

Zeitsparende Abkürzungen für eine gesunde Ernährung

Wenn Sie sich gesünder ernähren möchten, aber nicht stundenlang in der Küche verbringen möchten, habe ich diesen Artikel für Sie geschrieben. Eines der größten Hindernisse für gutes Essen ist die zusätzliche Zeit, die benötigt wird, um hausgemachte Mahlzeiten von Grund auf neu zuzubereiten. Selbst mit einigen zeitsparenden Tricks nimmt die Zubereitung von Mahlzeiten mit frischen, echten Lebensmitteln mehr Zeit in Anspruch als das Öffnen einer Schachtel Kraft Dinner oder die Fahrt zu einer Durchfahrt. Aber ich denke, Sie und Ihre Gesundheit sind es wert, und ich hoffe, Sie tun es auch. Hier sind 4 zeitsparende Tipps, um gesunde, nahrhafte Mahlzeiten …



Wenn Sie sich gesünder ernähren möchten, aber nicht stundenlang in der Küche verbringen möchten, habe ich diesen Artikel für Sie geschrieben. Eines der größten Hindernisse für gutes Essen ist die zusätzliche Zeit, die benötigt wird, um hausgemachte Mahlzeiten von Grund auf neu zuzubereiten. Selbst mit einigen zeitsparenden Tricks nimmt die Zubereitung

von Mahlzeiten mit frischen, echten Lebensmitteln mehr Zeit in Anspruch als das Öffnen einer Schachtel Kraft Dinner oder die Fahrt zu einer Durchfahrt. Aber ich denke, Sie und Ihre Gesundheit sind es wert, und ich hoffe, Sie tun es auch.

Hier sind 4 zeitsparende Tipps, um gesunde, nahrhafte Mahlzeiten für Sie und Ihre Familie zuzubereiten:

1. Speiseplan. Erstelle jede Woche einen groben Plan, was du jede Woche zum Abendessen essen wirst. Ja, das braucht Zeit, aber es spart Ihnen viel Zeit im Supermarkt. Durch die Vorausplanung müssen Sie auch nicht mehr entscheiden, was Sie zum Abendessen essen werden, wenn Sie am Ende des Tages müde sind (und weniger wahrscheinlich eine gesunde Wahl treffen).

2. Verwenden Sie einige verarbeitete Lebensmittel. Echtes Essen zu essen bedeutet nicht, dass Sie Ihren eigenen Hafer mahlen oder Ihren eigenen Salat anbauen müssen. Obwohl es am besten ist, frisches, lokales Essen zu essen, ist dies nicht immer realistisch. Ziehe in Erwägung, vorgehacktes oder gefrorenes Gemüse, vorgewaschenen Salat, natriumarme Dosentomaten und Dosenbohnen zu kaufen. Im Laden sind auch gesündere Gewürze erhältlich: Suchen Sie nach Salatdressings (lesen Sie die Etiketten und suchen Sie nach Zutaten, die Sie aussprechen können), Tomatensaucen mit niedrigem Natriumgehalt und Marinaden, um schnelle, schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten

3. Machen Sie immer extra. Es dauert nur wenig länger, eine doppelte oder sogar dreifache Charge eines Rezepts zu kochen. Packen Sie einige der Reste in Behälter für das Mittagessen oder ein anderes Abendessen in der Woche und frieren Sie den Rest ein. Sie können auch einen großen Eintopf oder eine Suppe zubereiten, wenn Sie etwas mehr Zeit haben, vielleicht am Wochenende, nur um Ihren Gefrierschrank zu füllen. Beschriften Sie die Behälter unbedingt mit Inhalt und Datum! Wenn Sie Hühnchen braten oder Fleisch kochen, verwenden Sie es während der Woche auch für andere Mahlzeiten. Sie können

auch extra Reis im Voraus kochen und einfrieren.

4. Gemüse im Voraus hacken. Wenn Sie im Kühlschrank nach einem Snack suchen, haben Sie wahrscheinlich keine Lust, einen Teller voller Gemüse zu zerkleinern. Ich verstehe es! Aber wenn Sie Gemüse bereits vorgehackt hatten, werden Sie es eher essen. Investiere einmal pro Woche 15 Minuten, um Karotten, Gurken, Paprika und anderes Gemüse zu waschen und in Scheiben zu schneiden, damit sie essfertig sind. Ich packe sie in Behälter, damit ich jeden Tag leicht einen mit zur Arbeit nehmen kann.

5. Holen Sie sich einen Slow Cooker. Geben Sie morgens ein paar Zutaten hinzu und kommen Sie zu einer warmen, nahrhaften Mahlzeit nach Hause. Wenn Sie ein köstliches, einfaches Rezept finden, setzen Sie ein Lesezeichen, damit Sie daran denken, es noch einmal zu machen.

Keine Frage: Gesunde Ernährung erfordert etwas mehr Planung, Vorbereitung und Zeit. Mit diesen zeitsparenden Tricks können Sie jedoch in einem Bruchteil der Zeit die gesundheitlichen und geldsparenden Vorteile des Kochens zu Hause nutzen.

VIEL SPASS!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki