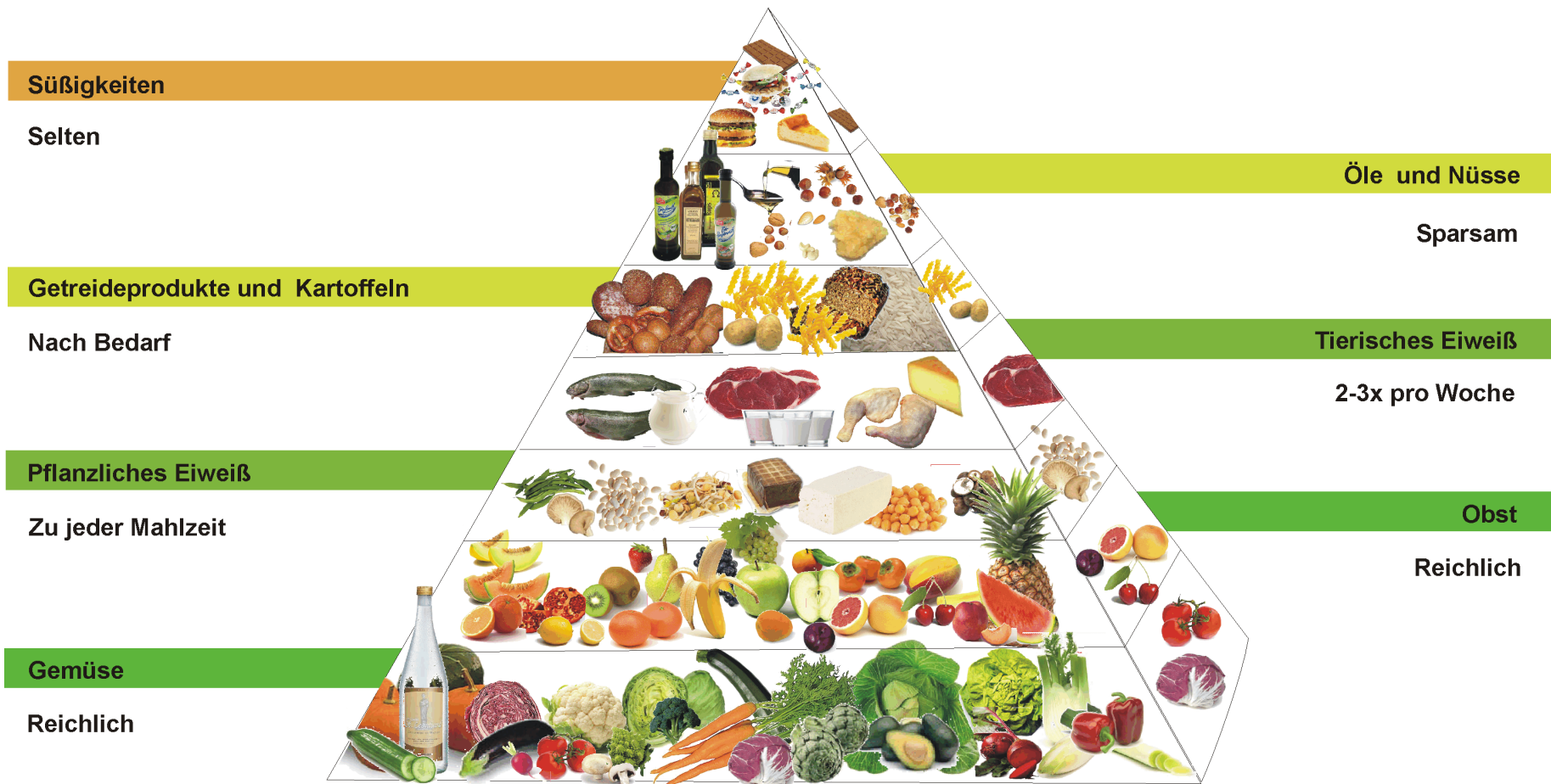


Ernährungspyramide

Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto mehr darf man davon essen



Gemüse:

- Genießen Sie davon soviel Sie wollen
- Dünsten Sie ihr Gemüse
- Genießen Sie „Al dente“
- Variieren Sie mit Rohkost (wenn verträglich)
- Schlemmen Sie Salate
- Variieren Sie mit den Farben
- *Tipp:* Jahreszeitlich kaufen

Obst:

- Essen Sie etwas Obst nach jeder Mahlzeit
- *Tipp:* Nicht als alleinige Mahlzeit

Eiweiß:

- Brauchen Sie zu jeder Mahlzeit
- Hülsenfrüchte, Sprossen, Shitakepilze
- Mungbohnen sprossen- oder Glasnudeln
- Hirse, Buchweizen, Nüsse
- Tofu auch als Yoghurt
- Etwas seltener tierisches wie
- Yoghurt, Quark, Sahne, Milch
- Fisch, Fleisch
 - Dünsten statt braten
- Schweinefleisch und Wurst möglichst meiden
- *Tipp:* beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem Bissen Eiweiß

Trinken:

- Helfen Sie ihrem Körper zu entschlacken, trinken Sie reichlich
- Bevorzugen Sie Wasser und dünne Tees
- Trinken Sie nur 1-2 Gläser Saft am Tag
- Führen Sie ein Trinkprotokoll
- *Tipp:* stellen Sie sich Ihre Getränke sichtbar hin

Öle und Nüsse:

- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle
- Braten Sie z.B. mit Erdnußöl, Sesamöl, Rapsöl
- Veredeln Sie jede Speise mit einigen Tropfen kaltgepresstem Öl
 - Gut geeignet ist Olivenöl, Leinöl, Hanföl oder Rapsöl
 - Sie sind reich an lebenswichtigen, ungesättigten Fettsäuren
- Verwenden Sie Butter sparsam
- Meiden Sie Margarine
- *Tipp:* gute Fette sind bei Raumtemperatur flüssig
- *Tipp:* braten Sie in wenig Öl an und geben Sie für den Buttergeschmack anschließend ein kleines Stück hinzu.

Getreideprodukte und Kartoffeln:

- Essen Sie davon nur soviel wie sie auch verbrauchen
- Unverbrauchte Kohlenhydrate werden zu Fettdepots verarbeitet
- *Tipp:* Um schlank zu bleiben essen Sie abends keine Kohlenhydrate mehr

Süßigkeiten:

- Gönnen Sie sich hin und wieder etwas
- *Tipp:* essen Sie es langsam und genießen Sie es bewusst