**Tagesplan bei der GAT-Ernährung**

**Vormittags:** Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.

 Danach grünen Tee trinken.

 Eine halbe Stunde später Obst essen, außer Banane.

 Bis zum Mittag kann man noch mal, bei Hunger,Obst essen.

Mittags: Ab 12 Uhr sollte man einen Salat essen und, oder

 danach ein Hauptgericht aus Gemüse und evtl. Kartoffeln.

 Immer in dieser Reihenfolge. Erst Kaltes, dann Warmes.

3 Stunden nach einer Mahlzeit warten bis zur nächsten Mahlzeit

Nachmittags: Bei Appetit isst man eine Banane.

Abends: Gemüsegerichte, Kartoffeln in allen Variationen oder Salat.

Möglichst kein Brot. Wenn man zwischendurch doch mal Brot essen möchte, dann nur Brot ohne Weißmehl, Sauerteig und Hefe. Als Belag nimmt man veganen Aufstrich oder Tomaten, Gurken oder

Paprika.

Ab 20 Uhr bitte nichts mehr essen.

Zur Mittags- Nachmittags- oder Abendmahlzeit 6 Teelöffel

Braunhirsemehl mit etwas kalter Flüssigkeit (Wasser, Salattunke) nehmen.

Zwischen den MahlzeitenWassermit wenig Calcium und ohne Kohlensäure trinken, außer ½ Std. vor und 1 Stunde nach einer Mahlzeit.1,5 bis 2 Liter pro Tag sind optimal.

Alle Gerichte sollten GAT-gerecht nach dem Buch von Herrn Fisselerzubereitet werden.