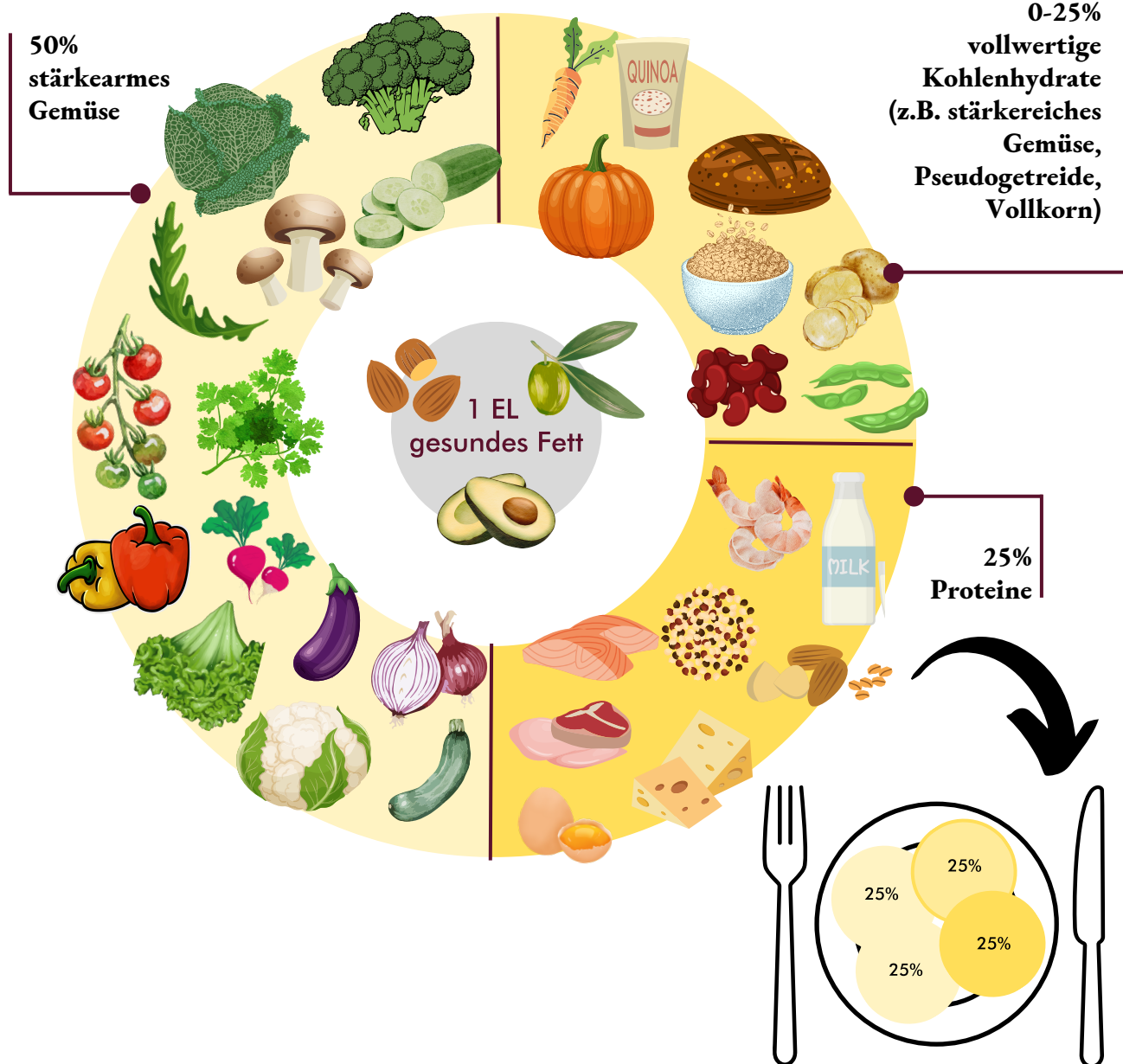


Tellerprinzip beim Mittag- und Abendessen

Inspiziert vom Buch „Was wir überhaupt noch essen können“



25% Proteine z.B. Fisch, Ei, Tofu, Tempeh, Fleisch, Käse, Quark, Tempeh, Feto, Quorn, Sojaschnitzel

50% stärkearmes Gemüse z.B. Blattsalat, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Wirsing, Grünkohl, Tomate, Gurke, Paprika, Sprossen, Brokkoli, Zwiebel, Kräuter

25% vollwertige Kohlenhydrate oder stärkeiches Gemüse z.B. Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Pastinake, Pseudogetreide

Gesundes Fett z.B. 1 EL Omega-3-Öl oder eine Handvoll Nüsse, Samen oder Kerne