

News April 2007

Abnehm-Tipps zum Frühling!

Ich empfehle, morgens mehr Kohlenhydrate und Abends im Verhältnis mehr Eiweiß zu sich zu nehmen. Beide dürfen jeweils mit neutralen Lebensmitteln kombiniert werden, z.B. im Verhältnis 1 (Eiweiß) zu 4 (neutrale Lebensmittel).

Zu den neutralen Lebensmitteln gehören Gemüse, Salate aber auch Fette. Idealerweise auf pflanzliche Fette oder Geflügel, Fisch (Lachs) und Käse zurückgreifen.

Tabu sollten sein Schweinefleisch und Zucker. Zusätzlich sollte nichts gegessen werden, was sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate enthält, wie z.B. Kartoffeln oder Getreide.

Ein leckerer Quark-Kräuterdipp mit in Streifen serviertem Gemüse wäre z.B. eine ideale Abendmahlzeit!

Ich empfehle im Quark u.a.:
Zitronenmelisse, sie wirkt krampflösend, lindert Übelkeit und hilft gegen Schlaflosigkeit

Schnittlauch, enthält reichlich Vitamin C, Phosphor und ätherische Öle. Er stärkt den Magen und soll sogar den Blutdruck senken.

Kresse, enthält viel Vitamin C, Eisen, Calcium und Folsäure.