

Vollwertig pflanzenbasiert genießen

AUSGEWOGENHEIT AUF EINEN BLICK

Portionen sind schwierig einheitlich zu definieren. Nehme zur besseren Orientierung unseren Artikel zur Hand.

NAHRUNGSMITTEL AUS DER BOHNEN- / HÜLSENFRÜCHTEGRUPPE

Erbsen, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen. Als Hummus, Dips, Suppen, Eintopf, Fleischersatz (Bratlinge oder Tofusteaks).



KLEINE, ESSBARE, MEIST ROTE ODER BLAUE FRÜCHTE: BEEREN

Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Gojibeeren, Heidelbeeren, Kirschen.



BUNTES, VIELFÄLTIGES GEMÜSE

Mach' Dir Deinen Teller so richtig bunt - bis Du so richtig satt bist.



NÜSSE UND SAMEN

Leinsamen, Walnüsse, Mandeln, Cashews, Haselnüsse, Sesam, Paranüsse etc. Als Mus oder Snack, Streusel über herzhaftes Gerichte.



GEWÜRZE, KRÄUTER, ZWIEBELN UND KNOBLAUCH

Oh yeah, Baby. Gute Gewürze sind himmlisch und extrem sexy auf dem Teller.



VOLLKORN IST GOLDWERT

Vollkornbrot, Haferbrei, Naturreis, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, gekochte Vollkornpasta, Vollkorncerealien, Vollkornortilla, Popcorn.



OBST - SÜSS, SAUER, BUNT

Frisches, saisonales Obst. Ziehe inländische Früchte den exotischen vor.



VIEL WASSER, TEE UND ALS ERGÄNZUNG WENIG FRUCHT- UND GEMÜSESÄFTE



2.5 bis 3 Liter pro Tag



@triohealthy #triohealthy