

Ernährungsinfo

- Machen Sie Ihre Dips, Gewürzmischungen, Salatsoßen usw. lieber selbst. Das geht mit der Zeit ganz schnell und Sie haben die Gewissheit was Sie verwendet haben.
- In Fertigprodukten sind oft viel Zucker, Salz und auch Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Konservierungsmittel.
- Die Rezepte haben wir mit Olivenöl angegeben. Gerne können Sie auch Rapsöl verwenden. Diese Öle werden wegen ihrer einfach ungesättigten Fettsäuren als Salatöle empfohlen.
- Kartoffeln gehören zu unseren wichtigsten Nährstofflieferanten und sind bei keinem Essen wegzudenken.
 - Fehlen dürfen natürlich auch die Salate nicht. Frisches Obst und Gemüse sind in unserer täglichen Nahrungsaufnahme sehr wichtig.
- Die Rezepte mit Fleisch sind fettarm ausgewählt. In diesem Falle Rindfleisch und Schweineschulter.
- Gut grillen lässt sich auch Geflügel oder Fisch, den Sie allerdings in einem Grillkorb oder in Alufolie garen sollten.
 - Die Pfirsiche als Dessert sollen als kleiner Abschluss dienen.
- Nüsse werden im allgemeinen für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung in Maßen empfohlen.