

IMMUNFOOD

TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM:

- ✓ Iss täglich **zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse**. Obst lässt sich gut im Frühstück oder als Nachtisch einbauen. Gemüse kann auch in Form von Rohkost als Snack oder einem grünen Smoothie aufgenommen werden. Iss Gemüse möglichst oft roh beziehungsweise achte auf eine **schonende Zubereitung** mit niedriger Temperatur und kurzer Garzeit.
- ✓ Um deinen Mikronährstoffbedarf zu decken solltest du **bunt und vielfältig essen**, wie der Regenbogen. Nutze das gesamte Nahrungsangebot an frischem Obst und Gemüse.
- ✓ Baue **antioxidative Lebensmittel** in deinen Speiseplan ein, wie z.B. Beerenobst.
- ✓ Verwende **hochwertige Öle und Fette** wie Oliven- oder Rapsöl zum Kochen.
- ✓ Iss täglich ein paar **Nüsse und Samen**. Beispielsweise als Snack oder im Müsli.
- ✓ Achte auf **Vollkornprodukte** wie Vollkornhaferflocken im Müsli, Vollkornbrot oder Vollkornnudeln.
- ✓ Iss mindestens **2 Mal pro Woche Fisch**.
- ✓ Verwende **unverarbeitete Grundnahrungsmittel**, am besten ohne oder kurze Zutatenliste, um die Aufnahmen von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen zu optimieren. Vermeide **verarbeitete Lebensmittel**, wie Fertiggerichte oder Fast Food.
- ✓ Achte für eine gesunde Darmflora auf eine **ausreiche Ballaststoffzufuhr** aus Vollkorngetreideprodukten, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüsse und Samen.
- ✓ Trinke täglich mindestens **1,5 Liter Flüssigkeit** (Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Saftschorlen).

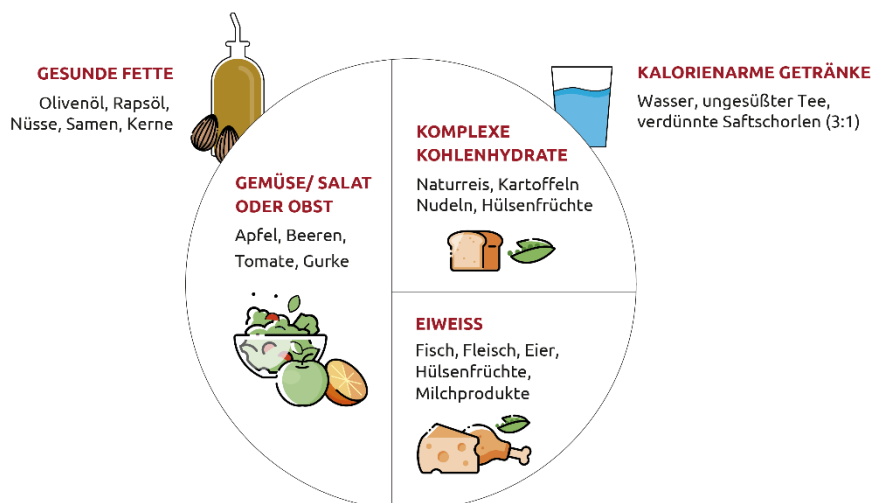


Abb. Tellermodell

IMMUNBOOSTER - REZEPTE

GREEN SMOOTHIE



ZUTATEN:

½ Banane
1 Tasse frisches Obst deiner Wahl
1 Handvoll Spinat
¼ Gurke
30g/ 2EL griechischer Joghurt
200ml Milch deiner Wahl
3 Blätter Minze gehackt
1TL frischer Ingwer

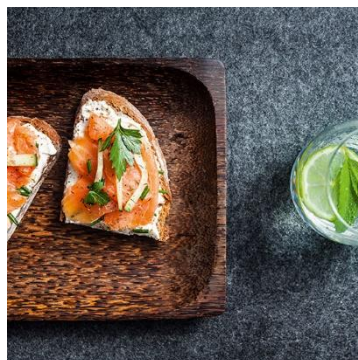
ZUBEREITUNG:

- I. Banane und das weitere Obst klein schneiden und gemeinsam mit dem Spinat, der Gurke, dem Joghurt, der Milch und/oder Wasser, der Minze und dem Ingwer in den Mixer geben.
- II. Alle Zutaten gut mixen.

WIRKUNG AUFS IMMUNSYSTEM

- ✓ Der Smoothie besitzt viele Vitamine, wertvolle Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und wird so zum wahren Nährstoffbooster.
- ✓ Der frische Ingwer wirkt sowohl als Heilmittel als auch als Stimmungsaufheller. Grund dafür sind unter anderem die enthaltenen Vitamine B3, B5, B6, Vitamin C, Antioxidantien sowie der Stoff Gingerol.

VOLLKORNBROT MIT LACHS



ZUTATEN:

2 Scheiben Vollkornbrot
2EL Frischkäse
30g (Bio-) Räucherlachs
½ Gurke
Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

- I. Die Scheiben Brot mit Frischkäse bestreichen und anschließend mit Lachs belegen.
- II. Den Lachs zusätzlich noch mit Gurke und Schnittlauch garnieren.

WIRKUNG AUFS IMMUNSYSTEM

- ✓ Lachs ist eine sehr gute Eiweißquelle und liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend, gefäßweitend und blutverdünnend wirken.
- ✓ Die im Vollkornbrot enthaltenen Ballaststoffe wirken positiv auf die Darmflora und stärken dadurch das Immunsystem.