



Mit **cellRESET**[®]
activate your body
in ein neues Leben Band 2

**Fit, schlank, gesund und leistungsfähig
durchs Leben tanzen
mit einer stoffwechselaktivierenden
Ernährungsoptimierung**

**REZEPTE
BAND 2**

NIKKY SEIFERT

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Über mich und dieses Buch

Einleitung

Wie verwendest du dieses Kochbuch?

Bilder im Kochbuch

Nährwerte

Artgerechte Ernährung

Kuchen, Plätzchen, Brote

Schokolade

Beilagen

Obst im cellRESET

Pflanzenöle im cellRESET

Das Christmas Special

Kleiner Hinweis am Schluss - Lifestylephase

Zutaten für die Rezepte

Wichtiger Hinweis

Grundlagen

Mayonnaise

Mayonnaise mit MTC ÖL

Aioli-Knoblauchmayonnaise

Mittelscharfer Senf

Ketchup

Chimichurri

Gemüsepaste

Pesto Rosso
Pesto alla Genovese
Chili-Paste

Salatdressings

Grünzeug-Dressing
Mandel Dressing
Avocado-Basilikum Dressing
Zitronen Vinaigrette
Olympia Dressing
Russisches Dressing

Soßen

Senf Soße
Barbecue-Soße
Käsesoße
Alfredo-Soße
Pilze in Rahmsauce

Aufstriche und Dips

Auberginen Dip
Feta-Aufstrich

Beilagen

Chili-Pommes
Selleriepommes
Mozzarella Tagliatelle
Gerösteter Mandel-Brokkoli
Geröstetes Herbstgemüse
Mandel-Bohnen
Topinambur-Püree
Blech-Rosenkohl
Knödel
Knödel Variation 2
Semmelknödel

Gebratene Champignons

Eierspeisen

Avocado Spiegelei

Deviled Eggs

Gefüllte Eier Deluxe mit verschiedenen Füllungen

Eier in Senf-Kräuter-Sauce

Eierfrikadellen

Eier-Muffins

Mozzarella Taco gefüllt mit Eiersalat

Schneller Eiersalat

Drei-Käse-Fritatta mit Spinat

Omelett

Eier Omelett mit Schafskäse

Lachs-Omelett

Omelett an Champignonrahm-Spinat

Omelett mit Grillgemüse

Omelett Tomate-Mozzarella

Omelettwrap mit Räucherlachs

Omelettwrap mit Hackfüllung

Aufläufe

Grundkonzept für Aufläufe

Blumenkohlauflauf

Kürbis-Brokkoli-Auflauf mit Feta

Brokkoli-Chicken-Champignon-Auflauf

Shepherd`s Pie

Sauerkrautauflauf für die Seele

Brokkoli Hähnchen Auflauf

Chicken Curry Auflauf

Eintöpfe

Kohl-Eintopf

Rosenkohl-Eintopf
Kürbis-Eintopf mit Pilzen
Kürbis-Putenragout

Fisch

Überbackener Kabeljau
Fish & Chips
Forelle Müllerin
Kabeljau an Gemüsesalsa
Geräucherte Forelle im Rote Bete Bett
Fischbrötchen
Gebratene Nudeln mit Ei und Garnelen
Wildlachs mit Rotkohl-Orangen-Salat
Zoodles an Spinat-Lachs-Soße
Kohlrabi-Lachs-Gratin
Chili-Wildlachs
Lachsfilet mit knuspriger Haut
Krabben Burger
Fränkisches Karpfenfilet mit Meerrettichkruste
Forelle in Mandelkruste
Schlemmerfilet das Zweite
Zucchini-Brokkoli-Räucherlachs-Pfännchen

Geflügel

Brathähnchen mit Salbei und Rosmarin
Chili-Cheese-Hack mit Kohlrabi Pommes
Mozzarella-Hähnchen an Tomaten-Sahne
Ziegenkäse-Hackbällchen
Fächer-Pesto-Hähnchen mit Ofengemüse
Chicken-Paprika-Pan
Nackiger Burger
Gebratene Nudeln mit Hühnchen
Chili con Chicken
Geschmortes Putenschaschlik ohne Spieße

Putenmedaillons mit Pilzen
Moussaka
Hähncheninnenfilet auf Kräutersalat
Indisches Chicken
Hackbällchen-Lauch-Pfanne mit Senfsoße
Gefüllter Caprese-Hackbraten
Hähnchen-Medaillons an Paprika-Tomaten
Hähnchenfilet mit geröstetem Blumenkohl
Hacksteak mit Kohlrabi-Salat
Falscher Hase mit Eierfüllung
Putensteaks mit Zucchini-gemüse
Gulasch mit Champignons
Zwiebelgulasch
Mediterrane Hähnchenpfanne
Putenbrustfilet in Pfeffersauce
Chicken Margherita
Hähnchen mit Oliven und Tomaten
Chicken-Käsespätzle
Hackfleisch-Nester

Vegetarische Welt

Jackfruit zubereiten
Pulled Jackfruit
Jackfruit Bolognese
Zoodles aus dem Ofen
Fenchelgemüse mit Nuss-Topping
Gefüllte Champignons
Knusprige Mozzarella-Sticks
Vegane Spinat Pie
Ofen-Gemüse-Fritatta
Wirsing-Blumenkohl-Mandel-Pfanne mit Spiegelei
Kürbispüree
Zoodles mit Avocado

Brokkoli-Käse-Gratin
Risotto mit Champignons an Shileo-Reis
Käse-Knoblauch-Muffins
Veggie-Lasagne
Blumenkohl mal anders
Parmesan-Bohnen
Chili Zoodles
Enchiladas
Wok-Pfanne mit Tofu
Crunchy Zucchini Chips

Bowles

Avocado-Lachs-Bowl
Asia-Bowl
Jackfruit Bowl (vegetarisch/vegan)
Thunfischbowl
Ultimative Lunch Bowl
Hühnchen-Brokkoli-Bowl

Salatspaß

Asiatischer Nudelsalat mit Chicken
Gegrillter Zucchini-Hack-Salat
Geflügelsalat mit Mandarine
Lauwarmer Fenchelsalat
Olympia Salat
Warmer Rosenkohl-Geflügel-Salat

Für Unterwegs und auf der Arbeit

Mettbrötchen
Cell-Club-Sandwich
Kräuterquark-Gurken-Sandwich
Burger-Schlemmer-Rolle
Überbackenes Mozzarella-Fladenbrot

Pizzazeit

6 Pizza-Variationen für die Seele
Pizza Peperoni Liebe
Sensationelle Mozzarella Pizza
Scharfe Pizza aus der Pfanne

Pasta ohne Pasta

Mozzarella Nudeln in Frischkäse-Lachs-Sauce
Gefüllte Teigtaschen mit Kräuterfrischkäse
Nudelsalat mit Ei
Spaghetti an Knobli-Garnelen
Lachs-Spinat Lasagne
Kürbislasagne
Pasta Alfredo
Spaghetti Carbonara
Tagliatelle an Rucola-Sahne
Lachs Tagliatelle
Herbstliche Kürbis Pasta
Kürbis-Gnocchi

Süßspeisen

Zwetschgenknödel
Feine Mandelwaffeln
Vanillepudding
Vanillepudding Variante 2
Kokosmandelbrei
Mandelbrei mit Himbeeren
Quarkbällchen
Schoko-Milchreis
Arme Ritter

Specials

Döner
Lángos
Mozzarellawraps

Taco Shells
Tortillas
Enchilada Chili-Chicken-Cheese
Risotto Milanese
Mandelmus-Sellerie-Sticks
Käse-Pralinen
Protein-Käse-Kräcker
Kräcker in 2 Variationen

Weihnachtsmenü

Appetizer

Lachs Sushi
Avocado-Eier
Winterlicher Feldsalat mit gehobeltem
Ziegenkäse

Hauptgänge

Vegetarischer Käse-Nuss-Weihnachtsbraten
Burrata mit Ofengemüse (vegetarisch)
Ente mit Apfelrotkraut
Gefüllte Hühnerbrust auf rotem Sauerkraut
Gegrilltes Rindersteak und Frühlingszwiebeln mit
Romesco-Sauce
Gänsebrust

Weihnachtsdessert

Zimtcreme
Panna Cotta

Fasching

Krapfen

Silvester

Fondue
Scharfe Tomatensauce

Sweet-Chili-Soße
Blauschimmel Dip
Himbeer-Meerrettich-Dip
Zitronen-Kräuterfrischkäse

Valentinstags Ideen

Tomaten-Mozzarella-Herzen-Salat
Be-My-Valentine-Schoko-Herz

Müsli

Beeren-Schokomüsli

Brote

Französisches Baguette
Toastbrot
Toastbrot als Proteinbombe
Mehrkornbrot
Brot mit Knusperkruste
Bauernbrot
Traumbrot
Seelenwärmer-Proteinbrot
Ciabatta
Naan Brot
Pizzastangen
Zucchini-Stangen

