

Ideen für eine Ernährung mit vielen pflanzlichen Eiweißen, ungesättigten Fetten und Ballaststoffen

Pflanzliches Eiweiß

- eiweißreichen, pflanzlichen Lebensmitteln (Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkorngetreideprodukte): 2 Portionen Hülsenfrüchte pro Woche (z.B. Erbsen, Bohnen, Kidneybohnen, Linsen zum Beispiel als Eintopf, Salat, Püree oder Aufstrich)
- Täglich Nüsse (vorzugsweise Walnüsse) und Samen
- Ggf. Bevorzugung von Lebensmitteln, die mit pflanzlichem Eiweiß hergestellt worden sind (z.B. Eiweißbrot, Eiweißmüsli, Eiweißnudeln).
- Bevorzugung von fettärmeren Milchprodukten (Käse, Joghurt): täglich z.B. Joghurt, Milch mit $\leq 1,5$ % Fett, Magerquark und Käse, möglichst ≤ 30 % Fett i. Tr.
- Mäßige Aufnahme von fettärmeren Fleisch und Fleischprodukten (Wurst möglichst ≤ 15 g Fett/100 g): max. 600 g Fleisch und Wurst pro Woche
- moderater Verzehr von Eiern, 2 Portionen Fisch pro Woche

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

- Täglicher Verzehr Rapsöl
- Bevorzugung von fettreichen pflanzlichen Lebensmitteln: Öle, Nüsse, Samen (vorzugsweise Walnüsse)
- Bevorzugung von tierischen Lebensmitteln mit niedrigem bis moderatem Fettgehalt: Wurst ≤ 15 g / 100 g, Käse ≤ 30 % Fett i.Tr. (17 % absolut)
- Reduktion von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an versteckten Fetten aufgrund des hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren: fettreiche Wurst- und Käsesorten, Kuchen, Snacks
- Bevorzugung von fettreichen Fischarten aufgrund der mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Hering, Lachs, Makrele

Ballaststoffe und Kohlehydrate

- Bevorzugung von ballaststoffreichen, kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln: Vollkorngetreideprodukte (z.B. möglichst Ganzkornbrot, Getreideflocken), Vollkornnudeln, Naturreis
- Reduktion von zuckerreichen Lebensmitteln (z.B. Fruchtojoghurt, Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen, Erfrischungsgetränke, Instant Cappuccino Pulver)