



LIEFERSERVICE & BIOLADEN

**MINI-GUIDE
FRISCH, BUNT & MIT
PROTEIN:
SO ISST DU IM SOMMER AM BESTEN!**

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

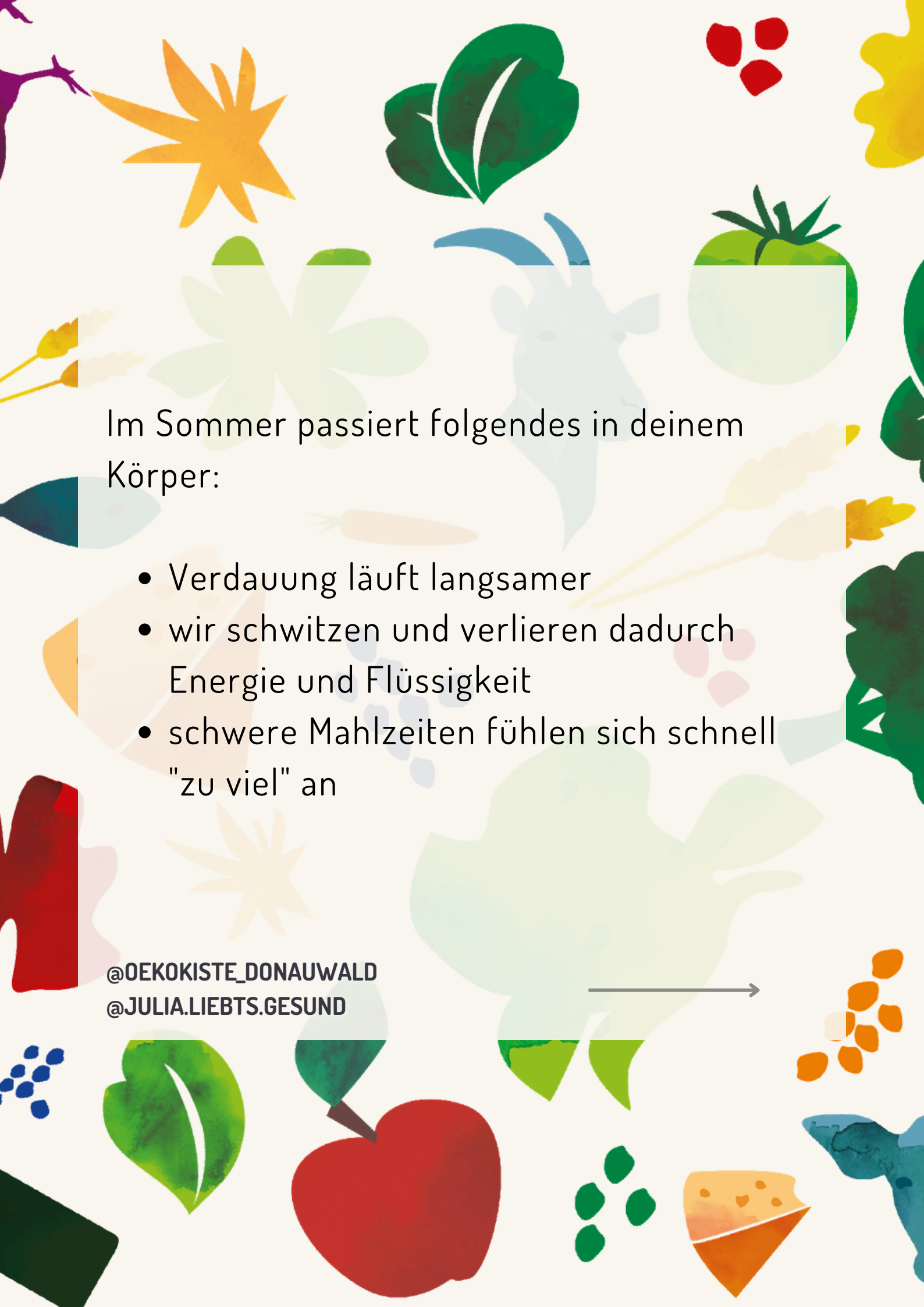
Du hast bei Hitze keinen Hunger - bekommst aber später Heißhunger?

Wir verraten dir, was dahinter steckt und zeigen dir zusammen mit Ernährungsberaterin Julia, was im Sommer am besten auf deinem Teller landen sollte!

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND





Im Sommer passiert folgendes in deinem Körper:

- Verdauung läuft langsamer
- wir schwitzen und verlieren dadurch Energie und Flüssigkeit
- schwere Mahlzeiten fühlen sich schnell "zu viel" an

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



DAS BRAUCHT DEIN KÖRPER IM SOMMER!

- leichte Mahlzeiten
- viel Frische
- UND ausreichend Eiweiß (Protein)

Proteine halten auch bei kleineren Portionen satt und stabilisieren den Blutzucker -> weniger Heißhunger!

Unser Tipp: Verteile Proteine über mehrere Mahlzeiten, zum Beispiel drei Hauptmahlzeiten und einen proteinreichen Snack, statt nur eine proteinreiche Mahlzeit am Tag zu essen.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



DEIN BAUKASTEN FÜR DIE PERFEKTE SOMMER-MAHLZEIT!

BASIS

GEMÜSE + SALAT + ROHKOST

Gurke, Blattsalat, Rucola, Zucchini,
Aubergine, Tomaten, Paprika, ...

+

SATTMACHER

VOLLKORN ODER KARTOFFELN

Quinoa, Reis, Couscous, Brot,
Kartoffeln, Süßkartoffeln, ...

+

PROTEIN

PFLANZLICH/TIERISCH

Linsen, Hummus, Tofu, Nüsse, Skyr,
Bohnen, Eier, Hähnchen ...

