

Sich im Sommer richtig ernähren

Der Sommer ist da! Wir brauchen dringend eine Abkühlung und die passende Ernährung dazu:

1. Den Tag mit einem leichten Müesli starten (zuckerfreies Müesli, mit kühlendem Joghurt Nature und ein paar Beeren).
2. Zwischendurch wasserreiche Früchte und Gemüsesorten essen.
3. Zum Zmittag einen leichten Sommersalat.
4. Zum Dessert marinierte Melonenkugeln.
5. Und zum Znacht eine kühle Gazpacho.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: info@sonrisaglobal.ch

