

CLEAN EATING BEI FRUCTOSEINTOLERANZ

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.

Sie vertragen kein frisches Obst? Dann bereiten Sie Ihre Lunch-Box mit vielen leckeren und hochwertigen Zutaten vor, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Wenn Ihr Körper den in Früchten enthaltenen Fruchtzucker nicht verarbeiten kann, gibt es Alternativen, um sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren. Freuen Sie sich auf Ihre Mittagspause und schöpfen Sie neue Kraft.

Vorschlag für eine Lunch-Box bei Fructoseintoleranz

- › Butterbrote mit Käse und Schinken
- › Möhren- und Kohlrabistäbchen
- › eine handvoll Nüsse
- › Buttermilch (natur)

Unser Vorschlag enthält neben reichhaltigen Proteinen, auch hochwertige Kohlenhydrate sowie frisches Gemüse. Für den Snack zwischendurch liegt eine großzügige Portion Nüsse bereit. Das Gemüse versorgt Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Vollkornprodukte und Nüsse steigern die Konzentrationsfähigkeit und die Buttermilch versorgt Sie mit einer extra Portion Eiweiß.



Einkaufsliste:

Vollkornbrot, Käse, Schinken, Salat, Butter, Gurke oder Tomaten, Möhren, Kohlrabi, Nussmischung mit Mandeln und Nüssen, Buttermilch natur

Rezeptvorschlag für die Butterbrote:

Zwei Scheiben Vollkornbrot mit Butter bestreichen. Eine Brotscheibe mit einigen Salatblättern sowie den Schinken und Käse belegen. Die andere Brotseite mit drei bis vier dünnen Scheiben Gurke oder Tomaten belegen.

Leicht andrücken und halbieren. Für den Transport die Butterbrote entweder in Frühstückspapier wickeln oder mit Holzstäbchen fixieren. Für den Snack zwischendurch die Möhren und Kohlrabi schälen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden.