

Leichtes Frühstück

für heiße Tage

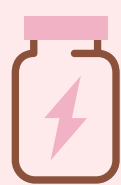


DOS



PFLANZENPOWER

zu Obst, Pflanzenjoghurt und Haferflocken greifen



PROTEINE

machen lange satt und liefern wichtige Nährstoffe



KÜHLENDES

Minze oder Salbei haben eine kühlende Wirkung



GUTE FETTE

Leinsamen, Nussmus, Avocados liefern Energie am Morgen



ENTSPANNUNG

Gut kauen, langsam essen, tief durchatmen & genießen



KLEINE MAHLZEITEN

kleine Portionen über den Tag verteilt sind bei Hitze besser verträglich als große Mahlzeiten

DON'TS



BLÄHENDES

Zwiebel, Kohl, Hülsenfrüchte bei Beschwerden reduzieren



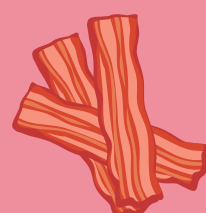
RAFFINIERTER ZUCKER

belastet die Verdauung, macht schlapp



SCHARFE GEWÜRZE

Chili, Pfeffer, Ingwer und Co. meiden



TIERISCHE FETTE

Bacon, Wurst, sehr Fettiges und Frittiertes vermeiden



STRESS

Störfaktoren für die Verdauung reduzieren



FRÜHSTÜCK STREICHEN

tagsüber fasten und stattdessen abends viel oder spät essen belastet die Verdauung