

WHOLE30®

Kurz & Knapp

Die Whole30 ist ein Selbstexperiment, um herauszufinden welche Nahrungsmittel wie vertragen werden. Bestimmte Nahrungsmittel, die potentiell problematisch sein könnten, werden für 30 Tage vollständig eliminiert und anschließend einzeln wieder eingeführt, um den Effekt zu untersuchen.

Gegessen werden:

✓ Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Obst, natürliche Fette (z.B. Oliven), Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze

Eliminiert werden:



Alkohol, Getreide, zugesetzter Zucker & Süßstoff, die meisten Hülsenfrüchte, Milchprodukte, manche Zusatzstoffe

Die psychische Komponente:

Die Whole30 zielt auch darauf ab, das eigene Verhältnis zu bestimmten Nahrungsmitteln zu hinterfragen und schlechte Gewohnheiten durch gesündere Alternativen zu ersetzen. Daher gehört zu den Regeln auch: KEIN Wiegen für 30 Tage, KEINE Körper-Messungen, KEINE Ersatz"leckereien" aus Whole30-kompatiblen Zutaten (z.B. Pfannkuchen, Brot, Pizza, Kekse, Desserts etc.).



PROTEIN



GEMÜSE



OBST



ÖL



OLIVEN o.ä.



NÜSSE/SAMEN

→ Orientierungshilfe für das Zusammenstellen einer Whole30-Mahlzeit

Was passiert nach den 30 Tagen..?

Nach 30 Tagen werden die verschiedenen Nahrungsmittel systematisch wieder eingeführt. Im Idealfall fängt man mit der Lebensmittelgruppe an, die die geringste Wahrscheinlichkeit hat problematisch zu sein und steigert sich über einen Zeitraum von 10-15 Tagen zu den eher problematischen Nahrungsmitteln. Dazwischen kehrt man für 2 Tage zur Whole30 zurück. Effekte auf z.B. Verdauung, Haut, Stimmung, Energie, Schlaf, Fokus, chronische Leiden usw. werden notiert.

(optional)
zugesetzter
Zucker



(optional)
Alkohol
(glutenfrei)



Hülsenfrüchte



glutenfreies
Getreide



Milchprodukte



glutenhaltiges
Getreide

- ✓ Verdauung
- ✓ Hautbild
- ✓ chronische Leiden
- ✓ Hormonhaushalt
- ✓ Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Schlaf

- ✓ Blutzucker
- ✓ Cholesterinspiegel
- ✓ Entzündungen
- ✓ Sodbrennen
- ✓ Migräne
- ✓ Allergien

- ✓ Leistungsfähigkeit
- ✓ Selbstwertgefühl
- ✓ Energie
- ✓ Gewicht
- ✓ Geschmackssinn
- ✓ mentale Gesundheit