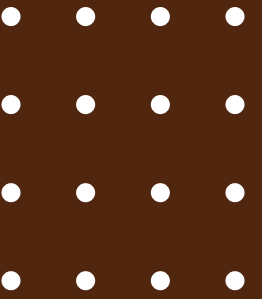




Marie Cour Basics

BY: DeLuca Akademie

About Us



Marie Cœur steht für eine Ernährung der Mitte.

Für Klarheit statt Kontrolle, für Einfachheit statt Regeln.

Entwickelt von Phil DeLuca, verbindet Marie Cœur ernährungsphysiologisches Wissen mit Alltagstauglichkeit und einem bewussten Umgang mit Essen. Im Mittelpunkt stehen unverarbeitete Lebensmittel, stabile Essstrukturen und das Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung.

Marie Cœur ist kein Programm und kein Trend.

Es ist eine Einladung zu Ruhe, Beständigkeit und langfristiger Gesundheit.





Gemüse

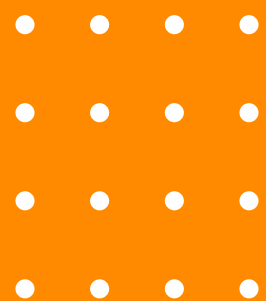
Gemüse bildet das Fundament von Marie Cœur. Es liefert Volumen, Mikronährstoffe und unterstützt eine stabile Blutzuckerregulation.

Bevorzugte Gemüsesorten (niedrig glykämisch):

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Zucchini
- Spinat
- Mangold
- Grüne Bohnen
- Spargel
- Gurke
- Fenchel
- Lauch
- Pilze
- Weißkohl, Spitzkohl, Wirsing
- Rucola, Feldsalat, Endivie

Anwendung:

- Jede Hauptmahlzeit enthält eine großzügige Gemüsekomponente
 - Gedünstet, gebraten, roh oder als Ofengemüse
 - Wiederholung ist erlaubt und erwünscht
- 



Proteinquellen

Protein sorgt für Sättigung, Muskelerhalt und Stabilität.



Geeignete Proteinquellen:

- Eier
- Fleisch (Rind, Lamm, Wild, Geflügel)
- Fisch und Meeresfrüchte
- Naturbelassener Joghurt
- Quark, Hüttenkäse
- Skyr
- Hülsenfrüchte in kleinen Mengen

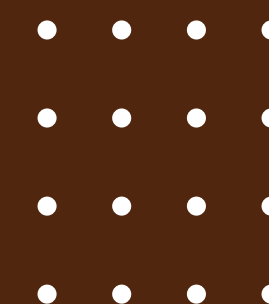
Anwendung:

- Eine klare Proteinquelle pro Mahlzeit
- Portionsgröße individuell angepasst
- Kein Protein-Snacking zwischen den Mahlzeiten





Milchprodukte – Einordnung und Einsatz



Milchprodukte sind bei Marie Cœur optional, nicht verpflichtend. Entscheidend sind Verarbeitung, Zuckergehalt und persönliche Verträglichkeit.

Naturjoghurt

- Ungesüßt, naturbelassen, kurze Zutatenliste
- Kann sättigend wirken, enthält jedoch Restlaktose

Einsatz:

Als Bestandteil einer Hauptmahlzeit, kombiniert mit Beeren, Nüssen oder Samen. Nicht als Snack.

Skyr

- Sehr proteinreich, fettarm
- Etwas stärker verarbeitet

Einsatz:

Optional und bewusst. Eher gelegentlich oder als Übergang, nicht als dauerhafte Basis.

Selbstgemachter Joghurt

- Keine Zusatzstoffe
- Längere Fermentation kann Laktose reduzieren
- Oft besser verträglich

Einsatz:

Bevorzugt, wenn Milchprodukte genutzt werden. Ungesüßt, in moderaten Mengen, immer eingebettet in eine Mahlzeit.

Grundsatz:

Milchprodukte sind erlaubt, wenn sie Ruhe bringen. Wer sie nicht gut verträgt, lässt sie konsequent weg.



Fettquellen

Fette liefern Energie, Geschmack und Sättigung.

Bevorzugte Fettquellen:

- Olivenöl
- Butter oder Ghee
- Avocado
- Nüsse und Samen
- Natürliches Fett aus Fisch und Fleisch

Anwendung:

- Fett ergänzt Mahlzeiten
- Kein isolierter Fettkonsum
- Menge orientiert sich am Hunger

Kohlenhydratquellen

Kohlenhydrate sind Teil von Marie Cœur, werden jedoch gezielt und niedrig-glykämisch eingesetzt.

Geeignete Quellen:

- Beeren
- Äpfel, Birnen (kleine Portionen)
- Haferflocken
- Quinoa
- Naturreis
- Kartoffeln, bevorzugt abgekühlt

Anwendung:

- Optional
- In Kombination mit Protein und Fett
- Meist maximal eine Portion pro Tag



Gewürze und Geschmack

Geschmack entsteht durch Würze, nicht durch Zusätze.



Erlaubt sind:

Salz

Pfeffer

Kräuter (frisch oder getrocknet)

Knoblauch, Ingwer

Essig und Zitronensaft

Voraussetzung:

Ohne zugesetzten Zucker

Ohne Sirup, Honig oder Süßungsmittel

Ohne Geschmacksverstärker oder Trägerstoffe

Hinweis:

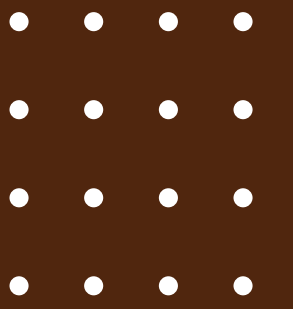
Fertige Gewürzmischungen, Dressings oder Marinaden
enthalten häufig Zucker, Stärke oder Aromen und sind daher
nicht Teil von Marie Cœure.

Grundsatz:

Gewürzt wird mit einzelnen, klar erkennbaren Zutaten – nicht
mit industriellen Mischungen.



Lebensmittel, die bewusst gemieden werden



Zucker und Süßigkeiten
Gesüßte Getränke



Weißmehlprodukte
Fertiggerichte



Stark verarbeitete Snacks
Produkte mit langen Zutatenlisten

Viel Erfolg!

Infos unter info@DeLuca.World

