

COL

Stoffwechsel- programm (CSP)

Nahrungsmittel-Listen



Ein paar Pfund zuviel?



Wir helfen Ihnen!

Informationen für Ärzte und Therapeuten

Wichtige Hinweise

Lesen Sie bitte die folgenden Hinweise für das COL-Stoffwechselprogramm (**CSP**), um die besten Resultate zu erzielen.

Wenn Sie an chronischen oder schweren Krankheiten leiden (z. B. krankhafter Veränderung der Schilddrüse) oder Medikamente einnehmen, sollten Sie vor Beginn des Systems unbedingt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sprechen.

Personen mit starker körperlicher Anstrengung oder Stress sollten das **CSP** mit einer höheren Kalorienanzahl durchführen oder einen geeigneten Zeitpunkt für den Start wählen.

Das **CSP** ist ungeeignet für Schwangere und Kinder.

Die hier veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie dafür kann jedoch nicht übernommen werden.

Jeder sollte mit seiner Gesundheit und den vorliegenden Informationen verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden oder Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

Erfolge können nicht versprochen werden. Um Abzunehmen ist eine ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung und ausreichend Bewegung notwendig.

Jegliche Haftung für Sach-, Personen- und Vermögensschäden wird ausgeschlossen.

Wahl der geeigneten Lebensmittel

Verwenden Sie ausschließlich die Lebensmittel, die für das **COL-Stoffwechselprogramm** geeignet sind. Es sind alle Lebensmittel ungeeignet, die nicht ausdrücklich empfohlen sind!

- Verwenden Sie eine Küchenwaage, um die Mengen abzuwiegen. Wiegen Sie alle Lebensmittel in frischem Zustand.
- Essen Sie **kein Fett** (z. B. Butter, Öl, Olivenöl, Margarine, Milch etc.). Bereiten Sie alle Mahlzeiten fettfrei zu (z. B. Grillen, Braten in einer teflonbeschichteten Pfanne, Garen in Alufolie oder im Römertopf).
- Die Liste der geeigneten und ungeeigneten Lebensmittel basiert auf den Original-Empfehlungen von Dr. Simeons. Da diese noch aus den 50er Jahren stammt, konnte mit dem heutigen Wissen und dem erweiterten Angebot an Lebensmitteln (z. B. fettreduzierter Hüttenkäse) die ursprüngliche Tabelle der geeigneten Lebensmittel um einige erweitert werden. Verwenden Sie diese jedoch nur ab und zu (1-2 x pro Woche).

Proteine (Fleisch, Geflügel, Fisch)

- Verwenden Sie frisches, mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch.
- Entfernen Sie alles sichtbare Fett und die Haut.
- Essen Sie **jeden Tag zu zwei Mahlzeiten Proteine** (mittags und abends).
- Essen Sie je 100 g Proteine (Fleisch/Fisch oder andere Proteine pro Mahlzeit).
- Lassen Sie keine Protein-Mahlzeit aus und reduzieren Sie nicht die Menge. Proteine sind sehr wichtig für den Muskelaufbau. Wenn Sie nicht ausreichend Proteine essen, lagern Sie Wasser ein und verringern dadurch den Gewichtsabbau.
- Nehmen Sie 2x täglich **Figur Aktiv** für eine optimale Proteinversorgung zusätzlich zu den Mahlzeiten ein. Hier empfiehlt sich die Einnahme zwischen Frühstück und Mittagessen, sowie zwischen Mittag- und Abendessen. Sollte Sie der „kleine Hunger“ zwischendurch erwischen, können Sie aber auch jederzeit eine zusätzliche Portion **Figur Aktiv** zu sich nehmen.

Proteine (Fleisch, Geflügel, Fisch)

geeignete Proteine laut Originaldiät nach Dr. Simeons

Rindfleisch	Filet
	mageres Steak
	mageres Rindfleisch
	Tartar
	Roastbeef
	Bündnerfleisch
Kalbfleisch	Filet
	Schnitzel
Geflügel	Hühnerbrust
	Putenbrust
	Putenschnitzel
weißer, fettarmer Fisch	Kabeljau, Heilbutt, Dorade
	Hecht
Meeresfrüchte	Scampi, Garnelen, Krabben, Hummer
	Muscheln, Austern
	Tintenfischringe

ebenfalls geeignete Proteine

Eier als Omelette mit zwei Eiweiß und einem Eigelb

fettarmer Hüttenkäse (z. B. 0,7%), Quark, Joghurt

Thunfisch (nicht in Öl)

Tofu, Lopino (Lupinen-Tofu)

Proteine (Fleisch, Geflügel, Fisch)

ungeeignete Proteine sind u. a.

Schweinefleisch

Schinken

Wurst

Gans

Ente

Lammfleisch

dunkler oder fettiger Fisch (z. B. Lachs, Aal, Makrele)

eingeleger oder geräucherter Fisch

nicht fettreduzierte Milchprodukte

Gemüse

Verwenden Sie ausschließlich die Lebensmittel, die für das **COL-Stoffwechselprogramm** geeignet sind. Es sind alle Lebensmittel ungeeignet, die nicht ausdrücklich empfohlen sind!

