

Ernährungsempfehlung nach Dr. Greger 'tägliches Dutzend'

Kreuzblüter Gemüse – das sind Kohlarten wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Rotkohl etc. sowie Radieschen, Wasserkresse oder Steckrüben

Tägliche Menge: 1 Portion = ca. 250 ml roh oder 130 ml gekocht

Grünzeug, insbesondere mit tiefgrünen oder roten Blättern, - z.B. junger Salat, Spinat, Mangold

2 Portionen

Anderes Gemüse wie: Spargel, Rote Beete, Paprika, Möhren, Mais, Gurken, Knoblauch, Pilze, Okra, Zwiebeln, Kürbis, Zuckerschoten, Süßkartoffeln, Tomaten

2 Portionen

Legumen & Bohnen - Schwarze Bohnen, Butterbohnen, Pinot Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen etc. (kochen!), Erbsen. Miso, Tofu, Humus

3 Portionen täglich (eine Portion = 250ml Erbsen, gekeimte Linsen, bzw. 130ml gekochte Bohnen oder 60ml Humus

Beeren, frisch, getrocknet, gefroren – Erdbeer, Himbeer, Johannisbeer, Blaubeer, Trauben, Rosinen sowie Kirschen

1/2 Portion

Anderes Obst - Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Cantalopes, Clementinen, Datteln, Feigen, Grapefruit, Honigmelonen, Kiwi, Zitronen, Lichi, Mango, Nektarinen, Orangen, Papaya, Passionsfrucht, Birnen, Ananas, Pflaumen, Zwetschgen, Wassermelonen, Granatäpfeln, etc.

3 Portionen bzw. 3x 60 ml getrocknet

Leinsamen

1TL am Tag (frisch gemahlen). (Anm.: Wegen der Omega-3 Fettsäure ALA)

Nüsse

1/4 Portion oder 2 EL Erdnuss, Mandel oder anderer Nussbutter.

Gewürze

1/4 TL Kurkuma (+ Pfeffer) und zusätzlich noch andere Gewürze

Getreide – Brauner Reis, Hafer, Buchweizen, Quinoa, Hirse, Vollkorn wenn Gluten vertragen wird

3 Portionen (Portion ist 130 ml gekochter Reis oder Pasta)

Wasser

5 große Gläser (340ml) ~ ca. 1,7 L pro Tag

Bewegung

Idealerweise 90 Minuten moderate Aktivität (wie z.B. Gehen) oder mäßiger Sport