ÖKOKISTE DONAU·WALD

LIEFERSERVICE & BIOLADEN

MINI-GUIDE FÜR EIN LEICHTES BAUCHGEFÜHL

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEIN WOHLGEFÜHL

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

OFT KOMMT AN DEN ADVENTSSONNTAGEN ODER WEIHNACHTEN EINIGES ZUSAMMEN.

JULIAS TIPP:

Normal und leicht durch den Tag essen, Gemüse einplanen, langsam kauen und Bewegung nicht vergessen.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

WOHLFÜHL-BEILAGEN FÜRS FEST!

OFEN-ROSENKOHL MIT APFEL

Halbierten Rosenkohl mit Öl im Ofen oder Airfryer rösten. In den letzten 10 Minuten Apfelstücke dazugeben und mit gehackten Walnüssen servieren
.

OFENKAROTTEN MIT THYMIAN

Karotten in Stifte schneiden, würzen, mit Olivenöl marinieren und im Ofen rösten. Einfach und auch für größere Runden geeignet.

WINTERLICHES OFENGEMÜSE

zum Beispiel Kartoffel + Kürbis + bunte Karotten + Rote Bete + rote Zwiebel

APFEL-ROTKOHL

Rotkohl mit Apfel zubereiten und Zucker eher zurückhaltend einsetzen.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

4 ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EIN WOHLIGES BAUCHGEFÜHL

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP #1

VORHER

Nicht hungern → leicht & ausgewogen essen + ausreichend trinken

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP #2

DAZU

Das Festessen genießen → Wintergemüse als großzügige Beilage

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#3

DANACH

Nicht kompensieren → Spaziergang + Tee + Esspause

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#4

AM NÄCHSTEN TAG

Kein schlechtes Gewissen → einfach wieder normal & gemüsereich essen

@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

ÖKOKISTE DONAU-WALD

LIEFERSERVICE & BIOLADEN