

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Du bist, was Du isst!

Was bedeutet eigentlich eine ausgewogene, gesunde Ernährung?

- Vollwerternährung, Rohkost, Vegetarismus, Veganismus, Makrobiotik, Low-Carb, Ayurvedische-Ernährung, Paleo, Keto, Koscher, Trennkost und die Ernährung nach den fünf Elementen...

Mit diesen Ernährungs-Trends wirst du geradezu bombardiert, somit ist es gar nicht so einfach, sich für eine der unzähligen, vor allem als gesund angepriesenen Formen zu entscheiden.

Meiner persönlichen Meinung nach, gibt es keine einzig richtige Ernährungsform, kein richtig oder falsch. Du hast andere Vorlieben als ich, du führst einen anderen Lifestyle, du machst viel/wenig Sport, du hast ein anderes Ziel oder einen anderen Arbeitsrhythmus.

Was wir aber alle gemeinsam haben ist, dass wir uns mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln ernähren sollten, um alle essentiell wichtigen Stoffe in ausreichender Menge abzubekommen. Zu diesen zählen z. B. Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Micro- und auch Makronährstoffe. Du wirst es trotz gesunder und ausgewogener Ernährung nicht zu 100 Prozent schaffen, deinen Bedarf zu decken. Aber keine Sorge, hier hast du super Möglichkeiten, deine Depots über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aufzufüllen.

Hier meine Tipps, um einen ordentlichen Nährstoffanteil in deinen Lebensmitteln sicherzustellen:

(vollgepackt mit Antioxidantien und schützenden sekundären Pflanzenstoffen)

Esse und kaufe bevorzugt:

- saisonal
- regional
- aus biologischem Anbau
- Obst und Gemüse mit intensivem Duft
- Obst und Gemüse mit intensiver Farbe
- verarbeite das Obst und Gemüse schonend
- unterstütze den ökologisch biodynamischen Anbau durch deinen Kauf
- achte auf eine gute Lagerhaltung (was gehört in den Kühlschrank, was nicht?)
- spiele mit Gewürzen und Kräutern, die dir unheimlich viele Pflanzenstoffe liefern
- spiele und variiere mit gesunden Fettquellen wie z.B. natives Olivenöl, Leindotteröl, Avocadoöl, Kokosöl, Ghee und pflanzliche Butter - je nach Gusto! 😊

Eine gesunde Ernährung hilft dir dabei, deinem Körper und somit dir selber etwas Gutes zu tun. Nicht nur deine Figur dankt es dir, sondern auch deine Stimmung und dein allgemeines Wohlbefinden, werden dadurch positiv beeinflusst. Wichtig ist es, gerade bei dem Thema Ernährung, dass du dir keinen Stress machst und vertraue deinen Bedürfnissen intuitiv, dein Körper ist super gut in der Lage dir zu zeigen, was er braucht. Und wenn du versuchst, dich zu 80 Prozent gesund und ausgewogen zu ernähren, dann darfst du bei 20 Prozent auch einmal alle fünf gerade sein lassen.

Auf Seite 4 - 6 findest *du* mein Lieblings Vitalstoff-Booster-Rezept (vegan)! ♥
Alternativ kannst du es auch mit Hühnerbruststreifen oder Feta toppen.

*Lass die Nahrung deine Medizin sein
und Medizin deine Nahrung.*

Gemüse - Saisonkalender

Schau dir doch mal unseren, für *dich* erstellten Gemüse - Saisonkalender an! ♥
 Dieser zeigt dir, welches Gemüse in welcher Jahreszeit am meisten Vitamine, Spurenelemente usw. liefert und wann das jeweilige Gemüse Saison hat, sodass du es in dieser Zeit zu einem super Preis kaufen kannst.
 Ich habe mir meinen Gemüse - Saisonkalender an meinen Kühlschrank gehängt, somit habe ich immer alles auf einem Blick 😊 ♥

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Paprikaschote							■	■	■	■		
Aubergine						■	■	■	■			
Blumenkohl						■	■	■	■			
Brokkoli						■	■	■	■			
Erbse						■	■	■				
Grünkohl	■										■	■
Hokkaido									■	■	■	
Kartoffel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mais						■	■	■	■	■		
Mangold					■	■	■	■	■			
Tomate							■	■	■			
Rote Bete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel			■	■	■	■						
Möhre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■			
Zwiebel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

LAKTOSEFREI

VEGAN

GLUTENFREI



ROASTED VEGGIES



ROASTED VEGGIES TOPPED WITH NUT-TOFU



ZUTATEN

2 TL rotes Curry
1 Prise Salz
2 EL natives Olivenöl
1 lila Zwiebel
10 Cocktailtomaten
2 Karotten
1 Paprika
1 Zucchini
1 Fenchelknolle
1 Packung Erdnusstofu
300 g Brokkoli
100 g Pfifferlinge

ZUM ANRICHTEN

Fenchelgrün
Kräuter nach belieben
Alternativen: Hühnerbrust, Fetakäse,
geröstet Pinien- oder Sesamkerne

----- ZUBEREITUNG -----

- 1.** Pfifferlinge, Cocktailtomaten, Karotten, Paprika, Zucchini, Brokkoli und die Fenchelknolle waschen und in schöne Stücke schneiden
- 2.** Alles zusammen mit Olivenöl, dem roten Curry und das Salz in eine Schüssel geben und gut umrühren
- 3.** Alles auf ein Backblech geben und für 15 min bei 180 Grad Umluft backen lassen
- 4.** Inzwischen den Erdnusstofu in Scheiben schneiden und bei mittlerer bis hoher Stufe in einer Pfanne anbraten.
- 5.** Das Gemüse aus dem Backofen herausholen und auf einer Platte schön herrichten. Als Finish dann noch den Erdnusstofu auf der Platte platzieren und z.B. Fenchelgrün darüber streuen und Enjoy ♥

Zum würzen habe ich hier rotes Curry verwendet, das sich auch prima zum würzen von Fleisch und Fisch eignet.

Wusstest du, dass Curry super gesund ist? Das von mir verwendete enthält:

- Chili → kurbelt deinen Stoffwechsel an und wirkt bei Erkältungen schleimlösend
- Kurkuma → wirkt entzündungshemmend
- Ingwer → kurbelt die Verdauung an und wirkt sich positiv auf die Darmflora aus
- Zitronengras → hat einen positiven Effekt bei Akne-Erkrankungen, senkt Fieber und stärkt das Immunsystem bei Infektionen und Hautkrankheiten

----- TIPPS -----

Brokkoli:

Gib den Brokkoli 5 min früher in den Backofen, sodass er auch sicher durch ist.

Röstaroma:

Wenn du auch auf das „Röstaroma“ stehst, kannst du gerne bei den letzten 5 min im Backofen, den Backofen auf Übergrillen umstellen. 😊♥