

5 am Tag – Was hat es damit auf sich?

5 am Tag soll heißen, pro Tag drei Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst - bunt gemischt durch die Jahreszeiten.

Eine Portion Gemüse kann bspw. sein: eine Paprika oder drei mittelgroße Tomaten.

Bei Obst könnten das ein Apfel oder eine Orange, aber auch fünf Trockenfrüchte (bspw. Pflaumen, Aprikose) sein.

Die Menge die in I h r e Hand passt ist für Sie optimal. Außer bei Tiefkühlware, hier dürfen es zwei Handvoll sein. Tiefkühlware fällt etwas zusammen.

Versuchen Sie zu jeder Mahlzeit Gemüse, Salat oder Obst zu essen. So halten Sie für Ihren Körper immer genug Vitalstoffe bereit. Wenn es mit Frischware nicht immer klappt, dann auf Tiefkühlware zurück greifen. Achten Sie auf regionale und saisonale Lebensmittel ..., hierin steckt die volle Nährstoffvielfalt.

Morgens könnte es Obst zum Jogurt oder dem Quark sein. Wer lieber eine herzhafte Scheibe Brot mag, dann Tomate, Gurke oder eine Karotte dazu essen.

Als Zwischensnack bietet sich nichts besser an als ein Stück Obst. Natürlich verpackt und in jeder Tasche leicht verstaubar.

Zum Mittagessen immer mehr Gemüse oder Salat nehmen. Beilagen dürfen gerne weniger auf den Teller. Es heißt ja auch "B e i lagen".

Und beim Abendessen klappt das genauso prima.

Morgen gleich anfangen ... bzw., am besten noch heute ☺

Sie benötigen noch mehr Tipps?

Gerne... Vereinbaren Sie einen Termin mit mir. Ich freue mich auf Sie!

EssPunkt-richtig, Inh. Gerda Jochim
T 06344/593 750
M 0176-84805207