

Lebensmittel-Liste



Damit du direkt starten kannst!



Hallo Energie! Tschüß Heißhunger!

Lebensmittel-Liste

Wenig bis gar nicht!



- **Fleisch, insbesondere rotes Fleisch und Wurst** → Arachidonsäure, Omega 6-Fettsäure, fördert Entzündungen, wenn möglichst weiß, unverarbeitet und bevorzugt Bio.
- **Zucker und Weißmehlprodukte** fördern Entzündungen, insbesondere Weizen bzw. Gluten können bei einigen schlecht verträglich sein.
- **Hochverarbeitete Lebensmittel** enthalten oft neben Zucker und Weißmehl bzw. Gluten, Süßstoffe, Salz, Emulgatoren z.B. Carageen, E407, Zusatzstoffe und Transfette, die im Verdacht stehen, das Mikrobiom zu schädigen, was auch Entzündungen fördern kann.
- **Alkohol** wenig bis gar nicht, **Nikotin** tabu!

Lebensmittel-Liste

Mehr davon!



Unverarbeitete, echte Lebensmittel:

- **Gemüse und Salat**, sowie **zuckerarmes Obst**:
- Weil Sattmacher, nährstoffreich, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, antioxidativ, Polyphenole!
- **Ballaststoffe/Präbiotika**: Hülsenfrüchte, Kerne, Nüsse, Saaten, Gemüse, gerne auch fermentiert.
- **Probiotika**: z.B. Joghurt, Kefir, fermentiertes Gemüse
- Eat the rainbow: **30 verschiedene Pflanzenarten/Woche**. Darunter fallen alle Pflanzen inkl. Gewürze, Kräuter etc. Weil: Darmbakterien mögen Abwechslung.
- **Hochwertige, bevorzugt pflanzliche Proteine**: z.B. Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Kerne, Nüsse, Saaten, Eier, Milchprodukte → insbesondere bei Gewichtsabnahme wichtig!
- **Omega-3-Fettsäuren**: z.B. Kerne, Samen, Fisch (z.B. Lachs, Forelle) und veganes Algenöl (omega-safe)
- **Kräuter**: z.B. Petersilie, Oregano, Rosmarin, Thymian
- **Antientzündliche Gewürze**: z.B. Zimt, Kurkuma, Ingwer

Lebensmittel-Liste

Wie du es umsetzen kannst

Ein Beispiel wie ein blutzuckerfreundliches, anti-entzündliches und darmgesundes Gericht aussehen kann, ist mein Brokkoli-Salat, der vor einer Mahlzeit gegessen wird (Hack 4 meiner Blutzucker Hacks und einer meiner Lieblings-Hacks).



Oder wer schon gut in den Morgen starten will, dem empfehle ich mein Lieblingsmüsli (Hack 1 meiner Blutzucker Hacks), welches ich jeden Tag esse.

Lebensmittel-Liste

Danke, dass du dich auf den Weg machst!

Kennst du schon mein E-Book Blutzucker-Hacks?

Und wenn Fragen oder Anregungen hast, dann schreib mir gerne an info@sayhi2health.de. Oder folge mir auf Instagram [@sayhi2health](https://www.instagram.com/sayhi2health).

Du kommst nicht allein weiter oder möchtest JETZT starten? Schau dir gerne an, wie ich dich unterstützen kann. Oder kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch.

Anne von SayHi2Health

E-Book für 0€



Erstgespräch buchen

