



# Was?- wann? Wie viel?

## Checkliste

- Chiasamen- mit 1 Teelöffel anfangen - max. 1 Eßl. entweder in's Müsli rein, oder pur mit einem großen Glas Wasser hinterher trinken.
- 1 Eßlöffel Leinsamen geschrotet in's Müsli, etc.( Oder pur mit 1 Glas Wasser.
- 1 Teel. Olivenöl und 1 Teelöffel Nußöl, oder Kerneöl am Tag
- Leinöl, oder Hanfsamenöl - 1 Teelöffel in Joghurt oder Quark einrühren. (oder in den Smoothie geht auch)
- Auf Fertiggerichte - Lightprodukte, Tütensuppen etc verzichten.
- Auf Brot aus Getreide verzichten. (Brot selber backen- Rezepte)
- Nüsse und Kerne 1 kleine Hand voll, entweder in's Müsli, oder pur.
- Obst in Maßen, nicht in Massen.
- Jeden Tag 1 Ei ist gut (muss nicht sein)
- 1-2 Tassen Kaffee oder Tee ( besser grüner Tee, oder Kaffee)
- 1 Eßl Proteinshake am Tag