

Merkzettel für den Darmaufbau

Mit diesem Merkzettel, kannst Du viele der im Evela Campus vorgestellten Maßnahmen zur Ernährung einfach und gut in Deinen Alltag einbauen. Druck Dir die zweite Seite aus und hänge sie z.B. an den Kühlschrank.



Hier nochmal die wichtigsten Grundsätze und Tipps:

- **„Iss den Regenbogen“:** Dein Speiseplan sollte so farbenfroh wie ein Regenbogen sein, indem er eine vielfältige Auswahl an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Samen und Kräutern umfasst.
- Nimm **30 Pflanzenpunkte pro Woche** zu Dir: Jeder Punkt steht für eine unterschiedliche Art von pflanzlichen Nahrungsmitteln, wie Gemüse, Obst, Nüssen oder Getreide. 30 Pflanzenpunkte sollten pro Woche erreicht werden. Dies basiert darauf, dass eine abwechslungsreiche Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln die Vielfalt der Nährstoffe und Ballaststoffe fördert, was sich positiv auf die Darmgesundheit auswirkt.
- **2-3 Liter stilles Wasser pro Tag:** Täglich 2-3 Liter Wasser zu trinken ist wichtig, um den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, damit Stoffwechselprozesse optimal ablaufen und die Körpertemperatur reguliert wird. Zudem unterstützt eine ausreichende Wasserzufuhr die Nierenfunktion, hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen und fördert eine gesunde Haut sowie eine bessere Konzentration.

Pflanzenpunkte

In dieser Liste finden Sie die **6 wichtigsten Pflanzengruppe** und einige Beispiele. Jede Pflanzenart zählt insgesamt nur als 1 Punkt, auch wenn man z.B. 6 Äpfel in der Woche gegessen hat. Druck Dir diesen Plan gerne wöchentlich aus und hängen ihn an den Kühlschrank. So kannst Du Deine Pflanzenpunkte zählen und täglich abhaken.

Gemüse (1 Punkt)	Obst (1 Punkt)	Vollkorngetreide (1 Punkt)	Hülsenfrüchte (1 Punkt)	Nüsse & Samen (1 Punkt)	Kräuter & Gewürze (je 0,25 Punkte)
z.B. Blumenkohl, Spinat, Brokkoli, Karotten, Paprika, Kohl, rote Zwiebeln	z.B. Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Melone, Birnen, Avocados, Tomaten, Orangen	z.B. Brauner Reis, Quinoa, Vollkornmehl, Bulgur	z.B. Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen, schwarze Bohnen, Erbsen	z.B. Chiasamen, Mandeln, Walnüsse, Cashews, Leinsamen, Sonnenblumenkerne	z.B. schwarzer Pfeffer, Zimt, Kurkuma, Basilikum, Koriander, Ingwer, Oregano, Kaffee, Tee





evela.
health