

CLEAN EATING BEI SACCHAROSEINTOLERANZ

Was bedeutet Clean Eating

Bei Clean Eating gilt die Regel: alle Zutaten sind so frisch und natürlich wie möglich! Essen mit künstlichen Zusätzen oder Fertigprodukte werden kurzerhand gemieden. Der neue Trend bestätigt das Motto: Du bist, was du isst. Diese Ernährungsform hilft, sich gesund zu ernähren und sich fit zu halten. Auch Menschen mit spezifischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten können diese Form der Ernährung anwenden.

Meine Lunch-Box

Clean Eating und die Lunch-Box für die Mittagspause passen perfekt zusammen. Denn die verwendeten Lebensmittel sind gesund, frisch und sorgen dafür, dass wir im Alltag fit und leistungsfähig bleiben. Weitere Vorteile sind, dass die Speisen gut transportiert werden können und sie nicht erwärmt werden müssen. So können die vorbereiteten Speisen jederzeit an jedem beliebigen Ort gegessen werden.

Vertragen Sie keinen Haushaltszucker? Dann bereiten Sie Ihre Lunch-Box mit vielen leckeren und hochwertigen Zutaten vor, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. In die Lunch-Box kommen nur ausgewählte Leckereien, die ohne Haushaltszucker zubereitet sind. Die Saccharoseintoleranz soll kein Hindernis darstellen, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Freuen Sie sich auf Ihre Mittagspause freuen und schöpfen Sie neue Kraft.

Vorschlag für eine Lunch-Box bei Saccharoseintolleranz

- Wrap mit Frischkäse, Salat und Thunfisch
- Apfel
- selbstgemachter Quark mit Obst und Nüssen
- Tee aus frischem Ingwer abgeschmeckt mit einer frisch gepressten Orange und ein wenig Honig.

Unser Vorschlag enthält neben reichhaltigen Proteinen, auch hochwertige Kohlenhydrate sowie frisches Gemüse und Obst. Das Obst und Gemüse versorgt Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Der Thunfisch liefert wichtige ungesättigte Fettsäuren, die Nüsse steigern die Konzentrationsfähigkeit und der Quark versorgt Sie mit einer extra Portion Eiweiß.



Einkaufsliste:

Wrap (Zutaten: Weizen, Salz, Wasser o.ä., aber kein Zucker), Salat, Frischkäse, Kräuter, Thunfisch, Kirschtomaten, Apfel, Quark, Naturjoghurt, Rosinen, Beeren oder andere Obstsorten (frisch oder tiefgekühlt), Nussmischung, Ingwer, Orange

Rezeptvorschlag für Wraps:

Die Wraps mit Frischkäse bestreichen. Dann den Wrap mit Salat, Kirschtomaten, Thunfisch und frische Kräutern belegen. Anschließend zusammenrollen und halbieren.

Rezeptvorschlag für Quark:

Jeweils drei bis vier gehäufte TL Quark und Naturjoghurt in eine Schüssel geben, ein paar Rosinen untermischen und frische oder tiefgekühlte Beeren (freie Obstwahl) drauf verteilen. Wer es mag, kann als Crunch noch einige Nüsse beifügen.

Wichtig: Einen kleinen Löffel in die Lunch-Box legen!

Rezeptvorschlag für Tee:

Zwei bis drei Scheiben Ingwer mit kochendem Wasser übergießen, den Saft aus einer frisch gepressten Orange sowie ein TL Honig in die Trinkflasche dazugeben. Fertig.

In einer Thermosflasche hält der Tee warm - aber kalt schmeckt er ebenso.