

MUSTER



Makronährstoffe

Fett

- Hauptenergiereserve
- wichtig für Gehirn, Herz, Haut und Körperwärme
- Vitamine E, D, A + K sollen mit Fett eingenommen werden

- ☺ Rapsöl, Leinöl, Walnussöl + Hanföl
- ☹ Transfette aus industrieller Härtung



Eiweiß (Proteine)

- Baumaterial für Muskeln, Organe,
- Blut und Immunabwehr
- Körper besitzt keinen Eiweißspeicher = regelmäßige Eiweißaufnahme ist wichtig



Kohlenhydrate

- wichtiger Energielieferant
- auf schlechte Kohlenhydrate bitte verzichten (Schokolade, Cornflakes, Weißbrot, Süßigkeiten, Fast Food)
- Industriezucker möglichst meiden



Ballaststoffe

- für eine gesunde Darmflora
- binden Schadstoffe aus dem Körper
- natürliche Sattmacher

sind hauptsächlich in pflanzlichen Produkten enthalten



Vitamine

A	- Sehkraft - Bildung von Immunzellen - Gewebewiederherstellung	
B	- Nerven- u. Immunsystem - Blutbildung - Haut und Haare	
B12	- Stoffwechsel - Blut - Nerven <small>Achtung Veganer: B12 kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor</small>	
C	- Knochen und Knorpel - antioxidative Wirkung - bessere Eisenaufnahme - bessere Wundheilung ... <small>Hitze- und Säureempfindlich! Gemüse als Rohkost verzehren</small>	
D	- das Sonnenvitamin - Knochen, Zähne und Kalziumaufnahme <small>Merke: Viel im Freien aufhalten!</small>	
E	- Zellschutz, Wundheilung - antioxidative Wirkung - Gedächtnis <small>Merke: Gerichte Nahrungsmittel + wenig Vitamin E Vollkornprodukte + viel Vitamin E</small>	
K	- verhindert Kalkablagerungen - hemmt Knochenabbau	

Mineralstoffe

Magnesium	für Herz, Muskeln und Nerven	
Kalzium	für Zähne, Knochen, Blut und Herz	
Kalium	für Haut, Blut, Herz, Nieren, Muskulatur, Blutdruck	
Schwefel	für Haut, Haare, Nägel und Nerven	
Natrium	für Muskulatur, Herz und Blutdruck	
Phosphor	für Knochen, Zähne, Gehirn, Nerven	
Mangan	für Gehirn, Brustdrüsen, Nervensystem und Muskulatur	
Kupfer	für Haut, Haare, Blut, Knochen und Kreislauf	
Chrom	für Blut, Kreislauf, Muskeln	
Fluor	wichtig für Knochen und Zähne	
Jod	da freuen sich die Schilddrüse, Haare, Haut + Nägel	
Zink	für Zellwachstum, Immunsystem und auch Wundheilung	
Eisen	Immunsystem, Blut, Haut, Nägel, Zähne, Knochen	

