Kleine Kraftprotze – Nüsse – nicht nur zu Weihnachten

Allgemeines über die kleinen Kraftprotze:
Nüsse sind aus der Vollwertküche nicht weg zu denken. Dort werden Nüsse das ganze Jahr über verzehrt.
Die meisten Menschen bringen Nüsse mit Weihnachten in Verbindung, was sehr schade ist, da wir das ganze Jahr über Nüsse bekommen können und wir das ganze Jahr über die gesunden Inhaltsstoffe der Nüsse nutzen könnten.
Alle Nüsse enthalten viele Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Das heißt, sie haben recht viele Kalorien.
Nüsse sollten beim Verzehr gut gekaut werden, da sie dann ihre wertvollen Inhaltstoffe besonders gut freigeben und unser Körper diese dann besonders gut verarbeiten kann.

Tipps rund um die Nuss:
Nüsse können eingefroren werden, mit oder ohne Schale. Wenn sie mit Schale eingefroren werden, lassen sie sich leichter knacken.
Nüsse, die sehr trocken sind, bekommen einen frischen Geschmack, wenn Ihr die Nüsse ein paar Stunden in Milch einlegt.
Vorsicht bei ranzig schmeckenden Nüsse, diese sollten nicht verzehrt werden, da sie unserer Gesundheit nicht zuträglich sind.
Nüsse sollten dunkel und kühl (in einem Schraubglas) aufbewahrt werden.

Fertige Nussmischungen aus dem Geschäft sollten mit Vorsicht genossen werden, da die industriell hegestellten Mischungen oft chemisch behandelt werden. Schaut Euch bitte genau die Inhaltstoffe auf den Verpackungen an!

Durch das Einweichen von Nüssen in Wasser, könnt Ihr Nüsse beleben. Bei diesem Vorgehen wandelt sich Eiweiß in viele

Aminosäuren. Die Vitamine B, E, und A entwickeln sich massenhaft. Selbst die Mineralien werden zum Leben erweckt. Unsere Knochen, Muskeln und unsere Nerven profitieren nach dem Verzehr von den eingeweichten Nüssen. Ihr könnt aus den eingeweichten Nüssen auch super Nuss Mus herstellen, dann wisst Ihr was drin ist und braucht es nicht teuer kaufen. Ihr könnt die Schalen um die Nüsse herum (nicht die harten, sondern die weichen Nusshäutchen) gut mit in einem Nuss Mus verarbeiten, dadurch bekommt Ihr zusätzliche Ballaststoffe in Eurer Nuss Mus.
Nüsse in Verbindung mit Früchten verzehrt, gehen eine besonders hochwertige Verbindung ein, das heißt, das unser Körper die Inhaltsstoffe sehr gut aufnehmen und verwerten kann.

Einige Nußarten stelle ich Euch hier vor:

Die Cashewnuß
Steigert die Vitalität und die Energie
Die Cashewnuß enthält viel Protein und Eiweiß, reichlich Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Beta-Carotin, fast alle B-Vitamine und die bioaktive Phenolsäure.

Die Erdnuß
Steigert die Vitalität, Energie und fördert die Verdauung
Die Erdnuß enthält alle B-Vitamine, außer B12, Kalium, Magnesium, Kalzium, Kupfer, Zink, Mangan, Phosphor, essentielle Aminosäuren, Tryptophan und Ballaststoffe.

Die Haselnuß
Starke Nervennahrung
Die Haselnüsse enthalten Ballaststoffe, Phosphor, Magnesium, Kalium, Eisen, Schwefel, Kalzium, reichlich Vitamin E, Vitamin B3 und B6, Vitamin C und Folsäure.

Die Kokosnuß
Fördert die Gesundheit der Haut, Haare und des Magens
Die Kokosnuß enthält kleine Mengen Vitamin E und Vitamin B,

Magnesium, Eisen, Natrium, Selen und Ballaststoffe.
Da das Öl der Kokosnuß reich an hochgesättigten Fettsäuren ist, ist es nicht geeignet für Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel!

Die Mandel
Die Mandel enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren, über die sich unser Herz freut! Außerdem enthält die Mandel Ballaststoffe, viele Carotine, Vitamin B-Mischung, Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Schwefel und Enzyme mit Hormoncharakter.

Die Paranuß
Nährwerte wie ein Hühnerei
Die Paranuß enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Natrium, reichlich Vitamin A, B1, B3, B6, C, E und Folsäure.

Die Pinienkerne
Die Nuss für die Regeneration nach Operationen und Krankheit
Die Pinienkerne enthalten das meiste Vitamin B1 von allen Nüssen, sie können den Stoffwechsel und das gesamte Nervensystem sowie die Blutbildung anregen und dadurch eine Genesung beschleunigen.

Die Pistazie
Ist der Samen einer Steinfrucht und kommt aus dem Mittelmeerraum
Die Pistazie enthält besonders viel Eisen, Kalium, Phosphor und Magnesium. Außerdem enthält sie Vitamin A und viele ungesättigte Fettsäuren.

Die Walnuß
Früchte vom großen schönen Baum
Die Walnuss ist reich an Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Vitamin A, B1, B2, B3, C, E und Pantothensäure. Außerdem enthält die Walnuß reichlich die

herzgesunden Omega-4-Fettsäuren.

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