



MARIE CŒUR

DER KOMPASS

Dein Start in die Ernährung der Mitte · by Phil DeLuca | DeLuca Akademie

WAS IST MARIE CŒUR?

Eine Ernährungsform auf Basis echter Lebensmittel, die den Blutzucker stabil hält und dabei hilft, wieder richtig satt zu werden.

FÜR WEN IST SIE GEDACHT?

Für Menschen, die gesund essen möchten – egal ob sie gerade erst anfangen oder nach vielen Jahren Keto einen zweiten Weg suchen.

DEIN KOMPASS: DIE DREI FRAGEN

1. Ist es ein echtes Lebensmittel?
2. Hält es meinen Blutzucker eher ruhig?
3. Macht es mich lange satt?

Dreimal Ja? Dann bist du meistens auf dem richtigen Weg.

DER KÜHLSCHRANK-TEST

Mach heute einen Rundgang durch deine Küche – Kühlschrank, Vorratsschrank, Schublade. Nimm jedes Teil kurz in die Hand und stell dir eine einzige Frage: Ist das ein Lebensmittel – oder ein Produkt?

✓ ECHTE LEBENSMITTEL

Eier, Fisch, Fleisch

Gemüse und Obst

Naturjoghurt und Quark

Nüsse und Haferflocken

Butter, Olivenöl, Gewürze

✗ PRODUKTE

Frühstücksflakes

Fertigsoßen und Fertiggerichte

Softdrinks und Säfte

Proteinriegel und Snacks

alles mit langer Zutatenliste

Zähl ehrlich mit: Wovon hast du mehr? Es geht nicht um Perfektion und du musst nichts wegwerfen. Es geht nur darum, einmal bewusst hinzuschauen – denn genau dort beginnt Gesundheit.





DER ERSTE SCHRITT

Du musst nicht von heute auf morgen alles ändern. Ersetze diese Woche jeden Tag nur ein Produkt durch ein echtes Lebensmittel. Nicht mehr. Nicht weniger.

Frühstücksflakes → Naturjoghurt mit Beeren und Nüssen

Fertigsoße → Tomaten + Gewürze

Softdrink → Wasser mit Zitrone

Proteinriegel → zwei gekochte Eier

DEINE AUFGABE FÜR DIESE WOCHE

Ein Tausch pro Tag – sieben kleine Entscheidungen. Mehr braucht es nicht, um zu spüren, wie sich echtes Essen anfühlt.

Klein anfangen ist nicht der langsame Weg. Es ist der Weg, der bleibt.



SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Marie Cœur ist keine Challenge für vier Wochen. Es ist ein Weg, den wir gemeinsam gehen. Ich freue mich, dass du von Anfang an dabei bist.



COMMUNITY & MEHR
deluca.world



RETREAT IN SPANIEN
deluca.world/keto-camp-2026

DIE AUFGABE FÜR HEUTE

Öffne deinen Kühlschrank. Suche ein einziges Produkt.

Ersetze es durch ein echtes Lebensmittel.

Mehr musst du heute nicht tun.

Fragen? Schreib einfach an mia@deluca.world – du bekommst alle Informationen.

Die Videos zu Marie Cœur findest du auf YouTube unter DeLuca Genesis.

Marie Cœur – Die Ernährung der Mitte.