

Ernährungsplan erstellen

Hast du dir fürs neue Jahr den Vorsatz genommen, gesünder zu essen? Dann gibts hier ein paar Tipps wie du dir deinen eigenen Ernährungsplan zusammenstellen kannst.

Deine Ernährung sollte grundsätzlich ein Mix aus Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten sein. Mageres Fleisch, Eier oder Milchprodukte wie Quark und auch Fisch sind eine gute Wahl um genügend Proteine in deine Ernährung zu integrieren. Als gesunde Fette sind Pflanzenöle, Nüsse oder Avocados sehr beliebt. Und Haferflocken oder Quinoa können gut als gesunde Kohlenhydrate in deinen Plan integriert werden. Was natürlich zuletzt nicht fehlen darf, sind Obst und Gemüse. Je bunter der Teller, desto mehr Spass macht auch das Essen.

Was auch dabei helfen kann, sich gesund zu ernähren ist, eine Woche lang ein Ernährungstagebuch zu führen. So siehst du was du in einer Woche alles isst und kannst diejenigen Nahrungsmittel ersetzen, die du nicht mehr auf deinem Plan willst.

Gerne kümmern wir, Sonrisa, uns um das Kulinarische für dein Fest und bereiten internationale Gerichte für dich und deine Gäste zu. Melde dich bei uns: www.sonrisaglobal.ch, info@sonrisaglobal.ch, +41 52 730 90 00.

Wir freuen uns auf Deine Anfrage.
Dein Sonrisa Team

