
TU DIR WAS GUTES

Tägliches Duzent



Kreuzblütlergemüse

1/2 Tasse gehackter
Grünkohl, Spinat, Pak
Choi, Blumenkohl,
Wirsing, Rosenkohl, etc.



Hülsenfrüchte

1 Tasse gekochte
Bohnen, Linsen, Erbsen
oder Kichererbsen



Beeren

1/2 Tasse frische
Heidelbeeren, Brom-
beeren, Himbeeren,
Johannisbeeren,
Erdbeeren, etc.



Nüsse & Samen

1/4 Tasse Walnüsse,
Mandeln, Cashewkerne,
Haselnüsse, Pekannüsse,
oder Samen, wie Sesam
oder Kürbiskerne



Anderes Obst

1 mittelgroße Frucht wie
Banane, Äpfel, Nektarine,
Pflirsich, Birne, Kiwi oder
Ananas



Leinsamen

1 Esslöffel gemahlene
Leinsamen



Kräuter & Gewürze

1/4 Teelöffel Kurkuma
zusammen mit anderen
Kräutern und Gewürzen



Vollkornprodukte

1 Schreibe Vollkornbrot
oder 1/2 Tasse gekochter
Vollkornreis, -nudel,
Quinoa, Buchweizen
oder Hirse



Anderes Gemüse

1 Tasse Kürbis, Tomate,
Lauch, Zwiebeln, Karotte,
Zucchini, Aubergine,
Paprika, Champignons,
Pastinake, etc.



Trinke genug: 30 und 40 ml Wasser pro
Kilogramm Körpergewicht
