

Das tägliche Dutzend, die APP



Nach Dr. Greger den Speiseplan übersichtlich gestalten – schnell und einfach!

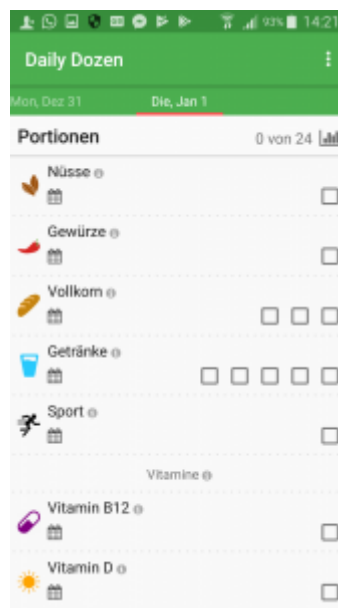
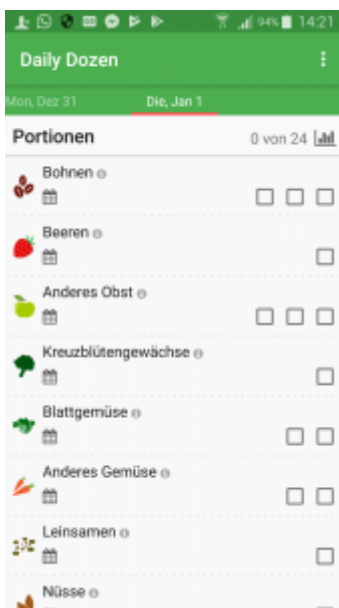
- **Vollkorn:** Getreide nach Möglichkeit so unbehandelt wie möglich essen. Naturreis statt weißem poliertem Reis, Vollkornbrot statt Semmeln und Baguette, Vollkornmehl anstelle von ausgemahlenem weißen,... XXX (drei Portionen)
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Kichererbsen, Linsen, sei es als Salat, Laibchen, Suppe, Hummus, Bohnendip, Erbsen, gekeimte Linsen,... XXX
- **Gemüse:** Von A wie Artischocken bis Z wie Zucchini XX
- **Blattgemüse:** Rucola, Kohlblätter, Spinat, Mangold...XX
- **Kreuzblütengewächse:** Karfiol, Brokkoli, Kohlsprossen, Kohl, Kren, Radieschen, Kresse, X
- **Obst:** Apfel, Birne, Mandarine, Mango,...XXX

- **Beeren:** $\frac{1}{2}$ Tasse frisch oder $\frac{1}{4}$ Tasse getrocknet; auch Kirschen und Trauben zählen der Einfachheit halber dazu, X
- **Leinsamen:** ein Esslöffel gerieben X
- **Nüsse** und Samen: Mandeln, Paranüsse, Chia, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse,... X
- **Gewürze:** Pfeffer, Zimt, Oregano, Chili X
- **Getränke:** Wasser, Tee, Kaffee, XXXXX
- **Sport:** Mittlere Intensität: 90 Minuten, Hohe Intensität: 40 Minuten

Extras: **Vitamin B 12**

Vitamin D

Es gibt die App „Daily Dozen“, die man sich gratis auf das Handy laden kann. Mit ihr verschafft man sich spielend einen Überblick über das Essen. Nach einigen Tagen bis Wochen bekommt man bereits ein gutes Gespür für die Lebensmittel. Wem Ideen für die Zubereitung der empfohlenen Zutaten fehlen, dem lege ich das Buch „How not to die Kochbuch“ ans Herz.



Share this: