

BONUS CHECKLISTE

AUSWÄRTS RETTUNGSPLAN

**UNTERWEGS ESSEN
VERSCHIEDENE NATIONALITÄTEN
RESTAURANTS, KANTINEN & IMBISSE**



**PRIMAL
ACADEMY**



**PRIMAL
ACADEMY**

**BONUS CHECKLISTE
AUSWÄRTS
RETTUNGSPLAN**

UNTERWEGS ESSEN

VERSCHIEDENE NATIONALITÄTEN

RESTAURANTS, KANTINEN & IMBISSE

AUSWÄRTS RETTUNGSPLAN

AMERIKANISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- frittierte Speisen
- Weizenhaltiges
- Wraps
- Dressings

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Salate
 - Burger ohne Brot
 - Gemüse mit Olivenöl & Balsamico
-
-

CHINESISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- gezuckerte Soßen
- Glutamat

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Sommerrollen in Reispapier (mit Gemüse & Fleisch)
-
-

Tipp: Sag der Bedienung Du hast eine starke Allergie gegen Glutamat, deshalb darf Deine Speise das nicht enthalten.

INDISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- Salate
- zu viel Reis
- Gluten in den Soßen (**Frag danach!**)

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Fleisch
- Gemüse
- Salate
- Gegrilltes, in Joghurt mariniert (z.B. Tandoori Chicken)

ITALIENISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- Brot
- Nudeln
- Pizza

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Fleisch
 - Fisch
 - Gemüse mit Olivenöl & Balsamico
 - Salate mit Olivenöl & Balsamico
-

JAPANISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- Frittiertes & Soßen
- Imitate (z.B. Krebsfleisch-Imitate)
- Reis, der mit Zucker zubereitet ist

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Sashimi
 - Gegrillter / Gekochter Fisch
 - Reis, der mit Essig zubereitet ist
-

MEXIKANISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- Tortillas
- Chips
- zu viel Reis

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Fleisch
- Salsa
- Guacamole
- Salate
- Gemüse

THAILÄNDISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- Nudeln
- Sojabohnen
- Erdnussoßen & Erdnüsse
- Desserts

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Currygerichte
 - In Kokosmilch gefertigte Gerichte
-

TÜRKISCHES ESSEN

HIER SOLLTEST DU VORSICHTIG SEIN....

- Döner
- Teilgrollen
- Frittiertes

DAS KANNST DU MIT EINEM GUTEN GEWISSEN GENIESSEN....

- Salate
 - Dönerbox
-

HACKS & TRICKS FÜR PARTIES & FESTLICHKEITEN IN RESTAURANTS

RESTAURANTS

- Gehe niemals hungrig in ein Restaurant. Iss eine Kleinigkeit, die sättigend wirkt, bevor Du Dich auf den Weg machst.
- Verzichte auf den Brotkorb. Frag, ob Du eine Schale Oliven oder Gemüsesticks bekommen kannst.
- Schau Dir die Speisekarte des Restaurants schon vorher auf der Website an.

PARTIES

- Mach Dich beim Gastgeber vorher schlau, wie das Buffet aussehen wird und bereite selber zwei Gerichte vor, von denen Du Dich notfalls bedienen kannst.
- Falls Du Alkohol trinken möchtest, ist ein Glas Rotwein in Ordnung. Geeignet ist ein trockener Rotwein. Achte aber darauf, dass es nicht mehr als 0,2 l werden.
- Gehe nicht mit leerem Magen auf die Party. Sonst fällst Du viel einfacher zurück in alte Gewohnheiten.



PRIMAL ACADEMY

AUSWÄRTS RETTUNGSPLAN DARMOPTIMIERUNG 3.0

Primal State Performance GmbH
Prinz-Eugen-Straße 17A
13347 Berlin
030 63915199
briefkasten@primal-state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2018 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt der Bonus Checkliste „Darmoptimierung 3.0“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitmaterials wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.

Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal-academy.de und primal-state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.