

Essen ist Nahrung

W

as wir essen und wie wir uns ernähren, hat einen elementaren Einfluss auf unsere Gesundheit, unser

Wohlbefinden und auch auf unser Aussehen. Wahre Schönheit kommt von innen und zwar durch die richtige Wahl der Lebensmittel. Durch das aufrichtige Interesse an unserer Ernährung und der bewussten Auswahl unserer Nahrung, bieten wir unserem Körper die perfekte Grundlage, die er für ein gesundes und aktives Leben mit Wohlfühlgewicht braucht. Denn Nahrung ist Lebenselixier und Selbstliebe in einem.

“

Alle meine Rezepte sind (mit Ausnahme von Lebensmittelunverträglichkeiten oder bestimmten Vorlieben) für jeden geeignet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich stellenweise auf genderneutrale Sprache.

WAS BEDEUTET AUSGEWOGEN?

Als Ernährungswissenschaftlerin liegt mein Fokus auf der Funktion von Gerichten. So kreierte ich funktionale Speisen mit hohem Genussfaktor. Ausgewogen, gesund und vor allem lecker. Ausgewogene Mahlzeiten unterstützen nicht nur deine Verdauung optimal, sondern sind wichtig für ein starkes Immunsystem, einen klaren und gesunden Verstand und einem vitalen Körper bis ins hohe Alter. Mit ausgewogene Mahlzeiten kannst du gezielt Schlafproblemen, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken, Müdigkeit und vielen weiteren "Alltags- und Alterswehwehchen" eine höfliche Abfuhr erteilen.



MISSNUTRI GERICHTE

Zu den inneren Werten meiner Gerichte



“

Gemüse, gegart und roh, oder Salate sind essentieller Bestandteil einer jeden Mahlzeit. Beinhaltet ein Gericht weniger als 40-50% Gemüse, snacke Gemüse in roher Form dazu.

WAS NOCH?

- Iss dich immer satt! Häufig macht zu wenig essen dick & launisch
- Verzichte auf zu lange Nahrungskarenzen - meistens machen Nahrungskarenzen & Kohlenhydratdefizite dick, nicht Essen
- Weibliches Essverhalten ist oft Zyklusabhängig. Ebenso variiert der Kalorienbedarf im Laufe eines Zyklus.

- Zwiebeln und Knoblauch sind in fast jedem Gericht enthalten, da sie unglaubliche Effekte auf Darmgesundheit, Verdauung und Immunsystem haben. Gib den beiden eine Chance, auch wenn sie bisher nicht zu deinen Favoriten gehört haben
- Proteinquellen können, je nach Vorliebe & Ernährungsform, ausgetauscht werden
- Ist im Grundrezept keine Proteinquelle enthalten, kombiniere deine Lieblingsproteinquelle dazu oder wähle eine proteinhaltige Nachspeise
- Iss in Summe mehr pflanzliche Proteine als tierische
- Bewerte Proteine nicht über & Kohlenhydrate nicht unter
- Kohlenhydrate beziehen sich immer auf komplexe Kohlenhydrate (KKH) - niemals sind Auszugsmehle, Zucker oder polierte Produkte (Reis etc.) gemeint
- Maiskeim-, Distel- und Sonnenblumenöl sollten zum Kochen und Braten besser gemieden werden, da sie in entzündungsfördernde Botenstoffe umgewandelt werden können
- Hochwertige Fette & Öle sind wichtig, meist aber schon in der Proteinquelle enthalten und können deshalb leicht überdosiert werden
- Die Gerichte sind nur dann ideale Stoffwechselbooster, wenn das perfekte Verhältnis hergestellt ist. So kannst du davon essen, bis du wirklich satt und zufrieden bist