# Knabberspaß ohne Reue

Allen
meinen Lesern wünsche ich ein gesundes neues Jahr!

Wie
immer, bin ich auf der Suche nach leckeren und gesunden Lebensmitteln.

Dabei
bin ich auf eine Internetseite gestoßen, die ich mit viel Interesse gelesen
habe.

https://heimatgut.com/

Dort
gibt es Snacks und Knabbereien – Alles 100% Bio, 100% Vegan und 100% Natürlich!

Folgende
Produkte gibt es bisher:

- Kartoffelchips
- Proteinflips
- Quinoaflips
- Gemüsechips
- Linsenchips
- Popcorn
- Kokoschips
- Erdnusskerne
- Cashewkerne

Proteinflips???
Linsenchips??? Ich war skeptisch…. also…. Bestellung aufgegeben und drei Tage
später war das Päckchen da.

Neugierig wie ich bin, habe ich sofort die Linsenchips Sweet

Chili und Linsenchips mit Rosmarin sowie die Proteinflips mit Sour Cream und mit Kräutern geöffnet. Alleine der Duft, der meine Nase sofort erreichte, war zum Hineinbeißen.

**Linsenchips und Flips**

Der Geschmack hat mich einfach nur begeistert. Sehr ungewöhnlich, die Kräuter in den Flips, aber wer diese Flips einmal probiert hat, wird sich diese Flips immer wieder holen.

Genauso lecker sind die Linsenchips. Auch wieder mit Kräutern, diesmal aber Rosmarin und die Linsenchips mit Sweet Chili schmecken sehr lecker. Sie sind nicht zu scharf.

Die Inhaltsstoffe bei diesen Snacks kann ich Euch mit gutem Gewissen als Gesundheits- und Ernährungsberaterin empfehlen.

Die Produkte sind:

- Vegan
- Glutenfrei
- Proteinreich
- Zuckerarm
- Nicht frittiert

Die Inhaltsstoffe der konventionellen Flips regen nicht gerade zum Knabbern an, wenn man sich die Zutatenliste durchliest und Wert auf gesunde Lebensmittel legt.

Die Snacks von Heimatgut haben viel weniger Kalorien als die herkömmlichen Snacks.

Wobei Ihr Euch bei den Snacks und Knabbereien von Heimatgut um die Kalorien keine Gedanken machen müsst.

Die Kalorien in den Heimatgut Produkten werden vom Körper ganz anders verwertet und abgebaut, als die herkömmlichen Snacks und Knabbereien.

Für Sportler, deren Eiweißbedarf erhöht ist, bieten sich diese Knabbereien und Snacks sehr gut an.

Nüsse
haben auf 100g einen Eiweißgehalt von 21g.

Quinoa
haben auf 100g einen Eiweißgehalt von 10g, ausserdem Calcium und Magnesium.

Linsen
haben ebenfalls 10g Eiweiß auf 100g.

Gemüsechips
und Kokoschips haben, wie auch all die anderen Knabbereien, Ballaststoffe.
Diese sind so wichtig für unseren Magen-Darmtrakt.

Schaut
Euch auf der Seite von Heimatgut einmal in Ruhe um.

**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.**
**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

**Meine Publikationen**
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016Mein 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 – Teil I – 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 Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
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

Der Provider dieses Blogs