

Frühjahrsputz nach den Feiertagen

Tipp Nr.
072

So starten Sie leicht und bewusst ins neue Jahr



Beispiele für einen Schalttag:

Frühstück: Müsli mit Obst und Magermilch/ Joghurt **oder** warmer Getreidebrei **oder** Vollkorngebäck mit Magertopfen und Rohkost

Mittagessen/Abendessen: Klare Suppe mit Gemüseeinlage und Erdäpfel mit Kraut **oder** Petersilerdäpfel mit Mischgemüse **oder**

Reis mit Mischgemüse **oder** Milchreis mit Obst

Zwischenmahlzeit: Magerjoghurt/Buttermilch **oder** Obst/Kompott/Mus

Über die Feiertage zu viel geschlemmt? Oder möchten Sie vielleicht einfach wieder etwas bewusster essen und frisch und munter in den Frühling starten?

Um überschüssige Kilos loszuwerden und den Energieüberschuss der Feiertage auszugleichen eignen sich hervorragend sogenannte Schalttage. Idealerweise sollten diese zwei Mal pro Woche durchgeführt werden, um die beste Wirkung erzielen zu können.

Ein Schalttag ist: fleischfrei, salzarm, fettreduziert, zuckerarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen, gewürzt mit vielen Kräutern und Gewürzen.

Schalttage können aber nicht nur eine Gewichtsreduktion unterstützen. Diese fleischfreien Tage wirken sich positiv auf den Harnsäure- und Blutfettspiegel (Cholesterin und Triglyceride) aus. Durch den hohen Kalium- und niedrigen Salzgehalt erhöhen sie außerdem die Flüssigkeitsausscheidung und wirken deshalb entwässernd und blutdruckregulierend. Durch den hohen Ballaststoffanteil wird außerdem die Verdauung positiv beeinflusst und dadurch die Ausscheidung von Giftstoffen gefördert. Gleichzeitig können Sie auch noch Ihr Immunsystem pushen, da die pflanzliche Lebensmittelauswahl eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen liefert. Die reduzierte Lebensmittelauswahl an den Schalttagen können Sie auch dazu nutzen wieder etwas bewusster und achtsamer zu essen.

UNSERE TIPPS FÜR SIE:

- Beachten Sie bei der Zubereitung:
- Öl sehr sparsam verwenden
 - kein tierisches Fett verwenden
 - nur Magermilchprodukte verwenden
 - sparsam mit Salz und Zucker
 - würzen mit Gewürzen und Kräutern

An Schalttagen ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von ungesüßtem Tee, Leitungs- oder Mineralwasser zu achten. Mindestens 2 Liter sollten Sie an diesen Tagen trinken!