

Gesundheitstipp

Der GESUNDE TELLER

www.regiomed-kliniken.de



GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Der gesunde Teller

Öle und Fette aus Nahrungsmitteln wie Nüssen und Fisch sind wertvoll. Nutzen Sie kaltgepresste pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl.



Trinken Sie Mineralwasser, ungesüßte Tees und ungesüßten Kaffee.



Essen Sie möglichst viel verschiedenes Gemüse.

GEMÜSE

VOLLKORN

Früchte wie Äpfel, Birnen und Beeren sind gesund. Obst kann durch Gemüse ersetzt werden.

OBST

GESUNDES
EIWEISS

Greifen Sie bevorzugt zu Produkten wie Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis oder Vollkornnudeln. Essen Sie möglichst wenige Lebensmittel aus minderwertigem weißen Mehl.

Bevorzugen Sie natürliche und unraffinierte Lebensmittel. Bleiben Sie in Bewegung - am besten an der frischen Luft - und sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

LEBENSSTIL



Die besten Eiweißquellen sind Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, magere Sauermilchprodukte, Eier und mageres Fleisch.