- Verwenden Sie frischen Salat und Gemüse, wenn möglich aus biologischem Anbau. Tiefgefrorenes Gemüse ist erlaubt, Dosen-gemüse ist ungeeignet.
- Die empfohlene Menge ist ca. 100 g (Frischware) pro Mahlzeit. Bei Gemüse sind die Regeln allerdings nicht so streng. Sie können auch mehr Gemüse pro Mahlzeit essen, sollten dann allerdings darauf achten, dass Sie die Gesamtkalorienzahl von 500-800 kCal pro Tag nicht überschreiten.
- Essen Sie mittags vorzugsweise Salat und am Abend eher Gemüse zu Ihren Proteinen. Abends ist Salat schwerer verdaulich.

Gemüse

geeignetes Gemüse laut Originaldät nach Dr. Simeons

Chicorée

Chinakohl

Fenchel

Frühlingszwiebeln

Salate

Kopfsalat

Eisbergsalat

Ruccola

Mangold

Paprikaschoten

Radieschen

Salatgurke

Spargel (weiß oder grün)

Spinat

Stangensellerie

Tomaten (kleine Cocktailtomaten)

Weißkohl oder Rotkohl

Zwiebeln

ebenfalls geeignetes Gemüse

Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing, Kohlrabi

Pilze

Zucchini, Aubergine

Knollensellerie, Petersilienwurzel

Pak Choi

Gemüse

ungeeignetes Gemüse

Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen)

Kartoffeln und Mais

Möhren und Avocados

Obst

- Verwenden Sie frisches Obst, wenn möglich aus biologischem Anbau. Dosenfrüchte sind ungeeignet.
- Essen Sie Obst tagsüber, nicht abends und nicht nach dem Abendessen.

geeignetes Obst laut Originaldät nach Dr. Simeons

Apfel

Orange

Grapefruit

Erdbeere

ebenfalls geeignetes Obst

Heidelbeere

rote Johannisbeere

ungeeignete Obstsorten

Bananen

Ananas

Weintrauben

Pfirsich, Aprikosen

Kirschen

Getränke

- Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Die Empfehlung liegt bei 2 Liter pro Tag.

erlaubte Getränke

Wasser	Mineralwasser ohne Kohlensäure
	Quellwasser
Kaffee	schwarz
	1x täglich mit 1 TL fettarmer Milch
Tee	Schwarzer Tee
	Grüner Tee
	Mate-Tee
	Wu Long Tee
	Kräutertee

ungeeignete Getränke

Alkohol

Obstsäfte

Limonaden

Milch

Gewürze

- Würzen Sie möglichst mit frischen Kräutern. Wenn Sie gerne scharf essen, umso besser. Scharfes Essen regt den Stoffwechsel an.

erlaubte Gewürze

Apfelessig

Aceto Balsamico (Ohne Zucker)

Cayennepfeffer

Curry

Dijon-Senf (Ohne Zucker)

Garam Masala (indische Würzmischung)

Gelbwurzel (Kurkuma)

Gemüsebrühe (fettfrei)

Grüne Kräuter (frisch oder getrocknet)

Ingwer

Kreuzkümmel

Meerrettich (frisch)

Paprikapulver

Pfeffer (schwarz)

Safran

Salz (Meersalz oder Himalaya-Salz)

Sambal Olek (ohne Zucker)

Soja-Soße

Erythriol, Stevia

Süßstoff (Sacharin)

erlaubte Gewürze

Tabasco

Tomatenmark (ohne Zucker)

Wasabi (japanischer grüner Merrrettich)

Zimt

Zitronenpfeffer

Zitronensaft

ungeeignete Gewürze

Glutamat

Geschmacksverstärker

Würzsoßen mit Zucker

Aspartam

Wahl der geeigneten Rezepte

Verwenden Sie neben den Nahrungsmittel-Listen unsere Rezeptvorschläge des COL-Stoffwechselprogramm. Das Rezeptbuch enthält verschiedene auf das **CSP** abgestimmte Mahlzeiten.

COL-Stoffwechselprogramm (CSP)

- Inhalt:**
- 1x COL Basisversorgung
 - 1x COL Ortho 17
 - 2x COL Figur Aktiv (je 1.000 g)
 - 1x COL Bio-Apfelessig
 - 1x COL Bio-Ceylonzimt
 - 1x Schüttelbecher
 - Meßlisten
 - Begleitende Unterlagen bestehend aus Grundprogramm, Nahrungsmittel-Listen und Rezeptvorschläge
- Preis:** 249,- € (inkl. 7% MwSt.)
- ausreichend für:** 1 Reduktions-Phase
- Lagerung:** bei Raumtemperatur (nicht über 25°C)

Die Anwendung und Dosierung des **COL-Stoffwechselprogramm (CSP)** ist ausschließlich durch den betreuenden Arzt oder Therapeuten festzulegen.

Hier können Sie **das COL-Stoffwechselprogramm** bestellen:



Czichos
Orthomolekulare
Lösungen

Bestellung bei:

COL - Orthomolekulare Präparate
Gunzelinstr. 107
31224 Peine

Montag-Freitag von 8.00-16.00 Uhr

Telefon: 05171-7699647
Fax: 05171-7699645
E-Mail: info@col-aktiv.de



Die Qualität unserer Produkte wird permanent von einem unabhängigen lebensmitteltechnischen Labor überprüft.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.
Stand: Februar 2017