



MY NUTRITION CONCEPT

30 verschiedene Pflanzenpunkte

IN EINER WOCHE SAMMELN



Warum?

- 1 Mehr Vielfalt für das Darmmikrobiom:**
Je vielfältiger wir essen, desto vielfältiger ist auch unsere Darmflora.
- 2 Unterschiedliche Ballaststoffe:**
Lösliche und unlösliche Ballaststoffe geben den Darmbakterien mehr Nahrung.
- 3 Mehr sekundäre Pflanzenstoffe:**
Je bunter und abwechslungsreicher, desto größer die Bandbreite der Schutzstoffe in unserer Nahrung.
- 4 Bessere Nährstoffabdeckung:**
Unterschiedliche Pflanzen liefern unterschiedliche Vitamine und Mineralstoffe.

So funktioniert's:

Ein **Pflanzenpunkt** zählt für jede Pflanze, die einmal pro Woche verzehrt wird, z.B. zählen Weizennudeln und Weizenbrot als 1 gemeinsamer Punkt.

Verschiedenfarbige gleiche Pflanzen zählen als verschiedene Punkte, z.B. je 1 Pflanzenpunkt für orange Paprika und rote Paprika. Kräuter und Gewürze zählen als $\frac{1}{4}$ **Pflanzenpunkt**.

Dabei müssen keine großen Mengen verzehrt werden: Bei Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen zählt jeweils eine kleine Handvoll; wobei bei Kräutern und Gewürzen jede Menge mitgezählt wird.

Gemüse:

Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Gurke, Karotte, Knoblauch, Kürbis, Lauch, Mangold, Pak Choi, Paprika, Radicchio, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Spargel, Spinat, Süßkartoffel, Tomate, Weißkohl, Zucchini, Zwiebel

Obst:

Ananas, Apfel, Aprikose, Banane, Birne, Brombeere, Dattel, Feige, Granatapfel, Heidelbeere, Himbeere, Honigmelone, Johannisbeere, Kaki, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Mango, Nektarine, Orange, Papaya, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaume, Wassermelone, Weintraube, Zitrone

Hülsenfrüchte:

Beluga Linsen, Braune Linsen, Edamame, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Lupinen, Mungbohnen, Rote Linsen, Schwarze Bohnen, Weiße Bohnen, Zuckerschoten

Getreide & Pseudogetreide:

Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Couscous, Dinkel, Emmer, Gerste, Grünkern, Haferflocken, Hirse, Kamut, Polenta, Quinoa, Reis, Roggen, Weizen

Nüsse & Samen:

Cashews, Chiasamen, Erdnüsse, Flohsamen, Hanfsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Macadamia, Mandeln, Maronen, Mohn, Pekannüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse

Kräuter & Gewürze:

Apfelessig, Balsamico, Basilikum, Dill, grüner Tee, Kaffee, Kamillentee, Kreuzkümmel, Kurkuma, Miso, Muskat, Olivenöl, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Vanille, Zimt

... und viele mehr

Datum: _____ bis _____



Gemüse



Obst



Hülsenfrüchte



Getreide &
Pseudogetreide



Nüsse & Samen



Kräuter &
Gewürze