Brötchenliebe

Allrounder Brötchen
Frischkäse Brötchen
Lieblingsbrötchen
Frühstücksbrötchen
Schnelle Hüttenkäsebrötchen
Körnerbrötchen
Zimtbrötchen

Bagels

Tomaten-Bagels
Kräuter Bagels

Backwahn

Rund um den Apfel

Herbstlicher Apfel-Zimt-Flammkuchen
Apfel-Taschen
Gedeckter Apfelkuchen
Apfelkuchen
Apfel-Schoko-Kuchen
Apfel Muffins
Apfelstrudel

Streuselkuchenvarianten

Grundrezept Streusel ohne Zucker
Pflaumenkuchen mit Streusel
Apfelkuchen mit Streusel
Streuselkuchen mit Mandarinen

Kuchenallerlei

Brownie Cheesecake
Zwetschgen-Haselnuss-Kuchen
Dreierlei Schokoladentorte
Russischer Zupfkuchen
Mandel Cheesecake
Mandel-Zimtkuchen
Orangenkuchen
Birnenkuchen
Kürbis-Cupcakes

Weihnachtsbäckerei

Lebkuchen Brownie
Baumkuchenspitzen

Lebkuchen-Küsschen
Lebkuchen-Kuchen
Weihnachtstorte
Weihnachtszauber-Torte
Eierlikörtorte

Plätzchenzauber

Amarettini
Linzer Happen
Bärentatzen
Mandelkekse
Butterplätzchen
Plätzchenvielfalt mit nur einem Teig
Orangenplätzchen
Vanillekipferl
Engelsaugen
Doppeldecker
Vegane Cookies
Vegane Ausstecherli
Haselnuss Schoko Schnitten
Walnuss-Schoko-Plätzchen
Witwenküsse
Chocolate-Chips-Cookies
Lebkuchen
Elisenlebkuchen
Shortbread
Nussecken mit Aprikosen-Fruchtaufstrich
Weihnachts-Schokokekse
Kokosmakronen
Mandelbutterplätzchen
Doppelkeks mit Schokofüllung
Weihnachts-Cantuccini

Stollenvariationen

Mandelstollen
Schokoladen-Stollen

Pralinen & Schokolade

Weißer Schokolade mit gebrannten Mandeln
„Milchschokolade“
Zartbitter-Schokolade
Weißer Schoki
Marzipan-Nougat-Kugeln
Schokotafeln
Orientalische Gewürz-Bällchen
Kokos-Schoko-Pralinen
Weihnachtliche Schoko-Salami
Schoko-Kokos-Aufstrich

Riegel in der Stabilisierungsphase

Power Riegel
Kokos-Mandel Eiweiß Kugeln
Mein liebster cellRESET Cookie-Riegel

Marmelade für die Stabilisierung

Himbeer-Limetten-Chia-Marmelade
Marmelade ohne Zucker
Aprikosen Marmelade ohne Zucker

Christmas Secrets

Stabilisierungsphase an grünen Tagen

Zuckerfreier Seelentröster-Kakao

Für rote Tage und die Lifestylephase

Zuckerfreier Eierlikör Variante 1
Eierlikör Variante 2
Eggnogg aus Eierlikör
Holiday Eggnogg
Lebkuchenlikör

Eierlikör-Parfait

Meine Bezugsquellen für Zutaten

Kräuter und Gewürze für die Stoffwechsellküche

Mehle, Binde- und Süßungsmittel

Dr. Almond Low Carb Shop

Low Carb Shop

Hochwertiges Whey

PM-International

Shileo Nudeln und Reis

Shileo

Jackfruit

MCT Öl

Primal State

Simply Keto

Lasagneplatten aus Palmherzen

Simply Keto

Kollagenpulver

Primal State

Danksagung

Mein Dank gilt meinem ganzen Team. Ich bin so dankbar für eure Unterstützung, für das Testen der Rezepte, eure Ideen, eure Vorschläge und dafür, dass ihr mein Leben so unglaublich bereichert.

