

FOOD4HEALTH LEITFADEN

Ausgabe 1. Juni 2018

FÜR ERWACHSENE UND KINDER ÜBER 6

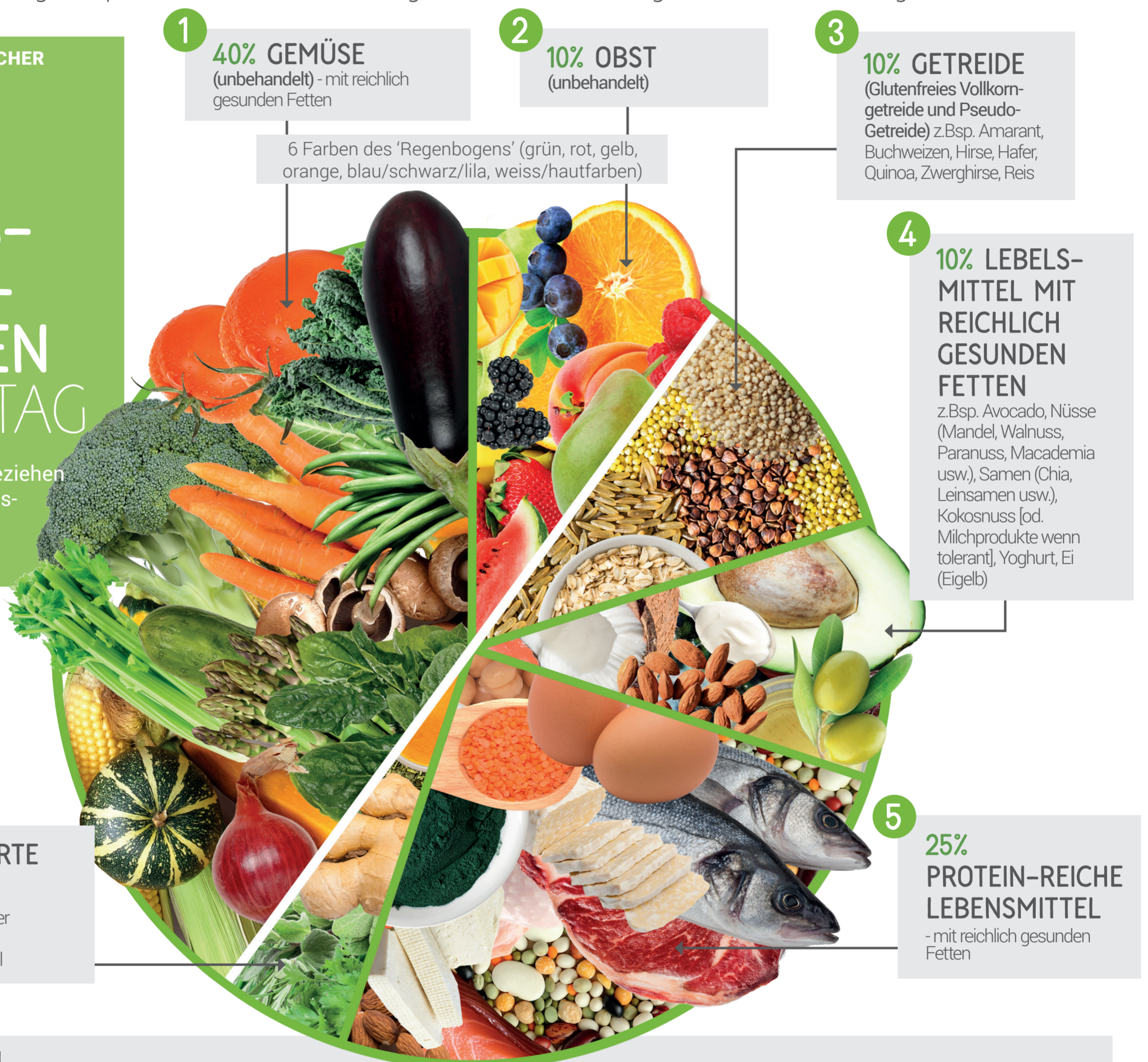
Pflanzen-dominierend, verschiedenartig, Kohlenhydrate mit einem niedrigen Stärkegehalt, entzündungshemmend, hohe Nährstoffdichte – Prioritäten für gesundes Essverhalten!

Tägliche Einnahme von einer verschiedenartigen, abwechslungsreichen und ausgewogenen Auswahl einer frischen, weitgehend unverarbeiteten Vollwertkost mit einem Makronährstoffverhältnis von ungefähr 20% Protein, 25% komplexen Kohlenhydraten und 55% gesunden Fetten. Durch Intervallfasten, welches 5 oder mehr Stunden zwischen den Mahlzeiten beinhaltet und 12 Stunden oder mehr nachtsüber, verbunden mit regelmässigem Sport und reichlicher Erholung, wird die Basis eines gesunden Lebensstils gebildet.

FOOD4HEALTH OPTISCHER
TÄGLICHER 'TELLER'

6 LEBENS- MITTEL- GRUPPEN JEDEN TAG

Die Prozentanteile beziehen sich auf den Gewichtsanteil (nicht den Energiebeitrag)



10 RICHTLINIEN

- Makronährstoffzusammenstellung nach Energiebeitrag (Kj od. kcal) sollte ungefähr 20% Protein (4 kcal/g) (pflanzlicher- und/oder tierischer Herkunft), 25% Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil (4 kcal/g) und 55% gesunde Fette (9 kcal/g) beinhalten - basierend auf dem täglichen 'Teller' wie oben illustriert
- Verzehr von stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln minimieren und alle raffinierten Kohlenhydrate vermeiden
- Täglich viele frische, rohe oder leicht gekochte pflanzliche Nährstoffe konsumieren (Gemüse und Obst, im Verhältnis von ungefähr 4:1) welche alle 6 Farben des 'Regenbogens' enthalten (grün, rot, gelb, orange, blau/schwarz/lila, weiss/hautfarben).
- Kochen mit hohen Temperaturen vermeiden (braten, grillen, BBQ), ausser nur kurz. Das Zerstören der Proteine, Fette, Gemüse, Ballaststoffe und anderen Kohlenhydraten durch starkes Erhitzen minimieren durch das Verwenden von langsamen Kochmethoden
- Gesunde Fette wie natives Kokosnussöl, naturtrübes natives Olivenöl extra, Distelöl, natives Avocadoöl und Butter oder Butterschmalz (nur wenn keine Laktoseintoleranz besteht) zum Kochen verwenden. Andere gesunde Fette als Zusatz zu anderen Nahrungsmitteln beinhalten Leinsamen-, Hanfsamen- und Macadamiaöle
- Viele frische und unbehandelte Kräuter und vorzugsweise Bio- Gewürze essen, zusammen mit Kräutertees (mit echten Kräutern/ Gewürzen, ohne Geschmacksstoffe)
- Kleine Zwischenmahlzeiten vermeiden und versuchen 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einzuhalten
- Mindestens 1,5 Liter Quell- oder gefiltertes Wasser täglich, zwischen den Mahlzeiten, trinken (mehr, wenn intensiver Sport betrieben wird)
- Nahrungsmittel welche Empfindlichkeiten, Intoleranzen oder Allergien hervorrufen vermeiden
- Den Rat eines qualifizierten und erfahrenen Ernährungsexperten aufsuchen in Bezug auf angemessene konzentrierte Bezugsquellen von Nährstoffen, Kräutertees und/oder Nahrungs-ergänzungsmitteln (konzentriertes Vorkommen von Nährstoffen)