

## Paleo-Diät - Abnehmen und gesund essen

Paleo-Diät &#8211; Die Grundlagen Benötige ich einen Paleo-Diätplan? Vor 50.000 Jahren, als Männer Jäger und Sammler waren, war es in Ordnung, sich zu &#8222;fressen&#8220;, um Fettschichten zu entwickeln, da dies im Winter nützlich sein würde, wenn Nahrung schwer zu finden war. Das ist kein Problem mehr.

Heute erhalten wir ständig verarbeitete und raffinierte Lebensmittel wie Pralinen, Limonaden und Zucker, die für uns wirklich schlecht sind. Sie können nicht schnell genug von Niere und Leber synthetisiert werden, da sie so viele einfache Kohlenhydrate enthalten, die im Körper metabolisiert und als Fett gespeichert werden. Wir müssen also die Art und Weise ändern, &#8201;



Paleo-Diät - Die Grundlagen

Benötige ich einen Paleo-Diätplan?

Vor 50.000 Jahren, als Männer Jäger und Sammler waren, war es in Ordnung, sich zu „fressen“, um Fettschichten zu entwickeln, da dies im Winter nützlich sein würde, wenn Nahrung schwer zu finden war. Das ist kein Problem mehr. Heute erhalten wir ständig verarbeitete und raffinierte Lebensmittel wie Pralinen, Limonaden und Zucker, die für uns wirklich schlecht sind.

Sie können nicht schnell genug von Niere und Leber synthetisiert werden, da sie so viele einfache Kohlenhydrate enthalten, die im Körper metabolisiert und als Fett gespeichert werden. Wir müssen also die Art und Weise ändern, wie wir essen, und einen Diätplan verabschieden, der unsere natürlichen Biorhythmen unterstützt, anstatt sie zu gefährden.

Deshalb brauchen Sie einen Paleo-Diätplan. Was ist die Paleo-Diät? Die Paleo-Diät für Anfänger ist einfach die gesündeste Art zu essen, da sie einzigartig ist. Sie funktioniert synchron mit Ihrer Genetik und hilft Ihnen, viel länger schlank und stark zu bleiben, und gibt Ihnen den Energieschub, den Sie benötigen.

Die Paleo-Diät-Nahrungsmittelliste besteht aus Nahrungsmitteln, die Ihr Verdauungssystem, Ihre Leber, Ihre Nieren und Ihr Darm zusammen mit dem Drüsensystem problemlos verarbeiten können. Eine Paleo-Diät beinhaltet nur den Verzehr von Lebensmitteln, an die sich der Mensch vor Beginn der Industrialisierung angepasst hat, sowie die damit verbundenen sozialen und ökologischen Veränderungen. Je schneller Sie Paleo-Rezepte zu einem Teil Ihrer täglichen Essgewohnheiten machen, desto eher erleben Sie die Transformation.

Was kann man also von einem Paleo-Diät-Anfänger erwarten?

Erstens gibt es keinen richtigen Weg, um die Werke für alle zu essen. Die Menschen der Altsteinzeit lebten von einer Vielzahl von Lebensmitteln. Nun, sie hatten nicht wirklich eine große Auswahl, wenn es um Essen ging, und aßen im Grunde alles, was sie in die Hände bekommen konnten. Einige aßen proteinreiche, kohlenhydratarme Tierfutter, während andere

pflanzliche Lebensmittel bevorzugten.

Paleo-Snacks oder Paleo-Frühstücksideen sind reichhaltig und abwechslungsreich. Sie können Ihre eigenen Vorlieben haben, wenn es um Paleo-Diätrezepte geht. Aber sie basieren auf ein paar soliden Prinzipien, wie dem Vermeiden von hochverarbeiteten Lebensmitteln oder allem, was so aussieht, als ob es in der Fabrik hergestellt wurde, wie z. B. Brot. Anstelle von Brot haben Sie glutenfreies Paleo-Brot, hat keinen Weizen oder Getreide.

Vermeiden Sie Lebensmittel, die folgende Inhaltsstoffe enthalten:

- Milchprodukte: Vermeiden Sie Milch und Milchprodukte vollständig. Einige Paleo-Rezepte enthalten jedoch Butter und Käse.
- Zucker und Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil: Vermeiden Sie Fruchtsäfte, Haushaltszucker, Eis, alkoholfreie Getränke und Gebäck.
- Künstliche Süßstoffe: Vermeiden Sie künstliche Süßstoffe wie Sucralose, Saccharin und Acesulfam-Kalium.
- Getreide: Vermeiden Sie Weizen, Brot und Nudeln sowie Roggen, Gerste und Dinkel.
- Hülsenfrüchte: Vermeiden Sie Bohnen, Linsen und vieles mehr.
- Pflanzenöle: Vermeiden Sie Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maisöl, Baumwollsaamenöl, Traubenkernöl und Distelöl.
- Transfette: Vermeiden Sie Transfette (auch als teilweise hydrierte Öle bezeichnet), die in verschiedenen Arten von verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, vollständig.

Paleo Diätliste – Was Sie haben können

Sie können so viele echte, unverarbeitete Lebensmittel haben, wie Sie benötigen. Hier sind die Lebensmittel, die Sie für Ihre Paleo-Frühstücksideen oder Paleo-Snacks verwenden können. Die allgemeine Regel ist, Bio-, Gras- oder Weidefutter zu haben. Wenn Ihnen solche Lebensmittel nicht leicht zugänglich sind oder wenn sie nicht in Ihrem Budget liegen, wählen Sie die am wenigsten verarbeiteten Lebensmittel auf dem Markt aus.

- Fleisch: Haben Sie Rindfleisch, Huhn, Lamm, Schweinefleisch, etc.

- Gemüse: Haben Sie grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat sowie Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Zwiebeln, Tomaten, Karotten und vieles mehr.

- Früchte: Haben Sie leckere und farbenfrohe Früchte wie Äpfel, Orangen, Bananen, Birnen, Erdbeeren, Blaubeeren, Ananas und mehr

- Fisch und Meeresfrüchte: Haben Sie wild gefangenen Fisch wie Lachs, Garnelen, Forellen, Schalentiere usw.

- Eier: Haben Sie immer mit Omega-3 angereicherte Eier.

- Wein: Rotwein ist reich an Antioxidantien und im Allgemeinen gesund, solange Sie nicht zu viel davon haben.

- Gesunde Fette und Öle: Haben Sie Olivenöl, Kokosöl und Avocadoöl.

- Salz: Nur Meersalz oder Himalaya-Salz.

- Wasser: Haben Sie viel Wasser und achten Sie darauf, dass Sie immer hydratisiert bleiben.

- Tee und Kaffee: Tee und Kaffee sind in Ordnung, da sie reich an Antioxidantien sind. Grüner Tee gilt als besonders gesund.

- Knollen: Haben Sie Kartoffeln, Yamswurzeln, Rüben und Süßkartoffeln

- Nüsse und Samen: Haben Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kürbiskerne und vieles mehr.

Dunkle Schokolade: Dunkle Schokolade mit hohem Kakaogehalt gilt als sehr nahrhaft und schmackhaft. Es ist ein köstlicher Genuss.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**