Lieber Joachim Heberlein, dir gilt auch in dem zweiten Band mein größter Dank - nicht nur dafür, dass durch dich dieses wundervolle Stoffwechselkonzept 2012 aus seinem Siegeszug um die Welt angetreten und unzählige Menschenleben verändert hat, sondern auch für die Zusammenarbeit, den Austausch, die gemeinsamen Calls und deine Unterstützung in jeder Hinsicht. Danke an alle Teampartner, Kollegen und Anwender, wo immer ihr gerade auf der Welt seid, für eure lieben, herzlichen Nachrichten, euer Feedback und euer großes Herz. „People helping People“ ist nicht nur ein Spruch, er ist gelebtes Herzblut. Meinen Dank auch an dich, liebe Viola Nachtrab, für dein Vertrauen 2018, als ich meine ersten Schritte meiner Herzensmission gestartet habe, für deine Ideen, dein Umsetzen meiner wilden Gedanken, deine sensationellen, Gewürzkompositionen, die du für viele Rezepte mit so viel Liebe und Hingabe kreiert hast und auch dieses Mal wieder fürs Korrekturlesen.

An Nadja Reinel und Sven Kubala ebenso meinen Dank für das Korrekturlesen und Ausprobieren. Und, wie auch beim ersten Band, an Julia Loch, die gerade im ersten Schnee in Österreich sitzt und ebenso Korrektur liest.

Last but not least meinen absoluten Dank an meine Familie - vor allem an meine wundervolle Tochter Lea, die mich unglaublich unterstützt und bestärkt hat. Meine Große,

du bist für mich der wundervollste, motivierendste Mensch, den ich kenne. Ich danke dir von Herzen, dass du immer an mich geglaubt hast.

Über mich und dieses Buch



Hallo, ich bin Nikky Seifert, und während ich am 2. Band schreibe, 47 Jahre jung.

Aufgewachsen bin ich in einer Apothekerfamilie, Medikamente und Antibiotikum gab es wie Gummibärchen. Gegen alles gab es ein Mittelchen. War das gut? Nein, mit Sicherheit nicht und so habe ich schon in meiner Jugend ständig mit langwierigen Infekten und Darmproblemen zu tun gehabt. Kein Wunder, denn mein Immunsystem durfte sich nie richtig ausbilden.

Ich litt als Jugendliche schon an Reizdarm, ständigen Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und Erkältungen, bei denen sich der Husten wochenlang hielt.

In meiner Jugend habe ich mitbekommen, dass die Gesundheit des Einzelnen im Bereich der Pharmakonzerne nicht wirklich im Fokus steht. Wunsch meines Vaters an mich war, seine Apotheke zu übernehmen, aber das hätte mir nie gelegen. Ich wollte nie ein Teil der Pharmaindustrie

sein, wollte nie Symptome mit Medikamenten bekämpfen und nur die Ursachen zudecken.

Als ich nach dem Abitur nach Hamburg ging mit der großen Vision, Menschen zu helfen, denen es emotional nicht gut ging, stieß ich auf die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und absolvierte noch eine Zusatzausbildung in Ernährung und Vitalstoffen.

Im Oktober 2000 eröffnete ich damals meine Praxis für Psychotherapie und Gesundheit, in der ich vor allem mit Hypnose, Coachings und Ernährungsberatung gearbeitet habe und viele Menschen unterstützen durfte, ihr Leben positiv zu verändern.

2003 starb meine Mama an Krebs und danach war nichts mehr, wie es vorher war.

Mein ganzes Leben veränderte sich rasant - damals nicht alles zum Positiven. Heute, im Rückblick auf diese Zeit, bin ich unendlich dankbar für all die Erfahrungen, die ich machen durfte, denn sie haben mir eines gezeigt: jeder ist für sein Leben selbst verantwortlich und es gibt immer Lösungen, wenn du etwas verändern möchtest.

In all den Praxisjahren, einige Jahre davon alleinerziehend, hatte ich mich vergessen, hatte vergessen, gut für mich zu sorgen und vor diversen Warnsignalen die Augen verschlossen. Aber irgendwann forderte mein Körper seinen Tribut.

2017 war das Jahr, in dem ich wusste: so geht es nicht weiter. Übergewicht, das nicht mehr weichen wollte, Antriebslosigkeit, unruhige Nächte, immer wieder einen schweren Kopf, ein rebellierender Darm, schwindende Lebensqualität und eine tiefsitzende Unzufriedenheit. Sich mit Mitte 40 wie mit 80 zu fühlen, das war nie mein Ziel gewesen.

Die ersten Versuche etwas zu verändern mit Ernährungsumstellung, Kräutern, Homöopathie und diversen

Nahrungsergänzungen schlugen damals fehl. Heute verstehe ich auch, warum.

