

DER ABEND OHNE KOHLENHYDRATE

Während der Nacht braucht Ihr Körper weniger Kohlenhydrate um Energie zu gewinnen. Stattdessen benötigt er Eiweisse und wertvolle Fette um zu regenerieren.

Das heisst: gekochtes Gemüse, Eiweisse und Fette sollten Ihr Nachtessen bestimmen. Dazu eignen sich Getränke wie frischer Kräutertee oder Ice-Tee ohne Zucker.

Auf Brot, Knäckebrot, Zwieback, Teigwaren, Reis und Kartoffeln und andere Kohlenhydrate sollten Sie nach Möglichkeit verzichten.

Hier einige Menüvorschläge:

- Gemüsesuppe ohne Kartoffeln
- Salatteller mit gekochten Randen, Rübli und Bohnen
- Gegrilltes Fleisch
- Gekochter Blumenkohl an Crème fraiche mit Käse überbacken
- Rührei mit getrockneten (oder frischen) Tomaten und Essiggurken
- Joghurt mit Nussplitter und gekochten Apfelschnitzen
- Gemüserösti mit Randen und Rübli und einem Spiegelei
- Geräucherter Fisch mit Sauerkrautsalat und Kapern
- Blattsalat an Joghurtmarinade mit einem Schnitzel vom Grill
- Gegrilltes Gemüse mit Mozzarella oder Frischkäse
- Spargel an Mayonnaise mit gehacktem, gekochtem Ei
- Tomatensalat mit Mozzarella und Basilikum
- Griechischer Salat
- Salade Nicoise
- Nüsslisalat mit Speck und Ei
- Sauermilch mit Nüssen und Heidelbeeren
- ...

Ernährung ist ein vielschichtiges, emotionales und komplexes Thema. Grundsätzlich soll sie den ganzen Menschen ernähren, gesund und vital erhalten, sowie Freude bereiten! Eine ausgewogene Ernährungsweise gestaltet sich je nach Lebensphase – vom Kleinkind bis zum Greis – unterschiedlich und orientiert sich an die konstitutionellen Gegebenheiten.

Für weitere Informationen oder eine individuelle Beratung
stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.