Ressort: Gesundheit

Food - Top 6 - Diese Lebensmittel sind immer der Hit

gesunde Lebensmittel

Dorsten, 27.10.2013, 11:19 Uhr

GDN - Gesunde Ernährung ist heutzutage vielen Menschen wichtiger dennje. Doch welche Lebensmittel sind wirklich gut für mich? Die Top 6 der Lebensmittel verrät welche Lebensmittel nicht nur wirklich gesund sondern der absolute Hit sind.

Äpfel machen fit und satt zugleich "An apple a day keeps the doctor away" dieser Spruch kommt nicht von ungefähr, wer jeden Tag mindestens einen Apfel isst lebt gesünder, fühlt sich fitter und isst weniger, da das Sättigungsgefühl schneller einsetzt

Cashewkerne enhalten viel Magnesium, was Muskelkrämpfen vorbeugt

Tofu enthält seht viele Proteine und gleichzeitig sehr wenig Fett (muss allerdings richtig gewürzt und zubereitet werden, da es ansonsten nach nichts schmeckt)

Linsen enthalten sehr viel Vitamin B und Zink, was für die Muskelregeneration wichtig ist

Avocados enthalten pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren und liefern sehr viel Energie

Bananen liefern schnell Kalorien und sind nicht fett, daher eignen sie sich als Snack.

Linsen enthalten sehr viel Vitamin B und Zink, was für die Muskelregeneration wichtig ist

Avocados enthalten pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren und liefern sehr viel Energie

Bananen liefern schnell Kalorien und sind nicht fett, daher eignen sie sich als Snack an Trainingstagen

Ergänzend sei noch zu erwähnen, dass die Punkte zwei, fünf und sechs den größten Nutzen an Trainingstagen haben.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-24015/-food-top-6-diese-lebensmittel-sind-immer-der-hit.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Daniela Malsch

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Daniela Malsch

Editorial program service of General News Agency:
United Press Association, Inc.
3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA
(702) 943.0321 Local
(702) 943.0233 Facsimile
info@unitedpressassociation.org
info@gna24.com
www.gna24.com