Januar 2018 war dieser Moment da, an dem ich mein Leben komplett auf den Prüfstein stellte, der Moment, an dem mir klar wurde, dass ich so nicht mehr weitermachen will.

Ich begab mich auf die Suche nach einer Lösung, in der Hoffnung, dass ich mich wieder in mir wohlfühle. Februar 2018 traf ich durch Zufall auf dieses Stoffwechselkonzept und habe mich seitdem auf die aufregendste Reise meines Lebens gemacht. Eine Reise, die mich nicht mehr loslässt.

Dieses Stoffwechselkonzept, gepaart mit einer optimalen Versorgung an allen Vitalstoffen und Bausteinen, die der Körper einfach benötigt, um optimal zu funktionieren, hat mein Leben völlig verändert.

Im Traum hätte ich es mir nicht vorstellen können, dass ich mit meinen damals 43/44 Jahren innerhalb kürzester Zeit 14 Kilo leichter durchs Leben tanze, und das mit einer unfassbaren Energie und Lebensfreude, wie ich sie ewig nicht mehr hatte. Diese vier Monate 2018 haben nicht nur mein Leben völlig auf den Kopf gestellt, sondern inzwischen auch das von hunderten anderen Menschen.

Meine Praxis für Psychotherapie habe ich im Dezember 2019 geschlossen und arbeite seitdem als Coach und Beraterin in Bereich Gesundheit, Wellness, Fitness und Lebensfreude, inzwischen mit einem wundervollen Team.

In den letzten 3 $\frac{3}{4}$ Jahren (wir schreiben November 2021) habe ich mich in dieses Stoffwechselkonzept mit all seinen wundervollen Komponenten eingearbeitet, an weit über tausend Rezepten getüftelt, ausprobiert, verworfen, neu angepasst und durfte so viele wundervolle Menschen auf ihrem Weg in ein neues Leben begleiten.

Für all die Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben, begleiten und noch begleiten werden, bin ich

unendlich dankbar. Jeder Erfolg, jede Freude und Begeisterung von euch macht mich unfassbar glücklich und dankbar. Und ich kann aus ganzem Herzen sagen, dass ich hier mein Glück, meine Erfüllung und Berufung gefunden habe.

Das Strahlen in den Augen, dieses innere Leuchten, das wieder zum Vorschein kommt, dieses unglaublich schöne Wohlfühlgefühl in dir, wenn du dich von überflüssigen Fettpolstern, Abfall und Schadstoffen, die sich jahrelang in deinem Körper angesammelt und ihn belastet haben, befreist – das ist ein neues Leben und kann alles verändern.

Heute hältst du Band 2 in den Händen, der dich in erster Linie durch Spätsommer, Herbst, Winter bis ins frühe Frühjahr führt (selbstverständlich können die meisten Rezepte auch in den anderen Monaten gekocht und genossen werden).

Band 1- für die Zeit Frühjahr bis Sommer - wird Anfang 2022 überarbeitet und dann im Februar / März als zweite Auflage erscheinen.

Die Basis für dieses Buch ist unser Stoffwechselprogramm cellRESET. Daher ist dieses Buch nur für Anwender gedacht, die mit uns auf diese Körperreise gehen.

Solltest du unser Stoffwechselprogramm nicht kennen und dieses Buch von einem lieben Menschen geschenkt bekommen haben, dann sei dir sicher, er meint es gut mit dir und du liegst ihm am Herzen. Dann wende dich bitte an ihn und lass dir das Konzept erklären, denn neben den Rezepten gibt es noch einige wichtige Zusätze und Hinweise.

Wenn du auf irgendeine andere Weise an dieses Buch gekommen bist, melde dich bitte einfach über Facebook, Instagram oder E-Mail bei mir, denn ich erkläre dir

unglaublich gerne, wie das Konzept funktioniert und begleite dich auf deiner persönlichen Körperreise.

Wir gehen dann mal leben - kommst du mit?

Folge mir gerne auf:

Instagram @NikkySein

Facebook (Nikky Seifert)

oder schreib mir eine E-Mail nikkysneuesleben@yahoo.com

Einleitung

2018 durfte ich erkennen, dass jeder tatsächlich die Wahl hat, die Wahl zwischen Energie oder Antriebslosigkeit, Erholung und Entspannung oder Ruhebedürftigkeit, guter Laune oder Gereiztheit und Stress.

