

# Deine ultimative Vorratskammer

**mikronährstoffreich  
entzündungshemmend**



**ImmunityEating System**  
by RAWTWIST

# Der Food-Baukasten für deine High-End-Ernährung

Dieser Food-Baukasten ist das Herzstück unseres ImmunityEating Programms. An ihm lässt sich die dahinter stehende Philosophie verständlich erklären: Weniger ist mehr – wenn die Auswahl ausgetüfelt und hochwertig ist.

In den meisten normalen Vorratsschränken finden sich weit über 100 Lebensmittelpäckchen. Das meiste taugt weder, um gesund zu bleiben und erst recht nicht, um wieder gesund zu werden. Darüber hinaus sind viele Packungen angebrochen und Jahre über dem Verfallsdatum.

Mit ImmunityEating gehen wir neue Wege. Alle unsere Trockenlebensmittel helfen uns, vital und frei von Zivilisationskrankheiten älter zu werden. Sie stärken unser Immunsystem mit besten Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten und sind hochmikronährstoffreich und deshalb entzündungshemmend.



## **Der Baukasten – genial zum Kombinieren von Lebensmitteln**

Hier geht es nicht ums Verzichten müssen, sondern um eine Fülle an neuen Geschmackserlebnissen. Mit den Lebensmitteln aus dem Baukasten kannst du in Kombination mit Gemüse und Obst vom Markt oder dem eigenen Garten die leckersten Gerichte kreieren, süß oder würzig.

## **Nur Lieblinge – keine Ladenhüter**

In deiner neuen Vorratskammer findest du nur Lebensmittel, die du mit unserem System mehrmals in der Woche verwenden wirst. Du hast also von allem einen hohen Grundumsatz und es wird nichts mehr verderben.



### **Weniger ist mehr**

Noch ein Vorteil, wenn du ein Freund von Ordnung und Freiraum bist: dein neuer Foodbaukasten braucht nicht mehr als zwei Regalbretter Platz.

### **Kostengünstig**

Alle Lebensmittel sind in normalen Lebensmittelläden, in Bioläden oder Drogeriemärkten erhältlich. Wenn du tiefer in das ImmunityEating System einsteigst, dann ist es preiswerter, wenn du dir Großpackungen im Onlinehandel besorgst.

### **Roh**

Noch ein großer Vorteil ist, dass es die meisten Lebensmittel des Baukastens auch in Rohkostqualität gibt. So lässt sich also auch bei den Trockennahrungsmitteln das Ziel, dass alles mikronährstoff- und enzymreich sein soll, umsetzen.

### **Das System dahinter**

Der Food-Baukasten folgt der Einteilung nach acht Lebensmittelkategorien, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. Im ImmunityEating Programm lernst du die acht Kategorien regelmäßig in deinen Speiseplan zu integrieren. Mehr dazu findest du in meinem [Buch "Die gesunde Mikronährstoff-Küche"](#).

### **Weniger einkaufen gehen**

Für viele Rezepte reicht der Foodbaukasten allein aus. Wie zum Beispiel für diese Schokolade, die so nährstoffreich und gesund ist, dass sie als hochwertige Mahlzeit durchgeht. Sie besteht aus: Kokosöl, Kakaopulver, Honig oder Stevia, Nüssen und getrockneten Beeren.



# ImmunityEating System by RAWTWIST

## Food-Baukasten

### 1 Gemüse + Beeren



Goji



Koko-  
chips



Tomaten,  
getrock.

+



Hefe-  
flocken\*

### 2 Greens



Dulse



Gersten-  
gras



Spirulina

### 3 Kreuz- blütler



Maca

### 4 Fermen- tiertes



Joghurt-  
Ferment



Miso



Flohsamen-  
schalen\*

### 5 Nüsse + Saaten



Chia



Hanf-  
geschält



Kürbis-  
kerne



Mandel-  
mus



Oliveöl



Walnüsse

### 6 Good Mood Food



Honig



Kakao-  
nibs



Kakao-  
pulver



Kokosöl



Zimt



Salz



Stevia

### 7 Protein extra



Erbsen-  
protein



Hanf-  
protein



Reis-  
protein

### 8 Adapto- gene



Chaga



Ingwer-  
pulver



Kurkuma-  
pulver



Rhodiola

\*Gehört nicht zu der jeweiligen Lebensmittelkategorie. Wird jedoch hier aufgeführt, weil sie im Zusammenhang mit Rezepten zu dieser Kategorie gebraucht werden.

#### Siehe auch:

"Die gesunde Mikronährstoff-Küche. Über 70 Powerrezepte", Dr. Regina Kratt (TRIAS)



## Wie du den Foodbaukasten am besten einsetzt

- Drucke dir den Baukasten aus und klebe ihn an die Innenseite deines Vorratsschranks.
- Komm, mach dir den Spaß und zähle erst einmal ALLE deine Trockenlebensmittel und Konserven durch (auch die in der Speisekammer, in der Schublade, im Keller und auf dem Speicher). Auf wie viele Einheiten kommst du?
- Dann sortiere deinen Vorratsschrank um, schaffe Platz für den Baukasten. Wie viele Lebensmittel unseres Baukastens hast du schon?
- Hole dir am besten 500 ml Schraubgläser und fülle deine Lebensmittel für den Baukasten dort hinein. Vorteil: Sie sind mottensicher und du siehst auf einen Blick, was du hast und was zur Neige geht.
- Wenn du alles in einer Schublade unterbringst, mach Etiketten auf die Deckel. So hast du auch von oben den Überblick.
- Wenn ein Glas zur Neige geht, hole es aus dem Vorratsschrank und stelle es offen hin. Es erinnert dich, dass du Nachschub brauchst, damit du ungebremst an deiner Gesundheit arbeiten kannst.

Viel Erfolg!

Regina von RawTwist

