mach's dir am besten ganz einfach und empfiehl das Buch)!



Diese Suppe eignet sich ideal als vollwertiges Hauptgericht, auch kalt schmeckt sie super! Statt Korianderpesto kannst du auch Pesto Genovese verwenden (S. 261). Ein großzügiger Schuss Hafersahne oder Sojasahne am Schluss macht sich auch gut, obenauf schwimmend in Form eines Herzens ...

# MEXIKANISCHE LINSEN-POWER MIT KORIANDERPESTO

## Was du brauchst:



2 EL Olivenöl

1 kleine Stange Lauch, fein geschnitten | 2 Stangen Staudensellerie,  
fein gehackt | 1 rote Paprikaschote, geputzt und fein gehackt



2 Knoblauchzehen, gepresst | 1 EL Oregano, frisch, wenn möglich



2 EL Tomatenmark



500 g rote Linsen | 1 Dose Tomaten, gewürfelt (400 ml)  
etwa 1 l Wasser oder Gemüsebrühe (vielleicht auch a bissl mehr)



1 TL Kreuzkümmel, gemahlen | 2 TL Koriander, gemahlen | 2 TL Salz  
1 TL Paprikapulver, geräuchert | ¼ TL Cayennepfeffer



Koriandergrün-Mandel-Pesto (Rezept siehe S. 260)



## UND SO GEHT'S:

Olivenöl in einem größeren Topf auf mittlere Hitze bringen. Lauch, Sellerie und Paprika darin etwa 5 Minuten schmoren. Umrühren, bis alles weich ist.

Knoblauch und Oregano zugeben und zwei weitere Minuten braten, bis alles gut duftet.

Tomatenmark zugeben und alles weitere 2 Minuten lang unter Rühren rösten (vorsichtig, weil das Tomatenmark gerne anbrennt).

Jetzt Linsen, Tomaten und Wasser zugeben, aufkochen und etwa 20 Minuten lang leise köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Nach 10 Minuten Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer einrühren und weiterköcheln lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, wenn dir die Sache zu dick wird.

Am Schluss mit Salz abschmecken und mit 1 TL Korianderpesto pro Schale servieren.

# ERNÄHRUNG GANZ PERSÖNLICH



Die **Bestsellerautoren Johanna Paungger** und **Thomas Poppe** zeigen in diesem Buch eine **natürliche Ernährung**, die Fröhlichkeit und Lebenskraft spendet.

Die **Alpha-Omega-Formel** enthält wesentliche Bausteine für eine ganz persönliche Ernährungsweise. Mit den **vielen spannenden Rezepten** lässt sie sich ganz einfach in den **Alltag integrieren**.

Die Alpha-Omega-Formel macht nicht nur schlank und fit, sondern ist auch eine gute **Medizin** und ein **echtes Lebenselixier**. Freu dich auf den Erfolg!



WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-7825-1

