

Glycoplan nach Dr. med. Kurt Mosetter

Woche 1 – 4: Die ersten vier Wochen sollten Sie Kohlenhydrate stark reduzieren.

Woche 4 – 8: Für weitere vier Wochen sollten Sie ab 14.00 Uhr keine kohlenhydrathaltigen Lebensmittel mehr verzehren.

Woche 9 – 12: In den kommenden Wochen sollten Sie tagsüber tierisches Eiweiß reduzieren; ab 18:00 Uhr sollten sie keine kohlenhydrathaltigen Lebensmittel mehr verzehren.

++++	+++	++	+	
Galactose (hochreine D(+))Galactose von <i>falcento</i>) Dosierung: 1 Teelöffel entspricht ca. 3 g Woche 1-12 3 x 1 Teelöffel täglich	Gemüse: Auberginen Blumenkohl Brokkoli grüne Bohnen Chicoree Gurken Karotten Kohlarten, alle Kohlrabi Kürbis Lauch Mangold Pastinaken Radieschen Rettich Sauerkraut Sellerie Spargel Spinat Zucchini Zwiebeln Früchte: Avocado Granatapfel Oliven	Salat: Brunnenkresse Chicoree Endivien Feldsalat Eisbergsalat Römischer Salat Rucola Sojasprossen Pilze Leinöl Olivenöl Rapsöl Kokosöl/Kokosfett Erdmandelflocken (Chuffas Nüssli) Esskastanien Mandeln Maroni Paranüsse Walnüsse Pistazien (bio) Alle Kräuter Fenchel Galgant Ingwer Knoblauch Senfpulver Algen Agar Agar	Fisch: Bachforelle Heilbutt Hering Kabeljau Makrele Rotbarsch Sardine Schellfisch Scholle Schwertfisch Seezunge Thunfisch Wildlachs Zander Lamm Wild: Rücken und Filet Leinsamen Weiße Bohnen Schwarzer Reis Ziegenkäse Schafskäse Mandelmilch Bio-Eier Tomaten Paprika Kichererbsen Linsen	frisch gepresster Fruchtsaft (bis 14h) Datteln (1 pro Tag vormittags) Wild (freilaufend) Biofleisch Büffelfleisch Rind: Rücken und Filet Truthahn- und Hähnchenbrust ohne Haut Bis Mittag: Amaranth, Buch- Weizen, Hirse, Mais, Wildreis, roter Reis Basmati (Vollkorn) Quinoa Rote Kartoffeln, Kartoffeln (bis 14h) Johannisbrotmehl Guakern-, Mais- u. Kartoffelmehl Hafer- und Reismilch Sojaprodukte nur mäßig Sahne und Butter (nach ersten 4 Wo.) Tomatenmark Hefeflocken Senf (Dijon ohne Zucker) Balsamico-Essig Essig Kokosmilch (ohne Zucker)

----	---	--	-
Weißer Zucker alle Glucosen Honig Süßstoff Schokolade Süßigkeiten Kaugummi Limonaden Fruchtsaftkonzentrate Fruchtnektar Coca Cola Chips Weizen, Weizen- Produkte, Weißbrot	Nudeln Pizza Gnocchi Kuhmilch Kuhmilchprodukte	Schweinefleisch Zuchtfleisch Hähnenschlegel Hähnchenbrust mit Haut Erdnüsse Cashewnüsse Apfelsaft Orangensaft	frisch gepresster Fruchtsaft (nach 14 h) Feigen Reis Dinkelbrot Reginbrot (1Kornsorte) Malz, Gerste, Hafer, Roggen Süßkartoffeln Lupinenmehl lactosefreie Milchprodukte

zu beachten:

- Bis 14.00 Uhr dürfen maximal 180 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Preiselbeeren, Aroniabeeren) und 100 g fruktosearme Früchte (Aprikosen, Ananas, Grapefruit, Honigmelone, Kokosnuss, Limetten, Mandarinen, Pfirsich, Papaya, Rhabarber, Zitrone) gegessen werden.
- Bananen sind nicht erlaubt.
- Kiwi und Haselnüsse fördern Allergien und sind daher nicht oder nur sehr mäßig erlaubt, je nach Allergie-Risiko.
- Apfel, Birne und Orange nach den ersten 4 Wochen Glycoplan-Ernährung, falls keine Allergien vorliegen.
- Sahne und Butter nach den ersten 4 Wochen in kleinen Mengen
- Dr. Martin's Kokosnusswasser 1 Glas täglich (Coconut Juice, organic, z.B. Fa.RS-Vital) unterstützt zusätzlich
- generell Glutamathaltige Lebensmittel meiden (z.B. Fertigsuppen, Gemüsebrühe, Chips) Gemüsebrühe gibt es auch ohne jegliche Zusätze, diese ist erlaubt.
- Kartoffeln enthalten Lektine, die gesunde Menschen verarbeiten können aber „angeschlagene“ Menschen sollten Kartoffeln 2 Stunden kochen, damit diese Lektine verschwinden.
- bei darmassoziierten Beschwerden für ca. 8 Wochen folgende Lebensmittel bitte nur gekocht essen: Tomaten, Paprika, Soja, Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Zwischen den Mahlzeiten eine Pause von 4 Stunden einhalten!

Kontakt:

Zentrum für interdisziplinäre Therapien GmbH
Dr. med. Kurt Mosetter
Obere Laube 44
D-78462 Konstanz

Tel: +49 7531 91 55 01 / Fax: +49 7531 91 50 67
E-Mail: kurt.mosetter@myoreflex.de / www.myoreflex.de