Vollwerternährung – das Abendessen und die Zwischenmahlzeiten

Vollwerternährung – das Abendessen und Zwischenmahlzeiten
Mit einer regionalen und saisonalen Vollwerternährung könnt Ihr viel für einen ausreichenden Vitalstoffhaushalt tun. Mit dem Abendessen und Zwischenmahlzeiten bzw. Snacks geht es weiter.

Zum **Abendessen** esse ich gerne leichte Gerichte. Mein selbstgebackenes Brot belege ich mit allem was meine Vorräte hergeben und worauf ich Appetit habe. Egal ob süß oder herzhaft.

Gerne auch mal einen Nudel- oder Reissalat. Angemacht mit einer Vinaigrette aus Leinöl, Zitrone, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Kräutern.

Selbst hergestellte Tofu-Salate mit viel Gewürzen und Kräutern, die ebenfalls mit einer Vinaigrette angemacht werden.

Abends vermeide ich frischen Salat, da er während des Schlafens in der Nacht anfängt zu gären.

Sollte ich mal abends zum Essen gehen, dann sehe ich zu, dass ich spätestens um 18 Uhr zum Essen gehe, dann kann es auch mal etwas üppiger sein, das Dinner. Man sollte abends immer zusehen, dass das Abendessen nicht zu spät stattfindet, damit der Körper Zeit hat, bis zur Nachtruhe mit der Verdauung durch zu sein. Umso ruhiger wird der Schlaf.

Meine **Zwischenmahlzeiten** sind sehr vielseitig.
Trockenfrüchte kombiniere ich gerne mit Nüssen, z.B.: getrocknete Datteln oder Ananasringe mit Cashewkernen.

Gemüse- und Obstchips knabbere ich abends sehr gerne. Dank meines Sedona Dörrgerätes ist die Herstellung super einfach.

Frisches Obst und frisches Gemüse als Zwischenmahlzeit nehme ich täglich zu mir.
Zu dem frischen Gemüse mache ich mir gerne Dips aus Schmand und/oder Quark. Anmachen mit Leinöl, Gewürzen und Kräutern, das peppt Euer frisches Gemüse noch mal so richtig auf.

Eine Zwischenmahlzeit, bestehend aus einem Shake, ist schnell gemacht, schmeckt super und hält ganz schön lange satt.
Kokosmilch und Früchte
Veganer Powershake
Frühstücks-Smoothie

So sieht meine regionale und saisonale Vollwerternährung aus. Seit 30 Jahren koche und backe ich vollwertig. Wir haben uns so sehr an die Vollwerternährung gewöhnt, dass wir uns nicht mehr anders ernähren wollen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung