

Anti-Heißhunger-Tabelle

by Fanny Patzschke



| Darauf hast du Appetit | Das braucht dein Körper wirklich | Das sind gesunde Alternativen |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Süßigkeiten (Cookies, Eis, Torten, Gummistiere etc.) | Chrom, Glucose, Schwefel, Phosphat, Tryptophan | frisches Obst (Bananen, Mangos, Kakis, Äpfel, Trauben), Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Rosinen) |
| Schokolade | Glucose, Magnesium, Tryptophan, Zink | Trockenfrüchte mit Kakaobohnen oder Nüssen, frisches Obst mit Nussmus & Kakaonibs |
| Fetteiche Speisen | Calcium, ω -3-Fettsäuren | Algen, Leinsamen, Leinöl, Kokosfleisch, Avocados, grünes Blattgemüse, Sprossen, Wildkräuter |
| Chips | Chlorid, Magnesium, Silicium, Zink | Algen, getrocknete Tomaten, Wildkräuter, Oliven, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gewürzmischungen mit Sellerie & Petersilie |
| Fleisch, Wurst | Eisen, Stickstoff | Hülsenfrüchte, Pilze, Sprossen, Algen, Kürbiskerne, Hanfsamen, Wildkräuter |
| Käse | Calcium, ω -3-Fettsäuren | Algen, Leinsamen, Leinöl, grünes Blattgemüse, Wildkräuter, Hülsenfrüchte |
| Nudeln, Brot, Toast | Chrom, Stickstoff | Hülsenfrüchte, Gewürze, Algen, Pilze (v.a. Champignons), Nüsse, Mais, Quinoa, Chiasamen |