



Ein Leitfaden für gesunde Ernährung für die vegetarische Ernährung

Der allgemeine Standpunkt ist, dass man mit einer vegetarischen Ernährung nichts falsch machen kann; Es ist nährstoffreich mit viel Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien. Aber wussten Sie, dass vegetarische Ernährung proteinarm sein kann, wenn nicht genügend Bohnen, Linsen und / oder Milchprodukte enthalten sind? Zum Beispiel ist eine vegetarische Mahlzeit, die nur aus einem grünen Blattsalat mit einer Seite Vollkornbrot besteht, proteinarm. Das Hinzufügen von Bohnen zum grünen Blattsalat, eine Seite Linsensuppe und / oder eine Portion fettfreie Milch oder Joghurt sind einfache Möglichkeiten, Protein in die Mahlzeit aufzunehmen. Wenn Sie jeden Tag den gleichen Salat zum Mittagessen essen, kann dies …



Der allgemeine Standpunkt ist, dass man mit einer vegetarischen Ernährung nichts falsch machen kann; Es ist nährstoffreich mit viel Ballaststoffen, Vitaminen und

Antioxidantien. Aber wussten Sie, dass vegetarische Ernährung proteinarm sein kann, wenn nicht genügend Bohnen, Linsen und / oder Milchprodukte enthalten sind? Zum Beispiel ist eine vegetarische Mahlzeit, die nur aus einem grünen Blattsalat mit einer Seite Vollkornbrot besteht, proteinarm. Das Hinzufügen von Bohnen zum grünen Blattsalat, eine Seite Linsensuppe und / oder eine Portion fettfreie Milch oder Joghurt sind einfache Möglichkeiten, Protein in die Mahlzeit aufzunehmen. Wenn Sie jeden Tag den gleichen Salat zum Mittagessen essen, kann dies auch dazu führen, dass Ihre Ernährung nicht abwechslungsreich ist. Wenn Sie eine Vielzahl von Gemüse und Früchten essen, erhalten Sie regelmäßig verschiedene Nährstoffe aus natürlichen Lebensmitteln. Unabhängig davon, ob Sie zu Hause oder in einem Restaurant essen, gibt es Websites mit kostenlosen Tools, mit denen Sie die Nährwertdaten von Lebensmitteln und Rezepten abrufen können.

Die meisten kostenlosen Online-Ernährungsdatenbanken enthalten den Kalorien-, Kohlenhydrat-, Protein- und Fettgehalt von Lebensmitteln. Sie können auch zusätzliche Nährwertinformationen zu Lebensmitteln wie Ballaststoffen, Cholesterin und Natrium enthalten. Das Gebiet der Ernährung entwickelt sich aufgrund umfangreicher wissenschaftlicher Forschung, die weltweit durchgeführt wird, kontinuierlich weiter. Vom Vorstand zertifizierte Ernährungsfachleute müssen ihre Kenntnisse und Fähigkeiten auf der Grundlage der Ergebnisse der neuesten wissenschaftlichen Forschung kontinuierlich aktualisieren. Bleiben Sie mit Ernährungsempfehlungen auf dem Laufenden, indem Sie Ernährungstipps lesen, die von qualifizierten Experten bereitgestellt werden. Vermeiden Sie die Jojo-Effekte von Diäten und Wundernahrungsmitteln.

Qualifizierte Ernährungsfachleute mit Spezialisierung auf chronische Krankheiten, Nahrungsmittelallergien, diätetische Einschränkungen oder ethnische Diäten können auch Unterstützung durch personalisierte Ernährungsberatungen und -beratung anbieten. Viele Inder ernähren sich vegetarisch, einschließlich Eiern und Milchprodukten wie Milch, Joghurt,

Buttermilch, Käse und Butter. Die meisten herzhaften indischen Snacks sind in der Regel frittiert, während die Desserts mit Ghee (geklärte Butter) zubereitet werden. Moderation ist wichtig, da sowohl die Snacks als auch die Desserts reich an Fett sind. Es gibt nur sehr wenige kostenlose Online-Lebensmitteldatenbanken, die genaue Nährwertangaben für die indische Küche oder eine Liste mit Lebensmitteln mit Proteingehalt für die ethnische Küche enthalten. Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Ernährungsberater, der sich auch mit ethnischen Ernährungseinschränkungen auskennt, hilft bei der Erstellung geeigneter Ernährungspläne und Ernährungsumstellungen, die Ihrem Lebensstil und Ihren Gesundheitsanforderungen entsprechen. Ob Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Schwangerschaft oder Gewichtsverlust – nutzen Sie die Dienste qualifizierter Ernährungsexperten, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki