

Das tägliche Dutzend für optimale Gesundheit und Krankheitsvorbeugung

TÄGLICHE ERNÄHRUNGSHECKLISTE

- 1. DREI PORTIONEN HÜLSENFRÜCHTE:** z.B. Linsen, Bohnen, Tofu, Tempeh, Erbsen | Portionsgröße: ½ Tasse gekocht / eine Tasse roh oder ¼ Tasse als Hummus



- 2. EINE PORTION BEEREN:** z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Kirschen | Portionsgröße: ½ Tasse frische bzw. gefrorene Beeren oder ¼ Tasse getrocknete Beeren

- 3. DREI PORTIONEN ANDERES OBST:** z.B. Apfel, Banane, Orange | Portionsgröße: eine mittelgroße Frucht, eine Tasse frisch aufgeschnittene oder ¼ Tasse getrocknete Früchte



- 4. EINE PORTION KREUZBLÜTLERGEMÜSE:** z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Rucola, Radieschen | Portionsgröße: ½ Tasse

- 5. ZWEI PORTIONEN GRÜNES BLATTGEMÜSE:** z.B. Spinat, Mangold, Bete-Grün, Rucola | Portionsgröße: 1 Tasse roh oder ½ Tasse gekocht



- 6. ZWEI PORTIONEN ANDERES GEMÜSE:** z.B. Paprika, Kürbis, Pilze, Zucchini, Zwiebeln | Portionsgröße: ½ Tasse



- 7. EIN ESSELÖFFEL GEMAHLENE LEINSAMEN** z.B. morgens im Haferbrei, im Müsli oder mittags auf dem Salat

- 8. EINE HANDVOLL NÜSSE ODER SAMEN:** roh, auf einem Salat oder Müsli, als Sauce verarbeiten (z.B. Cashew-„Sahne“-Sauce)

- 9. ¼ TEELÖFFEL KURKUMA & ¼ TEELÖFFEL LIEBLINGSGEWÜRZ** z.B. Oregano, Basilikum, Dill, Paprikapulver

- 10. DREI PORTIONEN VOLLKORN** z.B. brauner Reis, Haferflocken, Buchweizen, Vollkornpasta | Portionsgröße: ½ Tasse oder eine Scheibe



- 11. FÜNF PORTIONEN GETRÄNKE** z.B. Wasser, Kräutertee | Portionsgröße: 350ml

- 12. SPORT** | „Portionsgröße“: 90 Minuten moderat oder 40 Minuten intensiv

