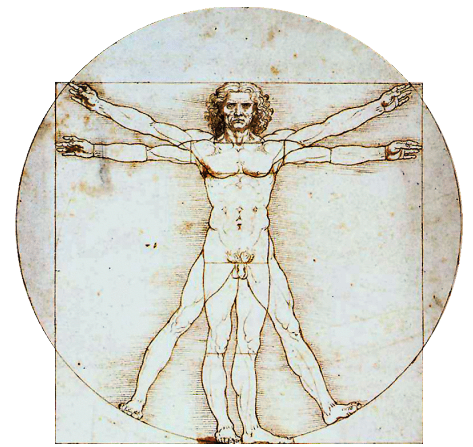


Naturheilpraxis health concepts – melanie regus

Ernährungsleitfaden



Um eine optimale Nährstoffversorgung zu gewährleisten, braucht es mehr als nur eine passende Makronährstoffverteilung. Um den Mikronährstoffen gerecht zu werden und optimal versorgt zu sein, habe ich folgende Verzehrsempfehlungen für dich zusammen gestellt.

Kombiniere in einer Mahlzeit immer **Gekochtes mit Rohem** (z.B. etwas Salat zum Essen) um eine optimale Resorption der Nährstoffe zu erreichen.

Bevorzuge **dünsten** und nur kurzes anbraten vor kochen und backen. Gemüse nur kurz und unzerkleinert waschen, nicht lange lagern, warm halten oder aufwärmen.

Bei allem gilt: **abwechseln und bunt essen!** Nicht immer nur Brokkoli, Tomaten und Äpfel essen.

Saisongemüse essen bedeutet das zu essen, wofür unsere Körper optimal angepasst sind.

Je **weniger verarbeitet**, desto besser. Selbst gekocht ist am Besten.

Verzichte auf Alkohol. Er hat viele Kalorien und bringt alle Regenerationsprozesse im Körper zum vorübergehenden Stillstand.

Iss täglich ein etwas **Fermentiertes** oder **milchsauer vergorene Produkte**: Sauerkraut, fermentierter Tofu, Tempeh, fermentierte Sojaaufstriche, fermentierte Gemüsesäfte, (asiatische) Kohlsalate, Miso, Natto, Apfelessig, Kefir, etc.

Das ist extrem wichtig für eine gesunde Darmflora!

Versuche täglich **grünes Blattgemüse** zu essen: Rucola, Löwenzahn, Spinat, Mangold, Kohlrabi, Blattsalat, etc. und das am besten als **Rohkost**.

Eine Hand voll **Obst** pro Tag ist prima.

Verwende täglich **Omega 3-reiche** pflanzliche Öle: Leinöl, Rapsöl, Sojaöl, Weizenkeimöl.

Toppings: frische Kräuter und Gewürze wie Schnittlauch, Lauch, Frühlingszwiebeln, Kresse, Petersilie, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Minze, etc.

Jedes scharfe, bittere, intensive Geschmackserlebnis zählt!

(Pseudo)getreide: Hirse, Quinoa, Amaranth, Hafer, Roggen, Teff, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot, etc.

Mindestens **fünfmal pro Woche**:

1. Kohl und Korbblütler: Pak Choi, Weißkohl, Blaukraut, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Meerrettich, Rettich, Radieschen, Senf, etc.
2. Nüsse, Samen, Körner
3. Hülsenfrüchte: Tofu, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen, etc.