Ehrlich gesagt, möchte doch sich jeder wohlfühlen, fit und gut gelaunt sein, sich lange jung fühlen und auch so aussehen und das vor allem ohne Baustellen.

Ein Blick in deinen Kühlschrank und auf deinen Teller sagt viel aus. Das, was sich dort befindet, landet als Baumaterial in deinem Körper und entscheidet darüber, ob du tagtäglich deine 70 Billionen Zellen unterstützt und ihnen alles bietest, um sich zu erneuern oder ob du dieses Wunderwerk Körper in den Ruin fährst.

In der Nacht, während du im Bett liegst und schläfst, leistet dein Körper Enormes, Millionen von Zellen haben sich über Nacht erneuert und ein Teil von dir hat sich komplett neu erschaffen – mit dem Baumaterial, das du ihm zur Verfügung stellst. Faszinierend, oder?

Im Durchschnitt nimmt jeder Mensch 35 Tonnen Lebensmittel zu sich und bei jedem Gramm entscheidest du, was du deinem Körper an Baumaterial schenkst. Du hast die Möglichkeit, deinen Körper in Topform zu essen, jederzeit Reparaturprozesse anzustoßen, dich jünger zu essen, dein Stoffwechselalter zu senken, den Regenerationsmodus anzuwerfen.

Ich freue mich unglaublich, dich auf deiner Körperreise begleiten zu dürfen, für ein Immunsystem, wie du es dir

wünschst, die Fertigfutterpumpe wegzulassen, dein Stoffwechselalter zu senken, das aus deinem Körper zu werfen, was deine Reparaturprogramme ausbremst und dich schneller altern lässt.

2018 war für mich das Jahr, in dem mir so deutlich vor Augen geführt wurde, dass mein Körper kein Zuwenig an Medikamenten hatte, sondern ein Zuwenig an Vitalstoffen, die er braucht, um optimal zu funktionieren und sich täglich neu zu erschaffen.

70-80 % aller Erkrankungen sind ernährungsbedingt, das heißt hausgemacht, selbst angeegessen. Niemals würdest du in dein Auto Heizöl kippen, aber mit unserem Körper tun wir es. Wir essen uns krank und versuchen über Medikamente wieder gesund zu werden, versuchen die Symptome zu überdecken, wenn unser Körper die Warnsignale anschaltet. Das wäre (um beim Auto zu bleiben), als würdest du die Warmlampe ausschalten, aber die Ursache behebst du damit nicht.

Wenn du einmal die Gebrauchsanweisung für deinen Körper verstanden hast, dann dreht sich dein Lebensgefühl auf die Sonnenseite des Lebens. Ich weiß, manche tun das achselzuckend ab, ignorieren die kleinen Warnsignale, bis... ja, bis zu dem Zeitpunkt, an dem du dich nicht mehr wohlfühlst, an dem dein Körper einfach das Streiken beginnt.

Viele Menschen sind eher bereit, an der Außenfassade zu putzen und zu kaschiert und das Innere wird vernachlässigt. Gerädet aufwachen, Mittagstief, wenig Energie, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit, Verspannungen, Stress und 3 bis 4 Erkältungen im Jahr sind doch gesellschaftlich ganz normal. Sind sie das?

Heute weiß ich, das ist eben nicht normal. Wir haben uns nur daran gewöhnt und glauben, es sei normal.

Und wenn du glaubst, dass du Energie hast, dass du dich doch ganz gut fühlst, hast du dir dann schon mal überlegt, wie es sein könnte, wenn da noch mehr ginge?

Wie sich das dann anfühlt, das spürst du im cellRESET sehr schnell. Glaub mir, dieses Gefühl möchtest du freiwillig nie mehr hergeben.

Wie verwendest du dieses Kochbuch?

Bilder im Kochbuch

Ich habe sehr bewusst auf die meisten Bilder zu den Rezepten verzichtet.

Warum? Hätte dieses Kochbuch mit über 400 Seiten bebilderte Rezepte bekommen, wäre es mit mindestens 600 Seiten stark und würde preislich den Rahmen sprengen. Dieses Kochbuch würde dich dann weit über das Doppelte kosten.

Ich habe nach einer Lösungen gesucht für alle, die Bilder möchten - und eine Lösung gefunden.

Auf Facebook habe ich für euch eine Gruppe eröffnet:

 „**Mit cellRESET in ein neues Leben - die Kochbücher**“.

