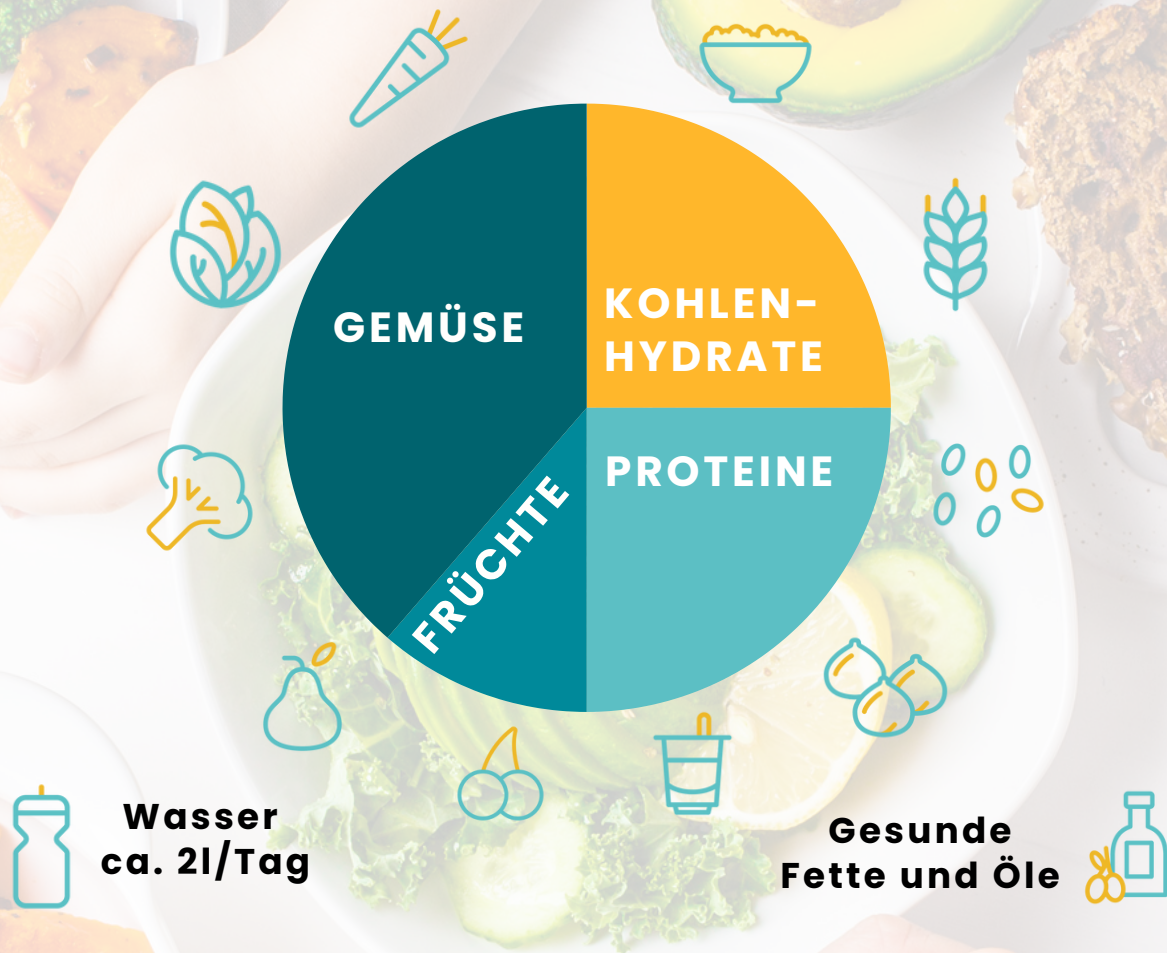


Tellermodell

So sieht deine ideale Mahlzeit aus



Tipps und Tricks

- Stille deinen **natürlichen Hunger**, mache keine Diät!
- Iss täglich 1 bis max. 2g **Protein** pro kg Körpergewicht.
- Achte täglich auf 20g **Ballaststoffe** pro 1000 kcal.
- Konsumiere Lebensmittel mit **geringem Verarbeitungsgrad**.
- Setze bei **Snacks** auf gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe.

Kohlenhydrate

Energie für dein Gehirn und
deine Muskeln



Linsen



Hafer



Quinoa



Bulgur



Hirse



Gerste



Dinkel

Kombiniere Kohlenhydrate mit Proteinen und Fetten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Proteine

Essenziell für Muskeln,
Gesundheit und Wohlbefinden



Hülsenfrüchte



Joghurt



Nüsse/Samen



Eier



Fleisch/Fisch



Käse

Normalbedarf: 0,8-1,0g/kg Körpergewicht pro Tag

Fette

Schutz für deine Organe und
Baustoff für die Zellen



Oliven(öl)



Nüsse



Samen



Fisch

Reduziere den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln und setze auf natürliche Fettquellen.