



# Eat the rainbow – 30 Pflanzen pro Woche

## Dein bunter Boost für mehr Energie, Balance & Darmgesundheit

### So geht's:

✔ Iss in 7 Tagen mindestens 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel. Dazu zählen: Gemüse, Obst, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse & Samen.

📅 Jede Sorte zählt einmal pro Woche – egal wie oft du sie isst oder in welcher Menge. Zucker, Weißmehl, Fertigprodukte und Pflanzenöle (außer Olivenöl) sollen nicht dazugezählt werden.

🌍 Verwende möglichst saisonale und regionale Produkte.

🍲 TCM-Tipp: Achte auf einen hohen Anteil an gekochten Speisen – sie stärken laut Traditioneller Chinesischer Medizin deine Mitte, sind leichter verdaulich und bringen dein Qi besser zum Fließen.

👉 Trage jede neue Sorte in die Liste ein – und feiere am Ende deinen bunten Erfolg! 🌈

1		16	
2	_____	17	_____
3	_____	18	_____
4	_____	19	_____
5	_____	20	_____
6	_____	21	_____
7	_____	22	_____
8	_____	23	_____
9	_____	24	_____
10	_____	25	_____
11	_____	26	_____
12	_____	27	_____
13	_____	28	_____
14	_____	29	_____
15	_____	30	_____