



## Woche 6 Anhang

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### Der gesunde Säure-Basen-Tag

<b>Frühstück</b>	<p><i>Porridge:</i></p> <p>Ein basisches Porridge aus Hirse und/oder Buchweizen liefert hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und hält mit komplexen Kohlenhydraten trotz weniger Kalorien lange satt. 6 EL mit heißem Wasser anrühren und kurz quellen lassen. Mit Früchten, Nüssen und Gewürzen oder mit einem Haferdrink mischen.</p> <p><i>Getränk:</i> Kräutertee</p>
<b>Mittag</b>	<p><i>Großer Salatteller:</i></p> <p>Teller mit Salatblättern auslegen; in die Mitte etwas Krautsalat oder mildes Sauerkraut geben, mit Gurken- und Tomatenscheiben umlegen. Paprika in kleine Würfel schneiden, zusammen mit Frühlingszwiebeln über den Salat geben. Dressing aus Olivenöl, Balsamico und Gewürzen mixen. Nach Appetit und Geschmack noch Schafskäse, Thunfisch oder gekochtes Ei hinzugeben.</p>
<b>Nachmittag</b>	<p>Banane kleinschneiden, mit Beeren der Saison (auch gefroren) mischen. Beides mit ein wenig Bio-Vanille (und falls erwünscht einem Löffel Honig oder entsteinten Datteln) in den Mixer geben; zu einer Creme mixen.</p>
<b>Abend</b>	<p><i>Basensuppe:</i></p> <p>(auf Vorrat gekocht und portionsweise eingefroren)</p> <p><i>Rezept:</i> 300 g Kartoffeln, 300 g Karotten, 150 g Wirsing, 1 kl. Sellerieknolle, 1 kl. Zwiebel kleinschneiden und mit 2 l Wasser aufkochen. Gemüsebrühe einstreuen, knapp garkochen, mit Pfeffer u. Schnittlauch würzen.</p>



## Woche 6 Anhang

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

### **Bei Hunger oder Appetit zwischendurch:**

Wasser mit Zitrone, Kräutertee, stilles Wasser über den Tag verteilt; ein paar Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Kokosflocken oder ein Stück Obst der Saison.

### **Empfehlung:**

Versuche bitte immer mindestens 3 Stunden zwischen deinen Mahlzeiten (auch Snacks) einzuhalten.

### **Luft:**

Wann immer es zwischendurch möglich ist, nutze die Gelegenheit an die frische Luft zu gehen. Auch in der kalten Jahreszeit dankt unser Körper den Aufenthalt im Freien mit einer Stärkung des Immunsystems. Und selbst das diffuse Licht eines Wintertages ist für den Organismus gesünder als die künstliche Beleuchtung in Innenräumen. Im Sommer profitiert der Körper von intensiver Sonneneinstrahlung mit der Bildung von Vitamin D; zumindest im Winter sollte dieses wichtige Vitamin ergänzt werden.

