

Regeln für eine vollwertige Ernährung

1. Täglich frisches Obst und Gemüse der jeweiligen Jahreszeit (bevorzugt heimisches) verzehren.
2. Täglich frische Milch und Milchprodukte essen.
3. Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Getreide) und Kartoffeln Weißmehlprodukten vorziehen.
4. Kaltgepresste, hochwertige pflanzliche Öle und Fett und Butter.
5. Süßigkeiten, gesüßte Getränke, Konserven, Lebensmittel mit Zusatzstoffen (Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe), Alkohol und salzreiche Kost meiden.
6. 1 – 2 Portionen Seefisch und maximal 2 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche.
7. Statt Fleisch häufiger Hülsenfrüchte auf den Tisch bringen.
8. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, in Form von Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees und Saftschorlen, trinken.
9. Fettarme Lebensmittel den fettreichen vorziehen.
10. Lebensmittel schonend (keine Hitze, Sauerstoff, Licht, Wasser) lagern und zubereiten.