



**DIE GROSSE
ERNÄHRUNGS-
CHECKLISTE –**

**SCHLAFOPTIMIERUNG DURCH
DIE RICHTIGEN LEBENSMITTEL**



**PRIMAL
ACADEMY**

NÄHRSTOFFREICHE ERNÄHRUNG ODER NICHT – DAS IST HIER DIE FRAGE.

In dieser übersichtlichen Checkliste findest Du eine inspirierende Auswahl an Lebensmitteln, die Du in der nährstoffreichen Ernährung unbeschwert genießen kannst.

FLEISCH

Solange die Qualität stimmt ist jegliches Fleisch in der nährstoffreichen Ernährung gern gesehen. Hier eine kleine Auswahl:

Rindfleisch	Pute	Organe wie:
Büffel	Ente	Leber, Nieren, Zunge
Bison	Kaninchen	Lamm
Hähnchen	Wild	Schwein

TIPP Bitte achte darauf, möglichst Bio oder von einem vertrauenswürdigen Bauern in der Region zu kaufen. Fleisch aus dem Discounter ist nachweisbar belastet mit Hormonen, Antibiotika, genmanipuliertem Futter etc. und kann verschiedene krankheitsfördernden Prozesse in Deinem Körper auslösen.

FISCH

Auch sämtliche Fische kannst Du in der nährstoffreichen Ernährung genießen. Dazu gehören:

Anchovis	Flunder	Hummer
Barsch	Heilbut	Schrimps
Kabeljau	Lachs	Muscheln
Makrele	Sardinen	

TIPP Bitte achte darauf, möglichst Bio oder von einem vertrauenswürdigen Bauern in der Region zu kaufen. Fleisch aus dem Discounter ist nachweisbar belastet mit Hormonen, Antibiotika, genmanipuliertem Futter etc. und kann verschiedene krankheitsfördernden Prozesse in Deinem Körper auslösen.

FRÜCHTE

Grundsätzlich sind in der nährstoffreichen Ernährung sämtliche Früchte erlaubt. Achte bitte darauf, Früchte mit hohem Fruchtzuckergehalt nur in Maßen zu essen.

FRÜCHTE MIT VIEL FRUCHTZUCKER

Bananen	Ananas	sämtliche
Datteln	Wassermelone	getrocknete Früchte
Mangos		

EMPFOHLENE FRÜCHTE MIT WENIGER FRUCHTZUCKER

sämtliche Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren etc.)

TIPP Wenn Du Fett verbrennen möchtest, empfehle ich Dir soweit wie möglich auf Früchte zu verzichten. Sämtliche Nährstoffe in Früchten findest Du auch in Gemüse. Das Problem an Früchten ist, dass der enthaltene Fruchtzucker Deinen Insulinspiegel ansteigen lässt und dadurch Energietiefs und Heißhungerattacken verursachen kann.

GEMÜSE

Nährstoffreiche-Ernährungs-Enthusiasten LIEBEN Gemüse. Iss davon gerne soviel, wie Du willst. Hier eine kleine Auswahl:

Rucola	Tomaten	Brokkoli
Petersilie	Zwiebeln	Kürbis
frische & getrocknete Kräuter	Scharlotten	Kohl
Rote Beete	Knoblauch	Algen
Paprika	Aubergine	
	Gurke (frisch, sauer, eingelegt)	

TIPP Die meisten Menschen, die sagen, sie essen "viel Gemüse" meinen damit Tomaten, Zwiebeln und etwas Paprika. Für eine optimale Nährstoffversorgung ist das nicht ausreichend. Als Faustregel empfehle ich Dir mindestens die Hälfte des Tellers bei jeder Mahlzeit aus Gemüse bestehen zu lassen ODER einen großen Salat am Tag zu essen. Bei Verdauungsbeschwerden kannst Du Dein Gemüse gerne dünsten oder leicht anbraten.

NÜSSE + SAMEN

Nüsse und Samen sind wahre Nährstoffbomben – und perfekte nährstoffreiche Snacks für zwischendurch. Hier eine Auswahl:

NÜSSE

Mandeln
Cashews
Macadamia

Walnüsse
Pistazien
Pekannuss

SAMEN

Leinsamen
Sonnenblumenkerne
Kürbissamen

TIPP Nüsse und Samen enthalten viele gesunde Fette – gleichzeitig jedoch auch viele Kalorien. Wenn Du wenig Sport treibst und/oder gerade Fett verlieren möchtest, empfehle ich Dir höchstens eine Handvoll Nüsse am Tag.