Dort können Bilder von den Rezepten eingestellt werden (auch ich werde immer wieder neue Bilder posten), es wird voraussichtlich einmal im Monat ein kleines Kochevent geben, du bekommst viele weitere Überraschungen, neue, unveröffentlichte Rezepte und viele nützliche Tipps.

Nährwerte

Vielleicht wunderst du dich, dass keine Nährwerte und Berechnungen für die Rezepte enthalten sind. Das habe ich in beiden Büchern bewusst so gewählt. Die Rezepte entsprechen exakt den Vorgaben unseres Konzepts und das macht cellRESET auch so besonders, kein Kalorienzählen,

kein Rechnen, Punkte auswerten oder ähnliches. Ich kann dir aber versichern, dass alle Rezepte sowohl berechnet als auch kontrolliert sind. Im cellRESET soll Essen zum Essen da sein, nicht zum Analysieren, Tracken und Berechnen. Mach es dir einfach und leicht.

Artgerechte Ernährung

Das Stoffwechselkonzept beruht tatsächlich in vielen Punkten auf einer artgerechten Ernährung. Die Auswirkungen auf den Körper (teilweise Ketose) ist mit Blick auf die Menschheitsgeschichte ein völlig natürlicher Zustand. Allerdings benötigt unser Körper ein paar Tage Umstellungs- und Umgewöhnungszeit, denn meist sind wir in unserer Gesellschaft die seit etwa 50 Jahren herrschende Supermarktnahrung gewohnt, die im Laufe der letzten Jahre 30 Jahre immer extremere Formen angenommen hat.

Bitte achte daher darauf, an weißen Tagen wirklich kein Gemüse oder Obst zu essen, an grünen Tagen jeweils die 100 g Gemüse zur zweiten, dritten und vierten Mahlzeit zu dir zu nehmen. Auch das Stückchen Obst an grünen Tagen zur dritten Mahlzeit solltest du bitte immer integrieren.

cellRESET ist keine eiweißlastige, sondern eiweißbedarfsgerechte Ernährung, das bedeutet, das, was dein Körper tatsächlich an Eiweiß benötigt.

Alle Rezepte sind in diesem Kochbuch nach Themenbereichen gegliedert. Unter jedem Rezept habe ich die jeweilige Phase und den Tag angegeben und dir ggf. auch Abwandlungen für die Stabilisierungsphase oder den Tag dazugeschrieben. Weißt du, manche Rezepte kannst du super in der Aktivierungsphase kochen und ebenso mit ein paar Abänderungen in der Stabilisierungsphase nutzen. Ich möchte dir einfach zeigen, wie leicht und einfach mit ein paar Zutaten die Rezepte abgewandelt werden können.

Kuchen, Plätzchen, Brote

Oft taucht dann die Frage auf, wie viel Kuchen, Plätzchen, Brot darf ich denn essen?

Über den Daumen gepeilt kann ich dir sagen, dass ein Stück Kuchen im Durchschnitt 7g Eiweiß hat.

Kuchen, Plätzchen und Brote gehören grundsätzlich erst in die Stabilisierungsphase und da in die grünen Tage.

Die **weißen Tage** bleiben so, wie du sie aus der Aktivierungsphase kennst (Ausnahme: Milchprodukte wie Quark, Mascarpone, salzarmen Käse kannst du in der Stabilisierungsphase in weiße Tage einbauen).

Das bedeutet, solltest du z.B. in der Stabilisierungsphase ein Stück Kuchen essen wollen, dann ergänze diese Mahlzeit am besten mit einer halben normalen Mahlzeit, das kann ein Ei ($\frac{1}{2}$ Mahlzeit) + 100g Gurke (Gemüseanteil), ein kleines Omelett mit 100 g Tomaten, 60 g Putensteak mit Feldsalat oder ähnliches sein.

Brot und Brötchen aus den Rezepten kannst du ebenfalls an grünen Tagen in der Stabilisierungsphase einbauen.

Sinnvoll ist in Maßen, nicht in Massen.

1 Brötchen, 2 Stück Brot sind völlig ok zu einer Mahlzeit.

Plätzchen ordnest du ebenfalls in die grünen Tage der Stabilisierungsphase ein. 3-4 Plätzchen zu einer $\frac{1}{2}$ Mahlzeit (wie beim Kuchen) sind perfekt.

Wichtig: bitte nicht täglich Plätzchen, Kuchen und Brote essen. Gönn es dir ab und an. Du möchtest deine Ernährungsgewohnheiten umstellen, damit du nicht mehr in die Versuchung kommst, in alte Muster zurückzufallen.