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



6

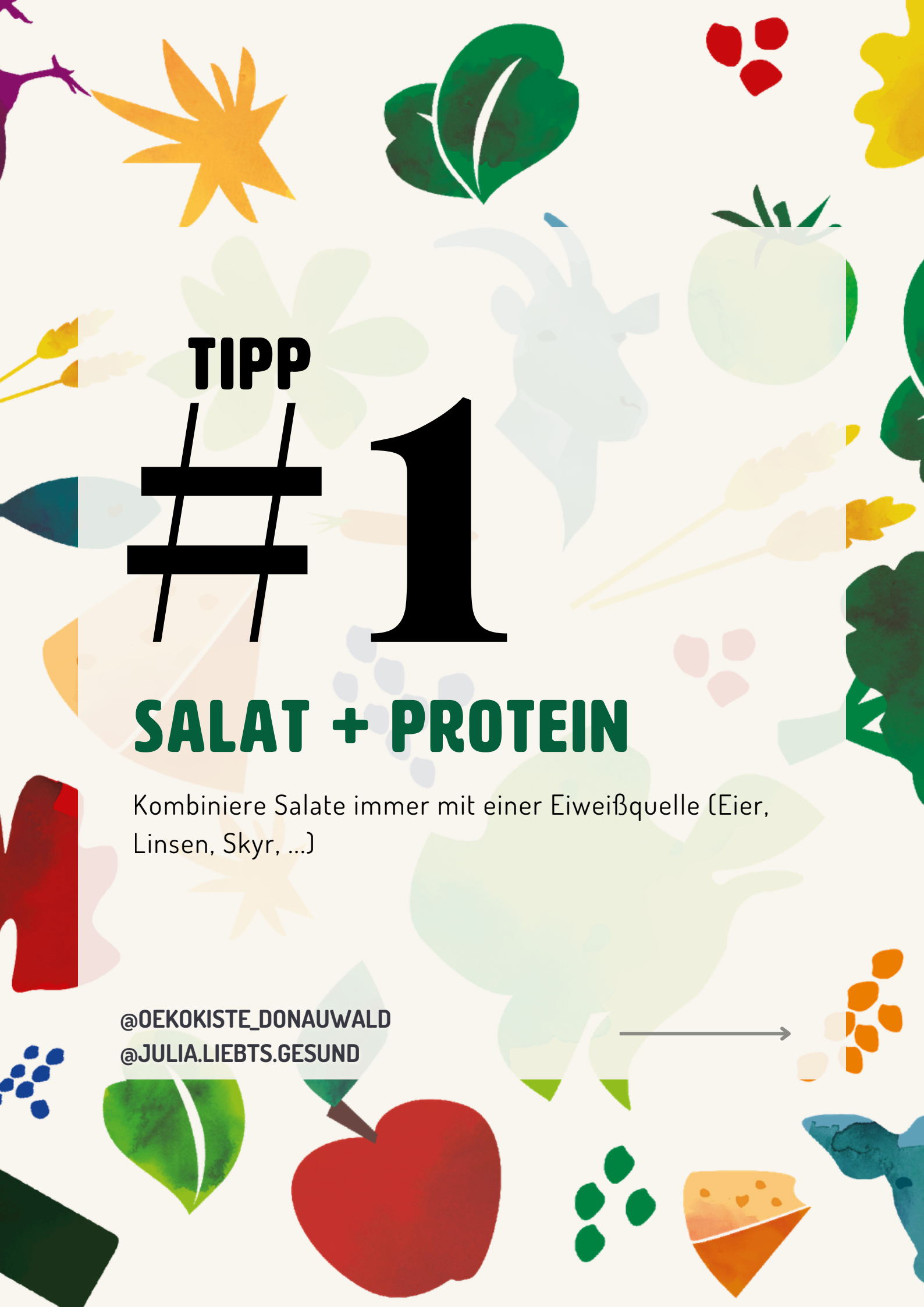
TIPPS

**FÜR DEINE ERNÄHRUNG
IM SOMMER!**

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND






TIPP
#1
SALAT + PROTEIN

Kombiniere Salate immer mit einer Eiweißquelle (Eier, Linsen, Skyr, ...)

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP
#3

KLEIN & REGELMÄSSIG

Iss lieber klein und regelmäßig als eine große Mahlzeit.

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND






TIPP #4 HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte sind die perfekte Sommer-Proteinquelle. Kombiniere sie am besten jeden Tag zu einer deiner Mahlzeiten!

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND





TIPP #5

WEDER HEISS NOCH KALT

Kombiniere am besten kalte und lauwarme Komponenten.

@OEKOKISTE_DONAUWALD

@JULIA.LIEBTS.GESUND



TIPP # 6

AUSREICHEND TRINKEN

Am besten Wasser oder ungesüßte Kräutertees.
Etablier am besten eine Trink-Routine: trink beispielsweise jedes Mal ein Glas Wasser, wenn du zu deinem Handy greifst. Schöner Nebeneffekt: macht die eigene Handynutzung etwas bewusster!

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



TOP-PRODUKTE

natürlich in 100% Bio-Qualität
von der Ökokiste DonauWald!



@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND



DAS SIND WIR:



Ökokiste DonauWald

Dein regionaler Bio-Lieferservice
& Bioladen.

Wir liefern Frische & Vielfalt, ohne
Umwege.

@oekokiste_donauwald



Ernährungsexpertin Julia

Ernährungsberaterin mit
Schwerpunkt Darmgesundheit,
Stoffwechsel & Female Food.

@julia.liebts.gesund

DU WILLST MEHR ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN?

Dann folg uns auf Instagram

@oekokiste_donauwald

@julia.liebts.gesund

Oder schau auf unserer Webseite vorbei:

oekokiste-donauwald.de

