



CHEAT SHEET „GESUNDE ERNÄHRUNG“ –  
der Spickzettel, nicht nur für Frauen 45plus

<https://www.dr-heike-franz.com>



# GESUNDE ERNÄHRUNG – kurz und knackig

## **Einfache Kohlenhydrate durch komplexe Kohlenhydrate ersetzen**

Zucker soweit möglich streichen

Nährwertangaben und Inhaltsstoffe lesen: meiden, was auf -ose endet

Keine Softdrinks und gesüßte Getränke (wenn es mal sein muss, die zuckerfreie Variante)

Weißmehlprodukte vom Speiseplan verbannen

## **Fastfood und Fertigprodukte vermeiden**

Auf Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker etc. achten

Keine Diätgerichte oder Light Lebensmittel

## **Ab der Menopause den Proteinanteil erhöhen**

Mageres Geflügel, Fisch, Eier

Vegane Quellen: Hülsenfrüchte, Nüsse, Tofu

## **Hochwertige Fette bevorzugen**

Alle Öle, die licht- und sauerstoffempfindlich sind

Fisch (Omega 3 Fettsäuren)

Keine Transfette

## **Alkohol einschränken**

Nicht täglich trinken

- Viel frisches Gemüse, selbst gekocht
- Idealerweise komplexe Kohlenhydrate mit magerem Eiweiß kombinieren
- Hülsenfrüchte und Nüsse als vegane Proteinquellen
- Genügend Wasser trinken

## PARETO PRINZIP:

80% gesundes Essen  
20% was immer Du willst



<https://www.dr-heike-franz.com>

Das erste und einzige Gebot

„THOU SHALT NOT DIET“

- Keine Diäten oder Hungerkuren, Fasten oder Extremsport um abzunehmen
- Um abzunehmen, weniger Kalorien als Arbeitsumsatz
- Kalorien über Grundumsatz
- Hier kannst Du beides berechnen: <http://bit.ly/2hHkBZe>



<https://www.dr-heike-franz.com>