

NUTRITION TIPPS

Verwende und konsumiere nur Lebensmittel die maximal 6g Zucker auf 100g beinhalten. Lebensmittel die Süsstoffe enthalten, sollten vermieden werden. (Highprotein, Riegel, etc.)

Süsstoffe können bis zu einer 500-Fachen stärkeren Wirkung haben als Zucker und sind aus folgenden Gründen zu vermeiden:

- ↳ deine Rezeptoren gehen kaputt
- ↳ Mikrobion kann angegriffen werden
- ↳ Blähungen sowie Förderung von Verdauungsbeschwerden, vor allem wenn man unter Reizdarm leidet (Morbus-Crohn, Kolitis-ulcerosa)

Auch wenn sie nicht die gleiche Wirkung haben wie Zucker, sind sie trotzdem ungesund, da es schlussendlich chemische Stoffe sind.

Süßliche Kunststoffe die du vermeiden solltest:

- ✗ Acesulfam K
- ✗ Sucralose
- ✗ Dextrose
- ✗ Aspartam
- ✗ Xylit
- ✗ Poliol
- ✗ Erytrit
- ✗ Sorbit
- ✗ Maltodextro

Des Weiteren solltest du alle Fertigprodukte, die prozessiert sind, ebenfalls vermeiden:

- ✗ Fertiggerichte, Fastfood, Cracker, Brioche etc.

Diese enthalten unter anderem vegetarisch Öle, besser bekannt als Transfette. (Margarine)

Erhöhen das Risiko für folgende Krankheiten:

- ↳ Fettleibigkeit
- ↳ Herzkreislauf-Probleme
- ↳ Krebs
- ↳ Hormonstörungen
- ↳ Unfruchtbarkeit

EINKAUFLISTE

LEBENSMITTEL ZUM KAUFEN

- ✓ Reis - Dinkel - Gerste - Kartoffeln - Hafer - Brot - Nudeln
- ✓ Frisches Obst der Saison
- ✓ Wasser
- ✓ Gewürze und Kräuter
- ✓ Frisches oder gefrorenes Gemüse
- ✓ Getrocknetes Gemüse/Hülsenfrüchte eingelegt im Glas
- ✓ Frischer oder gefrorener Fisch - Fleisch
- ✓ "0"-Eier
- ✓ Frischer oder gereifter Käse
- ✓ Griechischer Joghurt, Natur Joghurt (ohne Zucker)
- ✓ Nüsse (nicht gesalzen)
- ✓ Olivenöl - Oliven
- ✓ Butter
- ✓ Dunkle Schokolade 85% aufwärts

ZU VERMEIDENDE NAHRUNGSMITTEL

- ✗ Jegliche Form von: Krackers, Maiswaffeln, Darvida, Wraps etc.
- ✗ Cornflakes - Müsli - Kekse - Gressini
- ✗ Brotboxen(abgepackt) - Croissants - Kekse – Snacks
- ✗ Pommes, Crockets, Wedges, Rösti etc. (Fertigprodukte)
- ✗ Dosenobst
- ✗ Fruchtsäfte - Kohlensäurehaltige Getränke - Verschiedene Getränke (Süss)
- ✗ Fertiggerichte - Fertigsuppen - Fertigsaucen - Brühwürfel oder Pulver
- ✗ Eingelegtes Gemüse (Essiggurken)
- ✗ Cordon-bleau(paniert und Fertigprodukte)
- ✗ Gemüsepatty, -Fertighamburger - Fleischzubereitungen - Würstchen
- ✗ Schmelzkäse (Fertigscheiben)
- ✗ Fruchtjoghurt, Pudding, Protein-Jogurt/Pudding etc. jeglicher Art!
- ✗ Eiweißriegel - Fruchtriegel
- ✗ Margarine
- ✗ Milch- oder Nicht-Milchschokolade jeglicher Form