ÖKOKISTE DONAU·WALD

LIEFERSERVICE & BIOLADEN

MINI-GUIDE

VON INNEN GESTÄRKT DURCH HERBST & WINTER

ERNÄHRUNGSTIPPS, DIE DICH WINTERFIT MACHEN

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

WAS MACHST DU, WENN ALLE UM DICH RUM ZU SCHNIEFEN ANFANGEN? SCHAL, MÜTZE ODER NAHRUNGSERGÄNZUNG?

Ernähre deinen Körper lieber so, dass er von selbst abwehrstark ist. Lese hier, welche Nährstoffe dich Tag für Tag gut versorgen und dich von innen stärken.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

DIE “WINTERFIT-REGELN”

BRING FARBE AUF DEN TELLER

Versuche, über den Tag unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten einzubauen.

DENK AN DEINE PROTEINQUELLE

Zu jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle einplanen

LIEBER VOLLKORN

statt: Toast öfter: Vollkorn- oder Sauerteigbrot; statt: helle Nudeln öfter: Vollkornnudeln

MIT VITAMIN C IN DEN TAG

Einfach einen Apfel zu deinem bisherigen Frühstück essen!

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

6 ERNÄHRUNGSTIPPS DIE DICH WINTERFIT MACHEN

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#1

FRÜHSTÜCK UPGRADEN

1 Portion frisches Obst + 1 kleine Handvoll Nüsse

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#2

GEMÜSE VERDOPPELN

Bei Suppe, Curry oder Nudelsoße einfach eine zusätzliche Gemüsesorte dazugeben.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#3

SNACK VORBEREITEN

statt Schokoriegel oder Keks: Orange + Nüsse. Und wenn du es schokoladiger möchtest, überziehe deine Nüsse mit Zartbitter Schokolade.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#4

HÜLSENFRÜCHTE GRIFFBEREIT HABEN

Linsen, Bohnen oder Kichererbsen im Glas beziehungsweise in der Dose machen schnelle Gerichte einfacher

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#5

KOHLGEMÜSE NUTZEN

Brokkoli, Blumenkohl oder Rosenkohl als schnelle Gemüseportion

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#6

WINTERGERICHTE ERGÄNZEN

Ein deftiges Gericht muss nicht verschwinden. Lieber Gemüse oder Salat ergänzen und die Mahlzeit dadurch vielfältiger machen

@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