RADIO SALÜ 101,7

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

10 gesunde Lebensmittel

Tipp Nr. 1: die Makrele
Makrelen liefern mehr Omega-3-Fettsäuren, als Thunfisch. Die Makrele ist entzündungshemmend und liefert viel Zink.

Tipp Nr. 2: Radieschen
Die Nitrate in Radieschen verbessern den Blutfluss und die Sauerstoff-Effizienz. Radieschen essen und du fühlst dich weniger erschöpft und verwertest den vorhandenen Sauerstoff besser.

Tipp Nr. 3: griechischer Joghurt
Griechischer Joghurt enthält doppelt so viel Eiweiß, wie gewöhnlicher Joghurt und liefert dem Körper eine konstante Zunahme an Aminosäuren im Blut. Seine Wirkung entfaltet der Joghurt im Schlaf.

Tipp Nr. 4: Sardinen
Sie haben 6-mal mehr Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen an Gelenken vorbeugen und die Omega-3-Fette helfen im Kampf gegen den Muskel-Abbau.

Tipp Nr. 5: Schokomilch
Sie enthält eine hervorragende Mischung aus schnellverdaulichen Molkeproteinen und langsamen Casein.

Tipp Nr. 6: Mandeln
Mandeln haben mehr Eiweiß und Ballaststoffe als alle anderen Nüsse.
Mandeln haben viel Vitamin E , ein Killer freier Radikale, und für den Energie-Stoffwechsel das wichtige Vitamin B.

Tipp Nr. 7: Essig
Die Nährstoffe der Mahlzeiten müssen Muskelzellen statt Fettzellen versorgen. Dabei hilft dir Essig. Essig "führt" gewissermaßen die Kohlehydrate zur Muskelzelle, was besonders bei Kartoffeln gut funktioniert. Im Salat kommt Essig sehr gut zur Wirkung. Nimm Essig bei jeder kohlehydratreichen Mahlzeit zu dir. Du verwertest Kalorien besser und regenerierst schneller.

Tipp Nr. 8: Avocado
Sie liefert 20 essentielle Nährstoffe, 250 Kalorien, 10 Gramm Ballaststoffe und 15 Gramm ungesättigte Fettsäuren. Mit ihnen steigerst du Zellwachstum und stärkst dein Immunsystem.

RADIO SALÜ 101,7

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Tipp Nr. 9: Himbeeren
Sie verbessert die Verdauung und die Aufnahme der Nahrung. Die Ballaststoffe der Beere wirken entschlackend im Verdauungstrakt. Das gibt dir Wohlbefinden und das Gefühl topfit zu sein. Der rote Farbstoff der Himbeere ist reich an Anthocyanen, wertvollen Killern freier Radikale.

Tipp Nr. 10 Broccoli
Broccoli enthält mehrere einzigartige Radikalenfänger und gesundheitsfördernde Stoffe, die auch das Krebsrisiko vermindern. entgiftet deinen Körper.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer