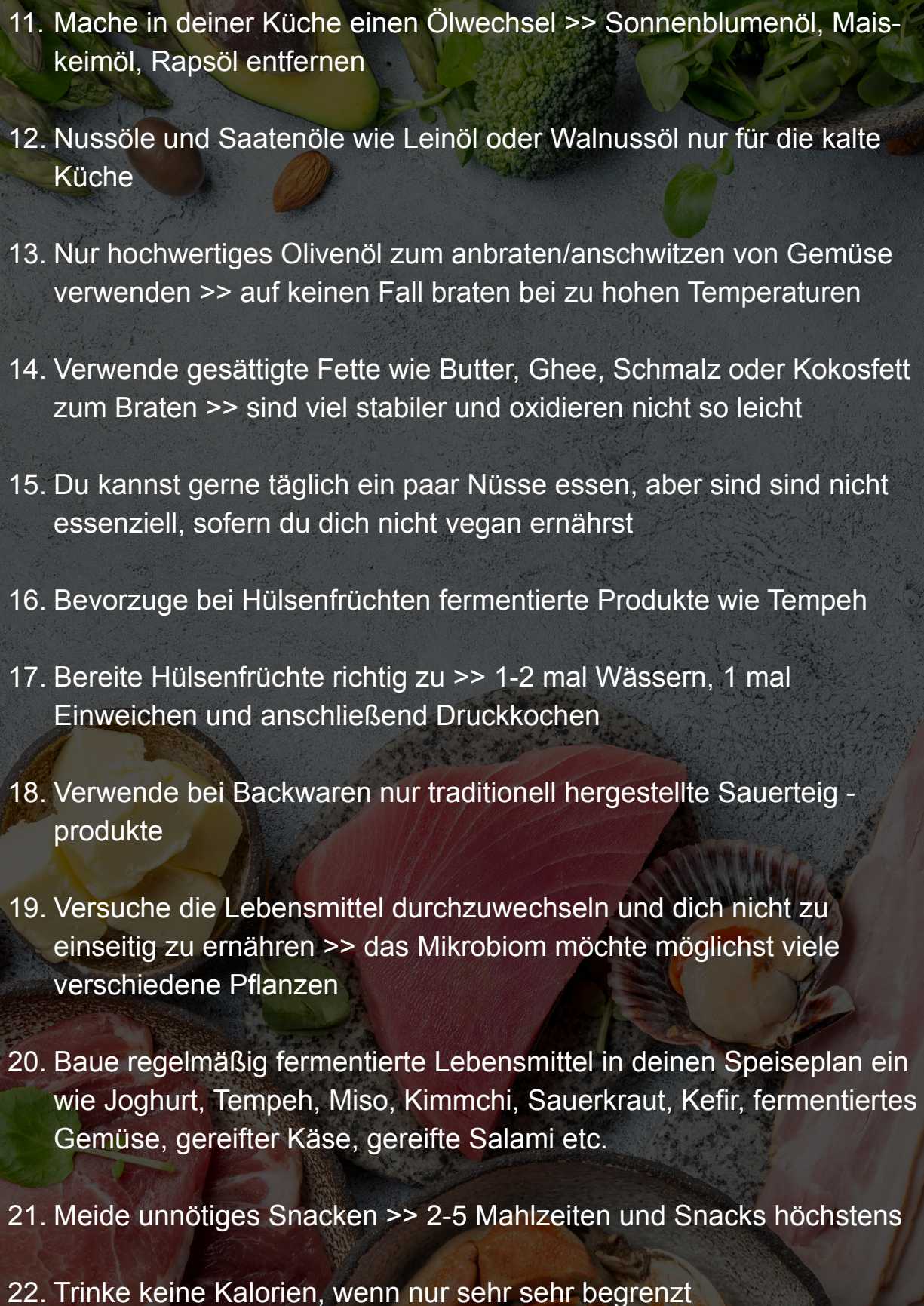


## Ernährungs-Guide

1. Möglichst „natürlich“ und unverarbeitet essen >> keine High-Processed Lebensmittel
2. Nährstoffdicht essen >> die Biochemie des Körpers benötigt Nährstoffe für absolut alles, was im Körper passiert
3. Reduziere Lebensmittel wie Getreideprodukte >> können den Darm schädigen und sind nicht besonders nährstoffreich
4. Bevorzuge bei Milchprodukten, Produkte mit  $\alpha$ -2-Casein wie Schafskäse, Ziegenkäse, Büffelmozzarella
5. Kuhmilchprodukte aus dem Supermarkt eher meiden >> Käse mit 0 g Kohlenhydraten ist auch aus dem Supermarkt gut >> Milch nur direkt vom Bauern und Naturjoghurt lieber vom Bauern, aber wäre auch ab und zu in Ordnung in Bioqualität vom Supermarkt
6. Fleisch am Besten vom Bauern holen oder von türkischen Metzgern >> günstiger und bessere Qualität
7. Je fettreicher das Fleisch ist, desto höher muss die Qualität sein >> Toxine und ein schlechtes Fettsäurenverhältnis durch unartgerechte Haltung und Fütterung
8. Beim Fisch auf Herkunft achten >> keine Billigzuchtfarmen aus Südamerika >> Frischethekenware in DE in der Regel unbedenklich
9. Raubfische wie Thunfisch nur selten essen, da sich viele Schwermetalle im Fleisch akkumulieren
10. 500-1000 g Obst und Gemüse am Tag >> Ballaststoffe für das Mikrobiom und sekundäre Pflanzenstoffe für verschiedene Stoffwechselwege

- 
11. Mache in deiner Küche einen Ölwechsel >> Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl entfernen
12. Nussöle und Saatenöle wie Leinöl oder Walnussöl nur für die kalte Küche
13. Nur hochwertiges Olivenöl zum anbraten/anschwitzen von Gemüse verwenden >> auf keinen Fall braten bei zu hohen Temperaturen
14. Verwende gesättigte Fette wie Butter, Ghee, Schmalz oder Kokosfett zum Braten >> sind viel stabiler und oxidieren nicht so leicht
15. Du kannst gerne täglich ein paar Nüsse essen, aber sind nicht essenziell, sofern du dich nicht vegan ernährst
16. Bevorzuge bei Hülsenfrüchten fermentierte Produkte wie Tempeh
17. Bereite Hülsenfrüchte richtig zu >> 1-2 mal Wässern, 1 mal Einweichen und anschließend Druckkochen
18. Verwende bei Backwaren nur traditionell hergestellte Sauerteigprodukte
19. Versuche die Lebensmittel durchzuwechseln und dich nicht zu einseitig zu ernähren >> das Mikrobiom möchte möglichst viele verschiedene Pflanzen
20. Baue regelmäßig fermentierte Lebensmittel in deinen Speiseplan ein wie Joghurt, Tempeh, Miso, Kimchi, Sauerkraut, Kefir, fermentiertes Gemüse, gereifter Käse, gereifte Salami etc.
21. Meide unnötiges Snacken >> 2-5 Mahlzeiten und Snacks höchstens
22. Trinke keine Kalorien, wenn nur sehr sehr begrenzt

