

CHECKLISTE: NIE MEHR VERZICHTEN

ALTERNATIVEN FÜR STOFFWECHSEL-KILLER

Die Kunst liegt nicht im Verzicht, sondern in der Kreativität, gesunde Alternativen zu finden.
Ernährung sollte nie anstrengend sein - und hiermit erleichterst Du Dir die Ernährungsumstellung.

VERMEIDEN Brötchen & Brote auf Weizenbasis> Zucker und Süßigkeiten> Weißer Reis> Nudeln> Pizza> Herkömmliches Müsli>	WARUM? Lassen den Blutzucker stark ansteigen und führen schnell zu erneutem Hunger. Sättigen wenig aufgrund des geringen Ballaststoffgehalts. Schwächen die guten und stärken die schlechten Bakterien im Darm, wodurch Verdauungsprobleme entstehen können.	ALTERNATIVEN Low Carb & Sauerteigbrote (am besten selbst gemacht) Beeren, dunkle Schokolade (min. 85%) Vollkorn- oder Blumenkohlreis (Rezepte im Internet) Nudeln aus Zucchini (Zoodles) oder aus Hülsenfrüchten Pizza mit Blumenkohlboden oder andere Low Carb Alternativen Selbst gemacht aus geraspelten Nüssen, Leinsamen und frischen Beeren
Industrielle Pflanzenöle wie Sojaöl, Sonnenblumenöl, Margarine, Dressings und Saucen>	Enthalten viele der sogenannten Omega-6-Fettsäuren, welche im Übermaß für Entzündungen sorgen und damit auch dem Stoffwechsel schaden.	Kokosöl, MCT-Öl, Olivenöl, Avocadoöl, Butter und Ghee von Tieren aus Weidehaltung
Chips + Pommes / Frittiertes>	Viele Kalorien, die weniger sättigen als aus natürlichen Fettquellen. Führen zu Entzündungsprozessen und belasten den Körper und Stoffwechsel.	Selbst gemachte Backofen-Chips aus Kartoffeln, Süßkartoffeln oder anderem Gemüse
Süßstoffe und Light-Produkte>	Sättigen nicht bzw. kaum und führen oft in Summe zu einem verstärkten Hunger. Können zudem die Darmflora verändern, wodurch Verdauungsprobleme entstehen können.	Ganze, natürliche Lebensmittel; zum Süßen: Manuka oder dunkler Waldhonig; Erythrit und / oder Stevia