

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

SARAH TARDY
Gesundheits- + Lifestyle Coach



WORKSHOP

**Starte gesund in den Tag
+
hol dir deine Energie zurück**

Tag 2

Kombination von Nahrungsmitteln

Verschiedene Nahrungsmittel werden unterschiedlich schnell verdaut und benötigen unterschiedliche Enzyme, die sich das Leben gegenseitig gerne schwer machen. Wenn du dich nach dem Essen satt und energiegeladen, aber nicht müde fühlen möchtest, solltest du darauf achten, es deiner Verdauung möglichst leicht zu machen. Dabei geht's um zwei Punkte:

- Wie du Nahrung kombinierst
- In welcher Reihenfolge du Nahrung isst.

Das hört sich komplizierter an als es ist. Hier geht es zunächst um die Kombination von Nahrungsmitteln:

Grundsätzlich solltest du zu einem Essen entweder stärkehaltige ODER proteinhaltige Nahrung – neben stärkearmen Gemüsesorten und Salat – essen, da der Magen für die Verdauung ein jeweils anderes ph-Milieu benötigt.

Für die Verdauung

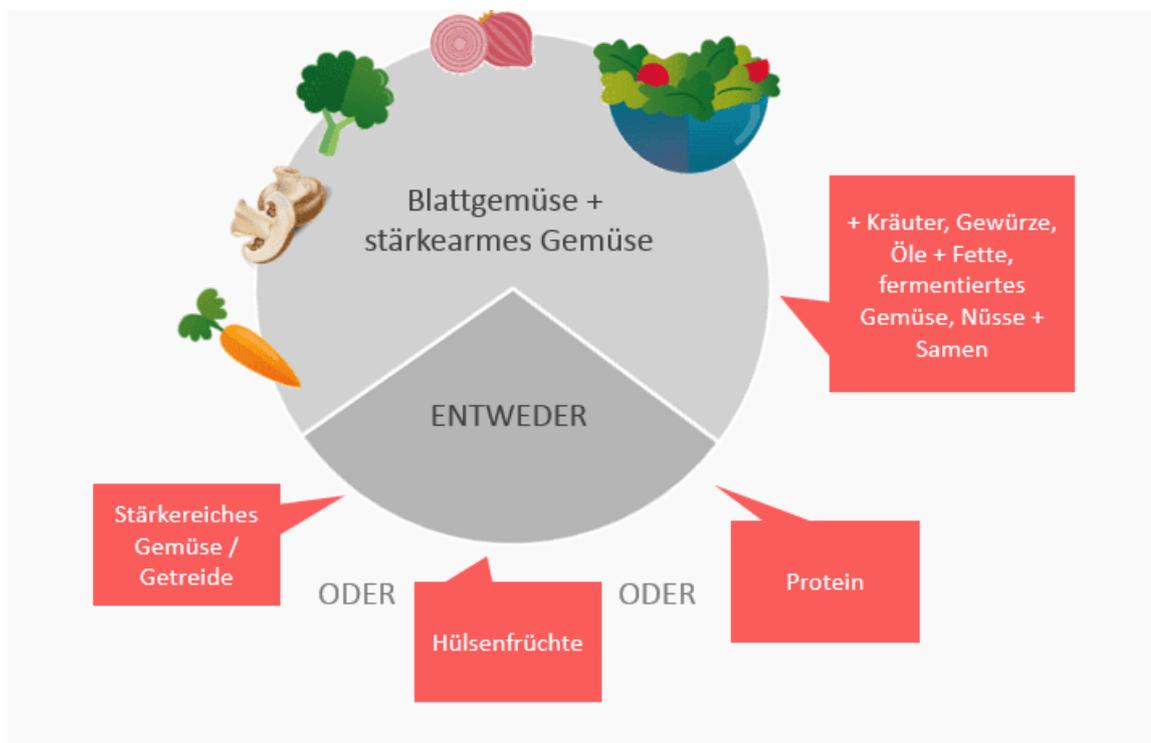
- stärkehaltiger Nahrung braucht der Magen ein basisches Milieu
- eiweißhaltiger Nahrung braucht der Magen ein saures Milieu



Zusammenstellen einer Mahlzeit

Prinzipiell sind einfache Gerichte (stärkearmes Gemüse + 1 stärkehaltiges Produkt ODER 1 proteinhaltiges Produkt) am leichtesten zu verdauen und geben dir somit am meisten Energie. Es spricht nichts dagegen, mehrere verschiedene stärkehaltige Gemüse zu kombinieren. Tierische Proteine lassen sich jedoch am schwersten verdauen und sollten daher auch nicht kombiniert werden (also kein Huhn mit Fisch oder Speck mit Ei).

Experimentiere einfach damit und achte darauf, wie du dich nach einer Mahlzeit fühlst. Die Menschen sind unterschiedlich, die einen vertragen deutlich mehr als andere und außerdem kann sich das auch im Laufe deines Lebens ändern.



stärkereiche Gemüse: Kartoffeln, Karotten (gekocht), rote Beete, Süßkartoffeln

stärkearme Gemüse: Zucchini, Lauch, alle Kohlartern, Blattgemüse (Salat, Pak Choi)

Hier noch einmal zusammengefasst:

- Salate, grünes Gemüse und stärkearme Gemüse sind leicht verdaulich und können gut mit Stärken oder Proteinen kombiniert werden
- Proteine und Stärken vertragen sich nicht
- 2 stärkehaltige Produkte können kombiniert werden (z.B: rote Beete mit Süßkartoffel), (Achtung Blutzucker)
- 2 verschiedenen Arten Proteine sind nicht zu empfehlen
- Obst geht gut mit Salaten zusammen
- Hülsenfrüchte nehmen eine Sonderstellung ein, da sie Eiweiß und Stärke enthalten. Hier gilt auch: experimentiere.

Beispiele:

- Hirse mit Tomaten und Paprika - auch als Salat- [hier ein Rezept](#)
- Grüner Spargelsalat mit Ei - [hier ein Rezept](#)
- Chili - [hier ein Rezept](#)
- Lauch mit Kichererbsen- [hier ein Rezept](#)
- Gegrillter Fisch mit Salat
- Zucchini mit Tofu, Salat und Sprossen
- Süßkartoffeln mit Spinat, Pilzen und Sprossen



Action Steps

- Achte bei der Zusammenstellung deines Mittagessens auf die o.g. Punkte und plane die nächsten 5 Tage entsprechend
- Poste deinen Essensplan in die Gruppe
- Überprüfe, wie es dir nach dem Mittagessen geht. Nach einer, zwei und 3 Stunden. Wie lange hält dich das Mittagessen satt, wie ist deine Energie?
- Natürlich kannst du direkt auch noch dein Abendessen entsprechend anpassen, das muss aber nicht sofort sein :-)

*Ich freu mich auf dein
Feedback*

