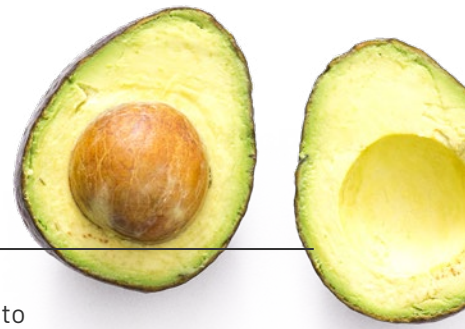


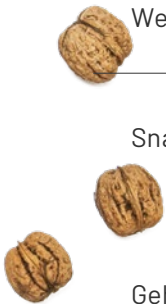
Ersatzliste



arm an Nährstoffen

reich an Nährstoffen

Butter	Avocado, Hummus, Nussmus (nicht Butter), Pesto
Bratfett	Kokosöl, Avocadoöl, Ghee (alle besonders hitzebeständig)
Raffinierte Speiseöle	kaltgepresstes Lein-, Oliven-, Raps-, Kokos-, Sonnenblumen-, Sesamöl
Milch	Nuss-, Mandel-, Hafer-, Kokos-, Reis-, Sojamilch
Sahne	Kokosmilch, Kokos-, Hafer-, Sojasahne
Cornflakes	ungesüßtes Müsli oder Granola, gepuffter Amaranth, Hafer-, Soja-, Hirseflocken (oder eine Mischung aus allem)
Fruchtsäfte, Limonaden	Wasser mit Zitrone, Minze, Gurke, Orange, Limette oder Beeren, ungesüßte Tees, selbstgemachte Smoothies
Pasta	in Streifen geschnittene Zucchini oder Möhren, Vollkornpasta, Linsen-, Kichererbsen-, Edamame-Pasta
Reis	Vollkornreis, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Linsen, Polenta, Couscous, Bulgur
Weißer Zucker	Bananen, Beerenfrüchte, ungesüßtes Trockenobst, Agavendicksaft, Kokosblüten- und Dattelsirup/-sirup, Ahornsirup (alles in Maßen)
Snacks vorm TV/im Büro	Gemügesticks, Nüsse, Obst, selbstgemachtes Popcorn mit Zimt und Kokosöl, Reiswaffeln mit Bananen und Erdnussmus, Energy Balls



Gehe einmal einen typischen Tag von dir durch: Was isst du wann?

Morgens:	Vormittags:	Mittags:	Nachmittags:	Abends:
.....
.....
.....