

Hier und heute



Beispiel für ein Tagesmenü – ausgewogen und gesund!

Wie sieht ein Tagesmenü aus, das Körper und Geist im Alter stärkt? Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz zeigt ein einfaches Beispiel für genussvolle und gesunde Ernährung.

Frühstück: Haferporridge mit Apfel & Walnüssen

Haferflocken, geriebener Apfel, Leinsamen, Walnüsse und etwas Zimt – dazu Joghurt oder Kefir. Begleitet von einer Tasse gefiltertem Kaffee.

- Reich an Ballaststoffen, Polyphenolen & Omega-3 – gut für Darm und Zellschutz.

Mittagessen: Hering-Avocado-Salat mit Vollkornbrot

Avocado, Hering, rote Zwiebeln, Gurke und Apfelwürfel – abgeschmeckt mit Zitrone, Pfeffer & Dill. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot und stilles Wasser.

- Sättigend ohne Blutzuckerspitzen, liefert Omega-3, Kalium & Vitamin D.

Nachmittagsnack: Apfel mit Nussmus & Kaffee

Apfelscheiben mit Mandel- oder Walnussmus und einer Tasse Kaffee.

- Antioxidantien & gesunde Fette – fördert Konzentration und Zellschutz.

Abendessen: Ofengemüse mit Linsen & Walnüssen

Brokkoli, Karotten, Pastinaken, Zucchini & Linsen aus dem Ofen – mit Olivenöl, Knoblauch, Gewürzen und Walnusstopping. Optional mit Hummus oder Joghurt.

- Pflanzliches Protein, sättigend & darmfreundlich.

Optional am Abend

Eine kleine Portion Kefir oder Naturjoghurt

- Unterstützt die Darmflora, das Immunsystem & die Magnesiumaufnahme.