Schokolade

Vergleiche diese Schokolade bitte nicht mit der Schokolade, die du früher gegessen hast. Du kannst in der

Stabilisierungsphase an grünen Tagen gut und gerne 1-4 Stückchen (entsprechend einer Rippe Schokolade) zu einer Mahlzeit genießen.

Die Schokolade ist auf diese Art und Weise (ungesüßter, entölter Backkakao, Rohkakao, Kakaomasse, Kakaobutter) unglaublich gesund.

Kakao enthält viele gesunde Inhaltsstoffe und ist ohne Zucker und Zusätze in Maßen genossen eins der gesündesten Lebensmittel.

Unter anderen enthält er viel Magnesium, Calcium, Eisen, Antioxidanten, Zink. So eine Schokolade tut deiner Verdauung und deiner Stimmung gut (roher Kakao regt bestimmte Neurotransmitter an, Glückshormone auszuschütten). So kannst du z.B. an einem grünen Tag in der Stabilisierungsphase abends zur vierten Mahlzeit ein bis 4 Stückchen Schoki lutschen und genießen oder mit einem leckeren, heißen Kakao den Tag ausklingen lassen.

Beilagen

Die Beilagen sind einfach zum Kombinieren oder Austauschen gegen ein anderes Gemüse gedacht.

Obst im cellRESET

Mit Obst gibt es immer wieder Fragen, welches man denn nun nehmen kann und welches besser nicht.

In unserer Konzeptbroschüre habe ich auf einigen Seiten die wichtigsten Nahrungsmittel, die für die Aktivierungs- und Stabilisierungsphase tauglich sind, zusammengefasst.

Dennoch möchte ich dir hier im zweiten Kochbuch zu unserem Stoffwechselprogramm einen kleinen Einblick geben und dich unterstützen.

Einen Satz, den ich vor ein paar Monaten gehört habe, möchte ich hier auch an dich weitergeben, denn viele denken, Smoothies und frischgepresste Säfte aus Obst seien gesund:

Obst ist zum Essen- NICHT zum Trinken!

Wusstest du, dass ein frisch gepresster Apfelsaft (200 ml) den Zuckergehalt von 8 (!!!) Stück Würfelzucker hat?

Die Säfte mit Glucose-Fructose-Sirup im Discounter liegen noch weit darüber.

Damit du es etwas leichter hast, habe ich dir auch hier einige Obstsorten aufgelistet.

Obstsorten mit geringem Fruchtzuckergehalt und hohem Anteil an wertvollen Stoffen (Antioxidantien, Phytonährstoffe, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe) perfekt für deine **dritte Mahlzeit**:

- Südfrüchte wie Zitronen, Limetten
- Beerenobst wie Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Jostabeeren, Aroniabeeren, Preiselbeeren, Cranberries
- Papaya, Avocado

Obst mit mittlerem Fruchtzuckergehalt (und ebenso zur dritten Mahlzeit im cellRESET geeignet - in etwas **kleineren Mengen**)

- Apfel, Birnen
- Pfirsich, Aprikose, Nektarine
- Grapefruit
- Zwetschgen
- Kiwi
- Orangen, Mandarinen, Clementinen
- Wasser- und Honigmelone

Obst mit hohem Fruchtzuckergehalt (nicht für cellRESET geeignet):

- Süßkirschen
- Ananas
- Weintrauben
- Bananen
- Reife Feigen
- Mango
- Alle Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, getrocknete Feigen...)

Die tägliche Obstaufnahme aus den ersten 2 Gruppen sollte sich im cellRESET auf eine Handvoll zur dritten Mahlzeit begrenzen.

Pflanzenöle im cellRESET

Bei unseren Vitalabenden erklären wir oft, warum es gute und nicht so gute Pflanzenöle gibt. Leider wissen viele Menschen gar nicht, was sie sich mit Sonnenblumenöl und Co. auf Dauer antun.

DIE SACHE MIT OMEGA-3 UND OMEGA-6

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren gelten gesundheitsfördernd. Ganz besonders spannend sind da die Omega-Fettsäuren. Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren, das heißt, dein Körper kann sie nicht selbst herstellen, sondern muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Was dir die Lebensmittelindustrie nicht erzählt, ist, dass beide Fettsäuren in einem sehr kniffligen Verhältnis zueinander im Körper vorkommen sollten und eine sehr unterschiedliche Wirkung im Körper haben.