

Gesund kochen im stressigen Alltag

- Eine Mahlzeit/Tag zelebrieren: auf eine Mahlzeit fokussieren, auf die Sie Einfluss haben
- 1x/Woche alle Mahlzeiten der Woche planen
- Thementage: z.B: Montag: Gemüse – Dienstag: Pasta – Mittwoch: Fisch – Donnerstag: Salat – Freitag: Mediterran – Samstag: Fleisch – Sonntag: Vegan
- Rezeptsammlung anlegen: Rezepte, die:
 - > schnell zubereitet sind (ca. 10-20 Minuten)
 - > Ihnen gut schmecken
 - > Gemüse enthalten
 - > sättigende Proteine und gesunde Fette (Omega-3-Fettsäuren) enthalten*
 - > abwandelbar sind (anderes Gemüse, andere Beilage oder andere Proteinquelle)
 - > sich eventuell gut zum Mitnehmen eignen (Salate, Bowls, Snacks, Stullen, Porridge)
- Einen gesunden Snack dabei haben: Karotten mit Frischkäse, Nüsse, hartgekochte Eier,...
- Gesunden Vorrat anlegen: Hülsenfrüchte aus der Dose, Tiefkühlgemüse, Vollkorngetreide, Gemüse im Glas
- Vorkochen und/oder einfrieren (zusätzlicher Vorteil: resistente Stärke)

*Sattmacher sind das A und O:

- Linsen, Tofu, Fleisch, Fisch, Süßkartoffel, Bohnen, Quinoa, ...
- Ballaststoffe sollten in jeder Hauptmahlzeit enthalten sein, sie machen lange satt und sind meist Blutzuckerstabil