

EINE KLEINE ANLEITUNG ZU GESÜNDEREM ESSEN

FRÜHSTÜCK

Probieren Sie einmal ein Hafer-Müsli oder Brei mit frischem, saisonalem Obst, ein paar Nüssen, etwas Sojajoghurt und Honig. Weizen- oder Dinkelflocken eignen sich als Grundlage nicht optimal.

HAUPTSPEISE

1. Mindestens die Hälfte Ihres Tellers sollte aus Gemüse besteht.
Die andere Hälfte Ihres Tellers besteht dann aus der Getreidebeilage und einer Eiweißquelle.
2. Wählen Sie häufig eine pflanzliche Eiweißquelle: Hierfür eignen sich Hülsenfrüchte vorzüglich, aber auch Nüsse. Einige Beispiele:
 - ein Gemüsecurry mit Kichererbsen statt Hühnerfleisch
 - Sugo mit Linsen statt Rindfleisch zu ihren Spaghetti
 - eine selbstgemachte Pizza mit Mandelmus statt Käse
 - ein mexikanischer Wrap mit Bohnenmus statt Rindfleisch
 - ein Bohnen-Erdäpfelgulasch statt der klassischen Variante
 - ein pflanzlicher Aufstrich wie z.B. Hummus am Brot statt Käse oder Wurst
3. Bringen Sie mehr Vielfalt in Ihre Getreidebeilage und verwenden Sie die Vollkorn Variante:
 - Z.B. Polenta statt herkömmlichen Nudeln
 - Probieren Sie auch einmal Buchweizen (Heidensterz), Hirse, Naturreis oder Quinoa
4. Würzen Sie großzügig mit Kräutern und Gewürzen, egal ob heimisch, mediterran oder asiatisch.
Dadurch lässt sich meist auch etwas Salz einsparen und auch neue Geschmacksrichtungen entdecken.

ABENDESSEN

Am besten eignet sich etwas Leichtes mit nicht zu viel Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten z.B. eine Gemüsesuppe wie eine Minestrone oder Cremesuppen. Um satt zu werden fügen Sie ein bisschen Getreide oder Kartoffel und ein paar Erbsen oder Linsen hinzu.

Hier hat es sich bewährt eine größere Menge zu kochen und ein paar Portionen für ein schnelles Abendessen unter der Woche einzufrieren.

NOCH EIN PAAR TIPPS:

- Versuchen Sie Ruhe zu essen, gut zu kauen und nicht nebenbei andere Dinge zu tun.
- Versuchen Sie zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen.
- Geben Sie zu einer Mahlzeit 2-3 Teelöffel Lein- oder Hanföl, um sich mit Omega 3 Fettsäuren zu versorgen.
- Wenn Sie keine vorgekochten Hülsenfrüchte verwenden, sondern diese selbst kochen, legen Sie diese über Nacht (12-24 Stunden) in Wasser ein und kochen Sie diese dann weich. So sind sie viel besser bekömmlich. Wenn Sie bis jetzt wenig Hülsenfrüchte gegessen haben, erhöhen Sie den Anteil an Hülsenfrüchten, damit sich ihr Darm daran gewöhnen kann.

Detailliertere Rezeptideen kommen in Kürze!