

Vitalstoffreiche Vollwertkost

So gelingt die Umstellung im Alltag



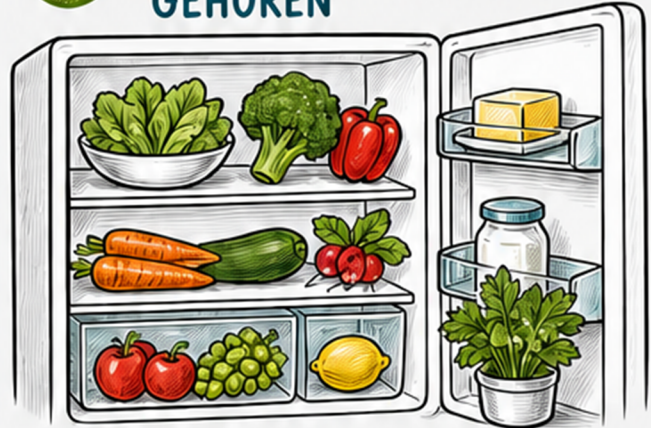
Was nicht griffbereit ist, muss abends um halb zehn auch nicht tapfer widerstanden werden.

1 IN DEN VORRAT GEHÖREN



Keimfähiges Getreide, echtes Vollkornbrot oder Vollkornmehl, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, naturbelassene Öle und Obstessig.

2 IN DEN KÜHLSCHRANK GEHÖREN



Verschiedene Gemüse, saisonales Obst, Zitronen, frische Kräuter, Butter und frische Sahne (keine H-Sahne!).

3 AUS DEM TÄGLICHEN ZUGRIFF SOLLTEN VERSCHWINDEN

Auszugsmehlprodukte, Margarine, raffinierte Öle und die gewohnten Zuckerquellen.



4 AM ABEND



Drei Esslöffel Getreide frisch schroten und einweichen.

5 VOR DER WARMEN MAHLZEIT



Einen kleinen Rohkostteller oder Salat genießen.

6 BEIM KOCHEN



Gemüse, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte schonend garen – zum Beispiel über Dampf – und das naturbelassene Fett anschließend ergänzen.