

Treffen Sie die richtigen Entscheidungen mit gesunder Ernährung für sich

Gesundes Essen kommt nicht in einer Durchfahrt durchs Fenster Ihres Autos, es gehört nicht zu Vinylspielzeug und es verbleibt nicht wochenlang in Kartons in Lagerhäusern.

Gesundes Essen ist das Essen, das zu Hause zubereitet wird. Dieses Essen ist viel gesünder im Vergleich zu denen, die in Low-Cost-Fast-Food-Restaurants verkauft werden. Wer sich richtig ernähren will, muss bereit sein, ein wenig Geld auszugeben. Neben Chipsbohnen und Reis gibt es viele verschiedene gesunde Optionen zur Auswahl. Der

Einkauf gesunder Lebensmittel auf Ihrem örtlichen Bauernmarkt hat einen Grund. Wenn Sie die richtigen Lebensmittel kaufen, werden Sie die richtigen Lebensmittel essen. Wenn Sie die richtigen …



Gesundes Essen kommt nicht in einer Durchfahrt durchs Fenster Ihres Autos, es gehört nicht zu Vinylspielzeug und es verbleibt nicht wochenlang in Kartons in Lagerhäusern. Gesundes Essen ist das Essen, das zu Hause zubereitet wird. Dieses Essen ist viel

gesünder im Vergleich zu denen, die in Low-Cost-Fast-Food-Restaurants verkauft werden. Wer sich richtig ernähren will, muss bereit sein, ein wenig Geld auszugeben. Neben Chipsbohnen und Reis gibt es viele verschiedene gesunde Optionen zur Auswahl.

Der Einkauf gesunder Lebensmittel auf Ihrem örtlichen Bauernmarkt hat einen Grund. Wenn Sie die richtigen Lebensmittel kaufen, werden Sie die richtigen Lebensmittel essen. Wenn Sie die richtigen Lebensmittel essen, sollten Sie viel mehr Kraft haben, Sie werden in der Lage sein, ein gesundes Gewicht zu halten, und obendrein werden Sie ein gesünderes Herz haben.

Indem Sie eine Checkliste der Lebensmittelauswahl erstellen, bevor Sie in einen Supermarkt gehen, bauen Sie einen Ansatz auf, um sich und Ihre Familie zu unterstützen, um eine bessere Auswahl an Lebensmitteln zu genießen. Eine richtige Ernährungsstrategie beginnt mit der Entscheidung, einem Plan zu folgen, noch bevor Sie Lebensmittel einkaufen gehen. Damit wird der Grundstein für bessere Ernährungsgewohnheiten gelegt.

Lassen Sie Ihre Kinder gesund essen. Es ist wichtig, dass die Kleinen eine sehr gute Ernährung bekommen, damit sie wachsen können. Sprechen Sie mit Ihrem Jungen oder Mädchen über geeignete Lebensmittel und wie wichtig sie für das Wachstum und Lernen sind. Lassen Sie sie wissen, dass es ihnen helfen kann, sich stärker zu fühlen, wenn sie im Sport Ergebnisse erzielen wollen.

Hier sind 10 Super-Auswahl an gesunden Lebensmitteln auf der Erde, um zu essen und gesund zu bleiben.

Süßkartoffeln wurden als das natürlich gesundeste aller Gemüsesorten bewertet. Süßkartoffeln bestehen aus Antioxidantien, Beta-Carotin, Eisen, Vitamin B6 und Ballaststoffen.

Spinat hat Kalziummineral für die Gesundheit von Knochen und Gelenken und Vitamin K für eine gute Durchblutung.

Brokkoli hat Indol-3-Carbinol und Sulforaphan, die gegen Brustkrebs helfen. Brokkoli ist reich an Vitamin C.

Blaubeeren sind reich an Antioxidantien, den Vitaminen A, C, E und Flavonoiden. Sie haben eine Anti-Aging-Wirkung auf den menschlichen Körper.

Knoblauch ist in der Lage, schlechtes Cholesterin und Bluthochdruck zu senken und gegen einige Krebsarten zu helfen. Knoblauch enthält auch wichtige Nährstoffe und Vitamin C.

Tomaten sind reich an Vitamin C. Es ist auch reich an Lycopin, das helfen kann, die Gesundheit der Prostata zu erhalten.

Rosinen sind eine ausgezeichnete Eisenquelle, die unserem Blut helfen kann, Sauerstoff zu transportieren. Sie sind reich an Ballaststoffen. Rosinen helfen auch, den Blutdruck zu bekämpfen.

Lachs und andere fetthaltige Wasserfische wie Forelle, Hering, Sardinen und Sardellen enthalten Omega-3-Fettsäuren, die die Gesundheit von Herz und Gehirn fördern. Sie können helfen, der Alzheimer-Krankheit vorzubeugen.

Blaubeeren sind eine gute Quelle für Ballaststoffe, Antioxidantien und Phytonährstoffe. Häufiges Essen von Heidelbeeren kann gegen Bluthochdruck helfen.

Hier ist eine größere Liste mit gesunden Lebensmitteln für Sie und Ihre Familie.

Gemüse

Spargel

Rüben

Brokkoli

Kohl

Möhren

Blumenkohl

Sellerie

Gurke

Grüne Bohnen

Grüne Erbsen

Kopfsalat

Kartoffeln

Zwiebeln

Pfeffer

Süßkartoffeln

Quetschen

Spinat

Tomaten

Früchte

Äpfel

Aprikosen

Bananen

Blaubeeren

Brombeeren

Preiselbeeren Feigen

Feigen

Trauben

Grapefruit

Kiwi

Mangos

Zitronen

Limette

Orangen

Himbeeren

Papaya

Birnen

Ananas

Pflaumen

Pflaumen

Erdbeeren

Wassermelone

Meeresfrüchte

Lachs

Garnele

Jakobsmuscheln

Thunfisch

Milchprodukte

Eier

Fettarmer Käse

Milch (nicht mehr als 2%)

Bio Joghurt

Bohnen

Schwarze Bohnen

Getrocknete Erbsen

Kidneybohnen

Limabohnen

Pintobohnen

Marinebohnen

Sojabohnen

Getrocknete Erbsen

Kichererbsen

Fleisch und Geflügel

Huhn

Truthahn

Lamm

Mageres Rindfleisch

Leber (Kalb)

Wild

Samen und Nüsse

Mandeln

Cashewkerne

Leinsamen

Kürbissamen

Erdnüsse

Pecannüsse

Sesamsamen

Sonnenblumenkerne

Walnüsse

Sie können sogar im Internet viele Tipps und Ideen finden, die Sie Ihrer Liste guter gesunder Lebensmittel hinzufügen können.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki