



7 Ernährungstipps

so verbesserst du deine Gesundheit

1

Vitalstoffaufnahme durch täglichen Verzehr von **Obst & Gemüse** erhöhen – versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, Phytaten, sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen

2

Gesundes Protein konsumieren - ist der Baustoff des Körpers > Hülsenfrüchte, Nüsse & Samen, Getreide, Fisch, Joghurt, mageres Fleisch

3

Fett sparsam einsetzen - **gesunde Öle** wie Rapsöl, Olivenöl und für Salate auch Leinöl/Nussöl verwenden; tierisches Fett reduzieren, Frittiertes vermeiden

4

Nüsse & Samen essen – versorgen uns mit B-Vitaminen, Mineralstoffen, pflanzlichem Protein und gesunden Fetten; Tipp: Sprossen und Keimlinge

5

Hülsenfrüchte in den Speiseplan integrieren – viele Ballaststoffe, Protein und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalzium

6

Vollkorngetreide-Anteil erhöhen – enthält viele verdauungsfördernde Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Zink

7

Zum Würzen **Gewürze und Kräuter** verwenden – gesundheitsförderliche Phytate, Senföle und Antioxidantien; Beispiel: Oregano, Kurkuma