

## **Herzlich willkommen zum 12. Teil des Detox Programms.**

Vegan zu essen liegt voll im Trend.

Du musst in diesem Programm nicht vollständig auf tierisches Eiweiß verzichten.

Es ist jedoch von großem Vorteil, wenn Du nur ein bis max. zwei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch isst.

## **Heute geht es also um das Thema tierisches Eiweiß.**

Solltest Du es schaffen, dann verzichte die restliche Zeit vom Detox Programm ganz auf tierisches Eiweiß.

Warum es besser ist, darauf zu verzichten und langfristig den Konsum stark einzuschränken:

### **Tierisches Eiweiß ist säurebildend.**

Beim Abbau der Zellkerne aus Fleisch und Fisch entsteht Harnsäure, diese wiederum belastet Deine Nieren, die Leber und schlussendlich Deinen gesamten Körper.

Wenn tierisches Eiweiß, dann nur in Bio-Qualität. Beides ist sehr teuer, aber das soll es auch sein, denn artgerechte Tierhaltung kostet ihren Preis.

Damit Du genügend Eiweiß zu Dir nimmst, möchte ich Dir die besten und hochwertigsten Eiweißquellen vorstellen, die es gibt.

Pflanzliches Eiweiß ist gesund, belastet Deinen Körper nicht und macht Dich satt. Probiere es aus, und Du wirst überrascht sein, wie gut es tut. Wenn Du lange keine Hülsenfrüchte mehr gegessen hast, dann fange mit kleinen Portionen an, so dass sich Dein Körper daran gewöhnen kann.

### **Hier sind die besten pflanzlichen Eiweißquellen:**

Kombiniere sie nach Belieben und genieße die Vitalkraft in den kleinen Eiweiß-Bomben.

Sprossen, Chia Saamen, Goji Beeren, Pilze, Hanfsamen, Brunnenkresse, Sesam, Sojasamen, Lupinen, Sojabohnen, und deren Erzeugnisse (Miso, Natto, Tempeh, Tofu), Linsen, Erbsen, Nüsse und Samen (Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne), Quinoa, Amaranth, Algen.

Alle Rezepte, die Du auf meiner Homepage findest, sind reich an pflanzlichem Eiweiß.

Viele Erfolg,

Deine Kerstin

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: [www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com) findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

