



Kombination der Lebensmittel Teil 2

Je weniger verschiedene Lebensmittel du in einer Mahlzeit isst, desto leichter und gesünder funktioniert die Verdauung und das Risiko, dass du zu viel isst, ist geringer.

Beachte die Verdauungszeiten der Lebensmittel.

Wenn du z.B. Fleisch, Nudeln, Salat und Früchte in einer Mahlzeit essen möchtest, dann beachte die richtige Reihenfolge:

- Als Vorspeise werden Früchte z. B. eine Melone serviert.
- Der zweite Gang besteht aus einem Salat (Blattgemüse, Wurzelgemüse) etc.
- der dritte Gang aus Nudeln
- zum Schluss wird das Fleisch gegessen.

Die Hauptregel der richtigen Ess-Reihenfolge lautet: Je höher der Wassergehalt eines Nahrungsmittels, umso schneller wird es verdaut.

Verdauungszeiten der Lebensmittel.

Melonen und Fruchtsäfte	15 - 20 min.
Obst und Salate	30 - 40 min.
Gegartes Gemüse	50 - 60 min.
Eier und Fisch	60 - 90 min.
Getreide und Hülsenfrüchte	Ca. 90 min.
Milchprodukte und Huhn	Ca. 2 Std.
Nüsse	2,5 - 3 Std.
Fleisch und Käse	4 - 5 Std.

Weitere Informationen:

Video von Nachhaltig loslassen:

Ernährung: „Kombination der Lebensmittel Teil 1“