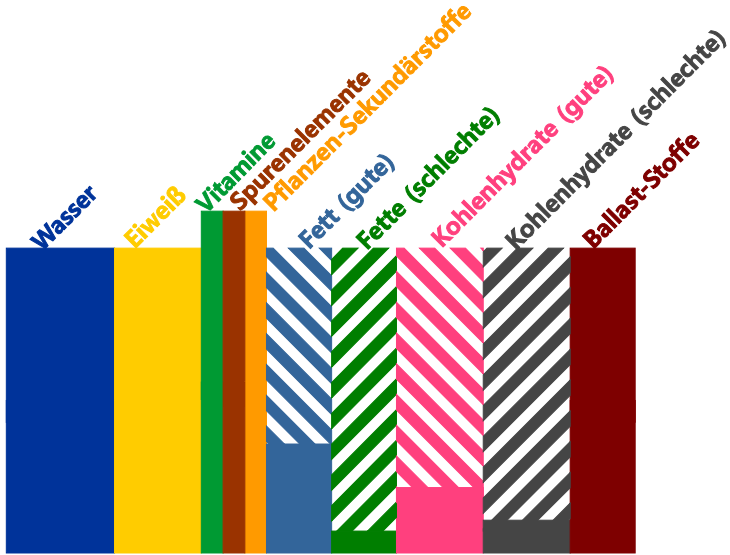


Woraus sollten unsere Lebensmittel bestehen?

Wenn wir abnehmen wollen, dann müssen wir weniger Energie zu uns nehmen, als wir verbrauchen, sonst halten wir unser Gewicht ja nur. Eiweiß und Ballaststoffe brauchen wir wie eh und je. Da die Ernährung unserer Vorfahren auch nicht so besonders gut war, auch wenn sie viel essen mussten, sollten die Anteile an Vitaminen, Spurenelementen und Pflanzen-Sekundärstoffen erhöht werden, damit es unserem Körper besser geht.

Fette und Kohlenhydrate sind zu reduzieren. Ich habe diese mal einfach jeweils in gute und schlechte eingeteilt. Warum, das sehen wir später.



unproportionale Darstellung der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
Abb. 3: Woraus sollten Lebensmittel bestehen
Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de