



Das 1x1 einer gesundheitsfördernden Ernährung

Täglich

- mindestens 3 Portionen Gemüse «quer Beet» (regional und saisonal) bzw. «bunt» – 1 Portion = Menge, die in Ihre Hand passt
- mindestens 2 Portionen Obst aller Art (Früchte der Saison bevorzugt)
- überwiegend Vollkornprodukte wählen (z. B. Naturreis, Schrotbrote, Hirseflocken)
- 1–2 EL Leinöl (z. B. in Joghurt/Quark oder zu Pellkartoffeln)
- Raps- und Olivenöle verwenden
- reichlich trinken, vor allem Wasser und Kräutertees; frisch gepresste Säfte magenschonend in kleinen Mengen geniessen oder als Schorle trinken
- Nüsse (Paranuss, Walnuss, Mandel, Kokosnuss etc.) und Saaten (Sesam etc.)
- Gewürze und Kräuter – frisch, getrocknet oder tiefgekühlt: Küchen- und Gartenkräuter, mediterrane Kräuter, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Curry, Meerrettich, Senf etc.
- öfter vegetarische Brotaufstriche (z. B. pikante Avocadocreme) anstatt Wurst

Mehrmals die Woche

- Hülsenfrüchte (Linseneintopf, Bohnen, Erbsensuppe etc.)
- sauer vergorenes Gemüse (Sauerkraut, Mixed Pickles etc.) und/oder sauer vergorene Milchprodukte (Joghurt, Kefir, Buttermilch etc.)
- Fisch (mind. 1x pro Woche Hering, (Wild-)Lachs, Makrele etc.)

Immer mal wieder

- Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake etc.)
- Sprossen (z. B. Kresse, Weizensprossen, Broccoli usw.) im Kühlregal in Bioqualität erhältlich (oder selber ziehen, geht leicht)
- Geflügel (oder anderes qualitativ hochwertiges Fleisch)
- dunkle Schokolade (Kakaogehalt > 70%)

Allgemein

- Eher naturell kaufen, z. B. Naturjoghurt mit natürlichen Zutaten abschmecken (Zusatzstoffe wie künstliche Aromen, Farbstoffe usw. möglichst meiden).
- Täglich etwas Rohes essen und – gut kauen! Nehmen Sie sich Zeit zum essen («Isst Du noch oder schmeckst Du schon?») und geniessen Sie Ihre Mahlzeiten.

Individuelle Empfehlungen

.....

.....

.....

.....