ÖLE + FETTE

In der nährstoffreichen Ernährung fokussieren wir uns auf Öle mit vielen gesunden Omega 3 Fettsäuren – Öle mit viel Omega 6 versuchen wir zu reduzieren. Hier eine Auswahl:

GESUNDE FETTE & ÖLE

(erhitzbar – zum Braten geeignet)

Kokosöl
Weidebutter
Ghee

GESUNDE FETTE & ÖLE

(nicht erhitzbar – für Salate, Smoothies etc.)

MCT-Öl (aus Kokosöl gewonnen)
Olivenöl
Sesamöl
Walnussöl

BESSER SELTEN ZU GENIESSENDE ÖLE

Kokosöl
Weidebutter
Ghee

TIPP Kennst Du schon Bulletproof Coffee? Mische am Morgen einfach einen Teelöffel Kokosöl (+ wahlweise einen Schuss MCT Öl) in schwarzen Kaffee. Klingt ungewöhnlich, ist aber ein hervorragender Frühstücksersatz, der Dir Energie gibt und dabei hilft, den ganzen Morgen im Fettverbrennungsmodus zu bleiben.

GETRÄNKE

Bei Getränken entscheiden wir uns bei nährstoffreicher Ernährung gegen zuckerhaltige oder sonstige künstlich veränderte Flüssigkeiten. Stattdessen trinken wir:

Tee	Kokoswasser	Alkohol: klare Schnäpse,
Wasser	Mandelmilch	Weißwein, Rotwein
schwarzen Kaffee	Smoothies (mit möglichst	(in Maßen)
Kokosmilch	viel grünem Gemüse)	

WIR VERZICHTEN AUF

Tee	gezuckerte Kaffees & Tees	Energydrinks & andere
Softdrinks	Fruchtsäfte aus dem	chemisch versetzten
Biere, Cocktails & Longdrinks	Supermarkt	Flüssigkeiten
“Light“- Getränke		

TIPP Du magst Deinen Kaffee nur mit Milch und Zucker? Kein Problem! Tausche die Milch einfach gegen Mandelmilch aus und wechsle von Zucker auf Xylit – einen natürlichen Birkenzucker, der viel weniger schädlich ist als raffinierter Zucker.

EIER

Eier sind einer der umfangreichsten Nährstofflieferanten, die in der Natur vorkommen. Probiere doch mal folgende verschiedene Sorten aus:

Hühnereier
Wachteleier
Straußeneier

WAS WIR BEI NÄHRSTOFFREICHER ERNÄHRUNG NICHT ESSEN

GETREIDE

Getreide enthält giftige Anti-Nährstoffe wie Gluten oder Lektin, schädigt die Darmflora und greift das Immunsystem an. Deswegen entscheiden wir uns bei nährstoffreicher Ernährung gegen:

Nudeln aus Getreide

Brot aus Getreide

sämtliche Vollkornprodukte

sämtliche Sojaerzeugnisse

Hülsenfrüchte :

Linsen, Bohnen, Erbsen

sog. "Pseudogetreide" wie:

Quinoa, Teffmehl, Canihua,

Amaranth, Buchweizen

TIPP Vielleicht fragst Du dich, was der nährstoffreicher Ernährungs-Liebhaber als Beilage bei Essen verwendet? Süßkartoffeln, geschälte und abgekochte Kartoffeln, leckere Nudeln aus Algen ("I sea Pasta") oder gelegentlich auch Reis.

WAS JETZT?

Ganz schön lange Liste, oder? Keine Sorge - schau Dir einfach die 10 nährstoffreichen Rezepte an, die Du im Bonusbereich findest und starte damit, einige davon in Deinen Alltag einzubauen.

EINE TYPISCHE NÄHRSTOFFREICHE MAHLZEIT BESTEHT AUS

buntem Salat aus Fisch oder Fleisch

Rühr- oder Spiegelei mit Gemüse

Süßkartoffeln mit gedünstetem Gemüse

einem leckeren Gemüseauflauf oder

einem schmackhaftem Smoothie

**PROBIERE ES DOCH EINFACH MAL EINEN TAG LANG AUS?
GUTEN APPETIT!**