

# „Gesunder Ernährungsplan“

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist existenziell für einen gesunden Körper samt gutem Immunsystem oder kurz gesagt: „Du bist was du isst!“

Ein intaktes Immunsystem wiederum schützt uns vor Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten, was in der gegenwärtigen Zeit wohl wichtiger ist denn je.

In diesem Sinne nachfolgend eine entsprechende kategorisierende Übersicht samt spezifischer Anregungen hinsichtlich der verschiedenen Lebensmittel.



## 35% Gemüse & Salate

Top 10 der (vermeintlich) gesündesten Vertreter:

1. Brunnenkresse
2. Chinakohl
3. Mangold
4. Rote Bete
5. Spinat
6. Chicorée
7. Kopfsalat
8. Petersilie
9. Romanasalat
10. Markstammkohl



## 20% Fleisch und Fisch

Top 5 der (vermeintlich) gesündesten Vertreter:

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. Hühnerfleisch   | 1. Hering    |
| 2. Rindfleisch     | 2. Thunfisch |
| 3. Putenfleisch    | 3. Lachs     |
| 4. Schweinefleisch | 4. Makrelen  |
| 5. Lammfleisch     | 5. Aal       |



## 20% Milchprodukte

Top 5 der (vermeintlich) gesündesten Vertreter:

1. (Pflanzliche) Milch
2. Quark
3. Käse
4. Tofu
5. Joghurt



## 15% Obst

Top 10 der (vermeintlich) gesündesten Vertreter:

1. Apfel
2. Mango
3. Melone
4. Kiwi
5. Orange
6. Heidelbeeren
7. Aprikose
8. Banane
9. Birne
10. Erdbeere



## 10% Getreideprodukte

Top 5 der (vermeintlich) gesündesten Vertreter:

1. Hafer
2. Dinkel
3. Roggen
4. Weizen
5. Gerste

**Bitte denken Sie dran, dass wir keine ausgebildeten Ernährungsexperten sind.  
Dies ist eine von uns recherchierte und zusammengestellte Liste.**