

Hinweise zu den Plänen	
Die Pläne gelten lediglich als Inspiration!	Das Ziel ist nicht Lebensmittel wegzuschmeißen, wenn etwas zu viel vorhanden ist, dann können Gerichte auch vorgekocht und mehrmals gegessen werden. Die Gerichte können an den eigenen Geschmack angepasst werden, Gemüse kann ausgetauscht werden, Knoblauch kann weglassen werden.... Wenn zwischendurch Hunger aufkommt, können 1-2 Snacks eingebaut werden.
Die Portionsgrößen sind nach dem individuellen Bedarf zu richten	Wichtig ist langsam zu essen, um das eigene Hunger-Sättigungs-Signal wieder zu erlangen. Die Portionen sollten so sein, dass man angenehm gesättigt ist und nicht gleich platzend vom Tisch aufsteht. Die Mahlzeiten sollten in etwa 3-5 Stunden sättigen. Bei einigen Rezepten sind daher die Portionsangaben bewusst weggelassen worden, um es an den eigenen Bedarf anzupassen.
Die Gerichte können nach Belieben abgewandelt werden	Zu beachten ist, dass immer etwas Gemüse dabei ist und etwas Eiweiß. Die Zubereitungsmethoden sollten dabei beachtet werden, d.h. keine schweren Sahnesaucen, Frittiertes, Paniertes oä sollte gemieden werden
Richtiges Fett zum Erhitzen verwenden	Wenn das Öl stark erhitzt wird: Kokosfett, Sesamöl oder Rapsöl zum Braten verwenden. Olivenöl sollte nicht sehr stark erhitzt werden. Öl immer etwas sparsam verwenden und beschichtete Pfannen verwenden.
Der Jahreszeit anpassen	Gemüse so austauschen, dass es zur Saison passt. Im Winter mehr Schärfe verwenden, im Sommer Suppen mit Salaten aus gedünstetem Gemüse tauschen.
Montag ist Entschlackungstag	Montags sind teilweise sehr leichte Gerichte eingebaut, damit man dem Körper einmal pro Woche eine Erholung geben kann