

# DER GESUNDE TELLER



## Flüssigkeiten

Flüssigkeiten sollten Sie am besten in Form von reinem Wasser und ungesüßten Tees zu sich nehmen. Zuckerhaltige Getränke und gesüßte Tees lassen Sie besser ganz weg.

## Polysaccharide

Polysaccharide (Mehrfachzucker) sind in ihrer natürlichen Form am besten, z. Bsp. Hirse, Haferflocken, Sauerteigroggenbrot oder Wildreis. Essen Sie möglichst wenige Produkte aus minderwertigem weißem Mehl.

## Eiweiße

Die besten Eiweißquellen sind Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Sauermilchprodukte, Eier und Fleisch. Meist ist ein höherer Anteil von pflanzlichen Eiweißquellen besser. Entscheiden Sie nach Geschmack und Ernährungsphilosophie.

## Lebensstil

Bevorzugen Sie natürliche Nahrungsmittel und verzichten Sie auf Fertigspeisen. Kaufen Sie lokale und biologische Nahrungsmittel statt minderwertiger Massenprodukte. Gönnen Sie sich außerdem Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, Freunde und gute Laune!

## Gemüse

Mindestens ein Viertel der Nahrung sollte aus Gemüse bestehen. Essen Sie möglichst vielfältiges, unterschiedlich zubereitetes Gemüse. Pommes Frites sind kein Gemüse; Kartoffeln gehören aufgrund ihrer Zusammensetzung eher zu den Polysacchariden.

## Obst

Obst bildet das nächste Viertel des Tellers. Am gesündesten und nahrhaftesten ist saisonales Obst verschiedener Arten und Farben. Obst kann durch Gemüse ersetzt werden.

## Öle und Fette

Öle und Fette aus supergesunden Nahrungsmitteln wie Nüssen, Avocados oder Fisch sind am wertvollsten. Auch Qualitätsbutter und kaltgepresste pflanzliche Öle sind geeignet. Verzichten Sie auf Margarine und industriell verarbeitete Fette und Öle.

