

Stand 24.06.2021

Trinkmenge: Mindestens 0,03 L pro Kilo Körpergewicht
Die Trinkmenge kalorienfreier Getränke ist nicht begrenzt

Coca Cola Light und Zero

Nicht empfohlen. Beeinflusst den Insulinspiegel.

Wasser still mit Geschmack



- >mit Gurkenscheiben (und Ingwer)
- >mit Salbei und Mandarine
- >mit Basilikum (und Nektarine oder Zitrone)
- >mit Orange/Zitrone (mit Zitrone entsäuert)
- >mit Rosmarin (und Pink Grapefruit)
- >mit Ingwer und Minze

[Link Wasser aufpeppen:](https://seelenschmeichelei.de/lieblingswasser-mit-ganz-viel-geschmack/)

<https://seelenschmeichelei.de/lieblingswasser-mit-ganz-viel-geschmack/>

empfohlen vorwiegend stilles Wasser, da wir ja auch entsäuern möchten (KohlenSÄURE). Ab und zu 1 Glas ist aber nicht schlimm

Wasser mit Kohlensäure

[WASSER AUFPEPPEN LINK](#)

Obst- und Fruchtsäfte



Bedingt geeignet - zu viele Kalorien, zu hoher Fruchtzuckeranteil
Okay ist etwas **ungezuckerter** Saft, um Geschmack ans Wasser zu geben

Hier bieten sich selbstgemachte Fruchtsäfte mit saisonalem Obst an, ggf, mit etwas Erythrit gesüßt.

Dank Entsafter schnell und einfach selbst gemacht
Selbst gepflückt und verarbeitet, gleich noch ein wunderbares "Soulfood"



Kaffee

Nicht zu viel. Übersäuert den Körper. Alternative zum Wachwerden: Mate Tee
Milch hemmt die Verdauung. Ungezuckerte Milchalternativen verwenden oder
wenige Teelöffel 0,1 oder 0,3 % Milch

Aufschäumen



Alpro zuckerfrei "professional" Varianten sind dafür geeignet
Oder Alpro Barista Soja oder vly Barista aus Erbsenproteinen
> Alpro Barista Soja *super Werte
> Cashewmilch selbstgemacht

Peppen

> Mandelmilch mit Ehyrit
> Soja Milch light
> Cafe con hielo - kalt mit Eis
> Flavdrops Vanille (ab und zu zur Abwechslung und sparsam)

Eiscafe



schwarz

oder:

Viel Eis (Wasser), 1 großer Espresso,
ca. 100 ml Soja light bzw.
andere Pflanzenmilch und Tasty Drops Vanille



Kaffeersatz



Malzkaffee hat zu viele Kohlenhydrate aber Lupinenkaffee ist geeignet

Sportgetränk

Bettinas Geheimitipp
beim Jumping Fitness

1/2 l Wasser, + 1 Sunrise + 20 Tropfen Nitro

Tee

Keine Früchtetees - die haben zu viele Kohlenhydrate

Mate Tee

...einmal Fan, immer Fan!



Die Guarani-Indianer nutzen immer noch Mate zur Unterstützung bei der Heilung von Krankheiten. Um

- die Abwehrkräfte zu stärken
- das Blut zu reinigen
- das Nervensystem zu kräftigen
- das Altern zu verlangsamen
- gegen die Müdigkeit
- um den Geist anzuregen
- den Appetit zu zügeln
- für den Stressabbau

Mate enthält zahlreiche Vitamine und Mineralien. Karotin, Vitamin A, C, E, B-1, B-2; Riboflavin, Nikotinsäure, Pantothen säure, Magnesium, Calcium, Eisen, Natrium, Kalium.

Matetee soll den Alterungsprozess hemmen, Blutfettwerte regulieren, Arteriosklerose und Bluthochdruck vorbeugen und die Inhaltsstoffe von Matetee haben Einfluss auf die Appetitregulation und den Fettstoffwechsel.

TIPP:

Bitte Mate googeln und 1 Set aus Calabaza (Gefäß), Bombilla (Strohalm) und Yerba (Tee) bestellen.

Wie beim Kaffee schmecken nicht alle "Yerbas" gleich und jeder entdeckt irgendwann die richtige Sorte für sich.

Rosamonte ist nicht so bitter und für Anfänger geeignet

Es gibt mittlerweile aber auch viele Mate-Liebhaber in Deutschland und man bekommt vor der Bestellungen Empfehlungen

! Achtung: Bitte nicht die Teesäckchen im Drogerie Markt kaufen. Das Pulver nennen die Argentinier "**lo barrido**" - das Aufgekehrte, weil es die Staubreste sind, die beim Schneiden der Kräuter entstehen.

Zitronenlimonade

Zitronensaft, Wasser, gerne auch Ingwer und Basilikumblätter mit etwas Erythrit mischen und kalt stellen

Tipp: Zitronen vorher im Ofen erwärmen, dass mildert die Säure.