



**Messbar - spürbar - sichtbar!**

# EpiDarmkur® 14 Tages Essanleitung Empfehlung für optimale Resultate

- **Verzichten** Sie während der epigenetischen Darmkur **auf künstliche Süsstoffe** (in Getränken, Joghurts, Bonbon, Kaugummi etc.) **und Fruktose** (in Getränken, Joghurts etc.).
- **Lassen Sie Zucker und „Ersatzzucker“** möglichst **weg**.
- Wählen Sie **unverarbeitete und regionale Lebensmittel**.
- **Trinken Sie genügend ungesüsste Getränke, täglich ca. 30ml/kg Körpergewicht.**
- **Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.**



## Entlastungstage

Tag 1 – 3

mit epiprävital und epigenovital

### Frühstück:

Porridge aus 40 - 50 g feinen Vollkorn-Haferflocken gekocht mit Salzwasser ergänzt mit je 1 Teelöffel Haferkleie, Leinsamen geschrotet und ganzen Flohsamen.

- 125 g Himbeeren, 15 g Baumnüsse und 180 g Bifidus Joghurt nature oder 2 dl fettarmer Kefir oder 2 dl saure Buttermilch nature.
- 2 dl Magen- Darmtee

### Mittagessen:

- 180 g parboiled Reis gekocht oder Kartoffeln (Salzkartoffel oder gedämpft).
- Mind. 150 g gekochtes Gemüse wie Karotte, Knollensellerie, Krautstiel, Aubergine, Zucchini, Pak Choi, Tomate oder Spinat.
- Eiweissbeilage: ca. 120 g Fisch, 100 g Poulet ohne Haut oder 100 g Eier.
- 2 dl Pfefferminz-, Fenchel- Änis- Kümmel- oder Kamillentee (oder kombiniert)

### Abendessen:

Hafersuppe (3 EL Vollkornhaferflocken)

- 150 g gekochtes Gemüse (z.B. in Suppe), Auswahl der Gemüse wie mittags.
- 180 g Bifidus Joghurt oder 2 dl Kefir oder 2 dl saure Buttermilch nature.
- 2 dl Magen- Darmtee

Pro Tag ca. 15 ml kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl einplanen z.B. zum Gemüse.  
Würzen: fettarme ungezuckerte Gewürze, frische Küchenkräuter (Petersilie, Oregano, Basilikum), jodiertes Salz.



# Messbar - spürbar - sichtbar!

Tag 4 – 10

mit epiprävital und epigenovital

## Frühstück:

Müesli aus 50 – 80 g Vollkorn-Haferflocken oder Porridge aus 50 – 80 g feinen Vollkorn-Haferflocken gekocht mit Salzwasser ergänzt mit je 1 Teelöffel Haferkleie, ganzen Flohsamen und Leinsamen geschrotet.

- 125 g Himbeeren, 15 g Baumnüsse und 180 g Bifidus Joghurt nature oder 2 dl fettarmer Kefir oder 2 dl saure Buttermilch nature.
- 2 dl Magen- Darmtee



## Mittagessen:

- 180 g gekochte Vollkorn-Getreide wie Vollreis, Quinoa, Kartoffeln, Hirse oder Mais.
- Mind. 150 g gekochte Gemüse wie Karotte, Knollensellerie, Fenchel, Brokkoli, Pastinake, Zucchini, Aubergine, Pak Choi, Krautstiel, Peperoni rot und gelb, Bohnen grün, Spinat, Romanesco, Grünkohl/Federkohl, Tomate, Rettich, Lauch grün, Rosenkohl, Rot- Weisskohl (vorzugsweise Sauerkraut), Chinakohl, Chicorée und/oder Kürbis.
- Eiweissbeilage: ca. 120 g Fisch oder 100 g Poulet ohne Haut, 100 g Eier oder 100g Quorn nature.
- Dessert: 100 g Früchte wie Ananas, unreife Banane, Melone (keine Wassermelone), Mandarine, Clementine, Kiwi, Orange, Trauben oder 150 g Beeren wie Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere oder Preiselbeere (keine Trockenfrüchte/Beeren).
- 2 dl Pfefferminz-, Fenchel- Änis- Kümmel- oder Kamillentee

## Abendessen:

Hafersuppe (3 EL Vollkornhaferflocken) oder Kartoffelsuppe (aus 125 g Kartoffeln vom Vortag),

- 150 g gekochte Gemüse, Auswahl der Gemüse wie mittags.
- 180 g Bifidus Joghurt oder 2 dl Kefir oder 2 dl saure Buttermilch nature.
- 2 dl Magen- Darmtee



Pro Tag ca. 15 ml kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl einplanen z.B. zum Gemüse.  
Würzen: fettarme ungezuckerte Gewürze (Kümmel, Oregano, Koriander), frische Küchenkräuter (Petersilie), jodiertes Salz.



