



deine drei
pflanzenpower
Ernährungstage

zu deinem GleichGEWICHT

TAG 2





Inhalt

1

Kühlschrank-Check

2

immer mit Einkaufsliste einkaufen

3

Basics auf deiner Einkaufsliste

Review Tag 2



Kühlschrank-Check

Was finde ich in meinem Kühlschrank?

Achte darauf was schon pflanzenbasiert ist und was noch nicht?
Versuche direkt zu sortieren. Am besten klappt das mit zwei Kisten in die du sortierst.

Mach gerne Fotos und kleb sie hier ein um es besser zu erkennen, oder schreibe es einfach hier auf

mit Einkaufsliste einkaufen

Du kennst es bestimmt von dir selber auch: du gehst einkaufen und der Magen knurrt...

Was passiert dann häufig in solchen Situationen?

Genau, wir greifen zu schnell verfügbaren Lebensmitteln, die wir "mal eben" zwischendurch essen können. Meistens sind es Lebensmittel mit vielen Kalorien und schnellen Zuckern.

Denn unser Körper ist so schlau, dass er weiß, wo er besonders schnell Energie her bekommt - aus Zucker.

Doch was passiert mit Zucker in unserem Körper?

Er wird schnell aufgenommen, da es für unseren Körper **einfach** ist.

Außerdem greifen wir als Gewohnheitstier, in solchen Situationen schneller zu Dingen die wir kennen, als uns mit neuen zu beschäftigen.

Um genau diesen "Fallen" aus dem Weg zu gehen gibt es die Methode der Einkaufslisten! Wichtig hierbei: Es wird NUR das gekauft, was auch drauf steht, dadurch sparst du Zeit und musst nicht Ewigkeiten im Supermarkt verbringen und bist schneller wieder zuhause.

Außerdem nimmst du dir durch diese Liste, beim einkaufen den Druck alles zu recherchieren, denn das kannst du schon vorher tun.

Unterstützend zu der Einkaufsliste der Tipp: Niemals hungrig einkaufen gehen, lieber vorher noch etwas "gesundes" Snacken, wenn du merkst, dass du Appetit bekommst.

Basics auf deiner Einkaufsliste

Du weißt, warum eine Einkaufsliste sinnvoll ist, doch was sollte immer auf deiner neuen Basic-Liste stehen?

frisches Obst und Gemüse:

so viel wie du tragen und essen kannst

Hülsenfrüchte / Proteinquellen

gerne auch Hülsenfrüchte getrocknet für den Vorrat

Bsp.: Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Tofu, Soja

„Vollkorn“Getreide sowie Kartoffeln

alles was du gerne magst

Bsp.: Vollkornnudeln, Reis - gerne Naturreis,

Milch“alternativen“

probier dich durch und schau was du gerne magst

ich liebe z.B. Hafermilch und Sojajoghurt

Nüsse und Samen

Leinsamen sind super Omega 3 Quellen, Kürbiskerne sind super Eisenlieferanten und Walnüsse sind super für unser Gehirn, also was magst du?

Pflanzliche Fette und Gewürze

Gewürze kann man nie genug haben und bei pflanzlichen Fetten, solltest du besonders auf hochwertige Öle zurückgreifen

Bsp.: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl



Review Tag 2




WIE GEHT ES DIR AM ENDE VON TAG 2?
GEFÜHLE UND KÖRPERLICH?



BIST DU AUSREICHEND SATT GEWORDEN?



WAS HAT DICH ÜBERRASCHT?
WOMIT HATTEST DU VIELLEICHT NICHT GERECHNET?



DEIN BEWEGUNGSZIEL FÜR MORGEN?