# Messbar - spürbar - sichtbar!

## Aufbautage

Tag 11 – 14

mit epiprosan und epiprävital und epigenovital

### Frühstück:

Vollkornbrot oder Müesli aus Vollkorn-Haferflocken oder Porridge aus Vollkorn-Haferflocken gekocht mit Salzwasser ergänzt mit je 1 Teelöffel Haferkleie, Leinsamen geschrotet und ganzen Flohsamen.

- 125 g Himbeeren, 15 g Baumnüsse und 180 g Bifidus Joghurt nature oder 2 dl fettarmer Kefir oder 2 dl saure Buttermilch nature.
- 2 dl Magen- Darmtee

### Mittagessen:

- Vollkorn-Getreide wie Vollreis, Quinoa, Kartoffeln, Hirse, Mais, Buchweizen, Vollkornteigwaren oder Vollkornbrot.
- Mind. 150 g gekochte und/oder rohe Gemüse wie Karotte, Knollensellerie, Fenchel, Brokkoli, Pastinake, Zucchini, Aubergine, Pak Choi, Krautstiel, Peperoni rot und gelb, Bohnen grün, Spinat, Romanesco, Grünkohl/Federkohl, Tomate, Rettich, Lauch grün, Rosenkohl, Rot-Weisskohl (vorzugsweise Sauerkraut), Chinakohl, Chicorée, Kürbis, Schwarzwurzel, Artischocke, Spargel, Topinambur und/oder Hülsenfrüchte.
- 50 g Blattsalat, Sauce aus kaltgepresstem Raps- oder Olivenöl und Kräuter- oder Apfelessig.
- Eiweissbeilage: Fisch, Poulet ohne Haut, Eier, Tofu, Quorn oder andere fettarme Vegi-Produkte.
- Dessert: 150 g Früchte wie Apfel, Birne, Ananas, unreife Banane, Melone (keine Wassermelone), Mandarine, Clementine, Kiwi, Orange, Trauben oder 150 g Beeren wie Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere oder Preiselbeere (keine Trockenfrüchte).
- 2 dl Pfefferminz-, Fenchel- Anis- Kümmel- oder Kamillentee



### Abendessen: leichte Mahlzeit

- 180 g Kartoffeln gekocht (Gschwellti, Salzkartoffeln, vom Vortag als Salat)
- 150 g gekochte Gemüse, Auswahl der Gemüse wie mittags (evt. eine Suppe)
- Bifidus Joghurt, Kefir, saure Buttermilch nature, Käse (vorzugsweise Rohmilchkäse und Schimmelkäse), Poulet-Trutenbrust oder Eier.
- 2 dl Magen- Darmtee

Pro Tag ca. 20 ml kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl einplanen z.B. zum Gemüse/Salat.  
Würzen: fettarme ungezuckerte Gewürze, frische Küchenkräuter, jodiertes Salz.



# Messbar - spürbar - sichtbar!

Tag 15 - 41

mit epiprosan und epiprävital und epigenovital



Wählen Sie Ihr Essen nach unseren epigenetischen Esstipps oder nach unserer personalisierten Essempfehlung gesunder Darm = **EPI**Konzept gesunder Darm.

**Führen Sie zur Beobachtung der Verträglichkeit ein Ess-Beschwerdetagebuch. Lassen Sie Lebensmittel, die Ihnen Beschwerden bereiten weg. Testen Sie diese nach einiger Zeit erneut in einer kleineren Menge.**



## Hast du Fragen?

Schreibe uns oder ruf uns einfach an:

 [info@naturify.ch](mailto:info@naturify.ch)  
 +41 44 585 15 11

Bleib EPIXUND und genieße das Leben!



Debbie und Dany

