



„Du bist was du isst“ - Ernährungsstrategien überholt?!



Vorwort

Ein sehr bekanntes Sprichwort besagt: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Das Sprichwort beschreibt sehr deutlich, dass die Ernährung eine der Grundlagen für ein gesundes Leben und die Grundlage für einen gesunden Körper ist. Die Ernährung trägt sowohl zur physischen als auch zur psychischen Gesundheit bei. Gerade in der für uns alle schweren Phase der Pandemie, ist es uns als Seminarfachgruppe (Justus Gerlach, Moritz Arpasi und Fidelius Kraus) wichtig, dass die Schüler, deren Eltern und auch die Lehrer der Arnoldi-Schule sich gesund ernähren, um dadurch ihr Immunsystem zu stärken. Wir haben uns im Erarbeitungsprozess der Seminarfacharbeit immer wieder die Frage gestellt, wie wir dieses sehr theoretische Thema praxisnah vermitteln können, um unser Wissen über die gesunde Ernährung mit anderen Menschen teilen zu können.

Die Rezepte sind nicht einfach nur „gesund“. Da wir alle gerade immer wieder im Kontakt mit dem Corona Virus sind, haben wir unsere Rezepte so gestaltet, dass sie unser Immunsystem stärken und somit unser Abwehrsystem gut auf einen möglichen „Angriff“ vorbereiten. Wir möchten mithilfe der Rezepte zeigen, wie eine ausgewogene, immunsystemstärkende Ernährung aussehen könnte und wie einfach es sein kann, selbst zu kochen.

Es wurden Rezepte für Frühstück, Mittag-, Abendessen und Snacks aufgenommen, die jeden Bereich des körpereigenen Abwehrsystems stärken. Da jeder in unserer Seminarfachgruppe selbst Schüler und Sportler ist, ist uns bewusst, dass sich zwischen Schule, Hobby und Hausaufgaben oft nur wenig Zeit findet, etwas zu kochen. Außerdem wissen wir aus eigener Erfahrung, dass sich die Lust etwas zu kochen oftmals in Grenzen hält und man doch eher zum Fertigessen greift. Doch mithilfe der Rezepte machen wir es für euch möglich, trotz wenig Zeit, eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten, die dem Körper genug Energie für den nächsten Schritt des Tages gibt und ihn langfristig stärkt. Die Rezepte sind leicht nachzukochen und außerdem ist es ein schönes Gefühl, wenn man sich selbstständig etwas zubereitet. Probiert es aus!

Obendrein berücksichtigen die Gerichte verschiedene Ernährungsformen, wie beispielsweise vegetarisch oder vegan. Sollte ein Gericht nicht der gewählten Ernährungsform oder Geschmack entsprechen, ist dies kein Problem. Die Zutaten sind variabel und können individuell, nach persönlichen Präferenzen angepasst werden. Unter jedem Rezept findet ihr bei „Notes“, ein paar Anreize und Vorschläge wie das Rezept variiert werden kann. Weiterhin findet ihr zu jedem Rezept einen Informationstext zu den Inhaltsstoffen, um nachvollziehen zu können, wieso jede einzelne Zutat empfohlen wird.

Wir möchten euch auf keinen Fall eine Ernährungsweise aufzwingen, die Rezepte sind lediglich Anregungen an den ihr euch, für eine gesunde Lebensweise, orientieren könnt. Uns ist es wichtig euch mitzugeben, dass man sich ab und zu auch mal etwas gönnen kann. Sich etwas zu verbieten, ist nur selten von Nutzen und wird euch früher oder später zurückwerfen, egal welche körperlichen Ziele ihr verfolgt. Also gönnt euch auch ab und zu mal was, aber genießt es in Maßen. Ihr solltet trotzdem auf euren Körper achten und wissen, wann genug ist und vielleicht dann doch mal statt einem Stück Schokolade zu den „süßen Äpfeln“ aus unseren Rezepten greifen. 😊

Nun aber ran an den Kochlöffel! Viel Spaß bei der Zubereitung der leckeren Speisen!

Guten Appetit wünschen Justus, Moritz und Fidelius!

Inhaltsverzeichnis

- 🍴 **Rührei-Brot mit frischgepresstem Orangensaft**
(vegetarisches Frühstück)
- 🍴 **Früchtejoghurt/ -quark**
(vegetarisches Frühstück)
- 🍴 **Porridge mit Früchten**
(vegetarisches Frühstück)
- 🍴 **Lachs mit Vollkornnudeln und Spinat**
(Mittagessen)
- 🍴 **Gemüsepfanne**
(Vegetarisches Mittagessen)
- 🍴 **Wraps**
(Mittagessen)
- 🍴 **Brot mit Ei und Avocado**
(vegetarisches Abendessen)
- 🍴 **Bohnen-Kichererbsen-Eintopf mit Feta**
(vegetarisches Abendessen)
- 🍴 **Omelett**
(vegetarisches Abendessen)
- 🍴 **Selbstgemachtes Wassereis**
(veganer Snack)
- 🍴 **Cremige Gurken**
(vegetarischer Snack)
- 🍴 **Süßer Apfel**
(veganer Snack)

Rührei-Brot mit frischgepresstem Orangensaft (vegetarisches Frühstück)

Zutatenliste für zwei Brote

- 3 Eier
- 2 Scheiben Dinkel- Vollkornbrot
- ein bisschen Butter oder Olivenöl
- ½ Zwiebel
- Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Dill
- Gewürze: Salz und Pfeffer



Zubehör:

- eine Schüssel
- eine Pfanne
- ein Kochlöffel
- ein Messer

Vorbereitungszeit: 3-5 Minuten

Zubereitungszeit: 10-12 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 1 von 5

Und so geht's:

1. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
2. Ein wenig Olivenöl oder ein Stück Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Die Butter oder das Öl verteilen, indem ihr die Pfanne schwenkt. Die kleingewürfelten Zwiebeln 2 Minuten anschwitzen und danach die Eier hineingeben und regelmäßig verrühren. Nach ungefähr 8 Minuten ist das Rührei fertig.
3. Die 2 Scheiben Dinkel- Vollkornbrot mit ein bisschen Butter bestreichen und das Ei darauf geben. Um den Geschmack abzurunden die ausgewählten Kräuter darüber geben.
4. Für den Orangensaft drückt ihr 4 Orangenhälften mithilfe einer Orangenpresse aus. Den Saft gebt ihr dann in ein Glas und genießt ihn zusammen mit eurem selbstgemachten Ei Brot. ;)

Notes:

Ihr könnt das Ei nach Belieben zubereiten, das bedeutet beispielsweise hart kochen oder als Spiegelei braten. Des Weiteren kann das Ei nach Geschmack gewürzt werden. Auch das Brot ist variabel, allerdings sollte Weißbrot eher vermieden werden, denn es besteht zum Großteil aus Weizenmehl. Deshalb stecken in den hellen Brotsorten im Schnitt nur halb so viele Vitamine und Mineralstoffe wie in Vollkornbrot. Außerdem sind Vollkornbrote reich an Ballaststoffen, die euch lange satt machen. Die Kräuter können ebenfalls nach Geschmack ausgewählt werden.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Eier

- Eier enthalten, neben 10 anderen Vitaminen und Mineralien, Vitamin A, Vitamin D und Zink. [vgl. 1] Diese stärken eure Schleimhautbarriere, Blut- und Gewebebarriere.
- Das Eigelb ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Jene wirken entzündungshemmend, können psychische Störungen und die Herzgesundheit verbessern. [vgl. 2]
Außerdem besitzen Eier eine biologische Wertigkeit von 100. Das heißt, dass euer Körper nahezu das ganze Nahrungsprotein in körpereigenes Eiweiß umwandelt. [vgl. 3] (Lediglich das Nahrungsergänzungsmittel Whey-Protein hat mit 120 eine höhere biologische Wertigkeit.)
- Eier können regional und aus nachhaltiger Haltung eingekauft werden.

Dinkel- Vollkornbrot

- Dieses Brot enthält sehr viele Ballaststoffe. Sie sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. [vgl. 4]
- Außerdem treiben Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert. [vgl. 5]
- Dinkel- Vollkornbrot enthält neben beispielsweise Eisen auch Zink. [vgl. 6] Zink stärkt die Darmbarriere und Blut- und Gewebebarriere.
- Sowohl Dinkel als auch Vollkorn sind Vitamin A haltig. Das Vitamin stärkt die Schleimhautbarriere.

Butter

- Butter ist ein Vitamin A Lieferant. [vgl. 7] Vitamin A stärkt die Schleimhautbarriere.
- Butter enthält Vitamin E. Vitamin E hilft gegen trockene Hände und rissige Lippen. [vgl. 8]
- Butter enthält Omega-3-Fettsäuren. Jene wirken entzündungshemmend, wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus und können psychische Störungen verbessern. [vgl. 9]
- Allerdings solltet ihr Butter in Maßen zu euch nehmen, denn sie liefert viel Energie in Form von kcal.

Schnittlauch, Petersilie, Dill

- Diese Kräuter sind Vitamin C und Vitamin A reich. [vgl. 10] Diese Vitamine stärken die Schleimhautbarriere, Blut- und Gewebebarriere. [vgl.11,12]

Früchtejoghurt/ -quark (vegetarisches Frühstück)

Zutatenliste für eine Portion

- 250g Naturjoghurt/ Quark
- 2-4 Esslöffel Apfelmus
- 1 Apfel und ca. 2 Esslöffel Rosinen, eine Hand voll Walnüsse
- Gewürze: 1 Teelöffel Zimtpulver



Zubehör:

- eine Schüssel
- ein Löffel
- ein Schneidebrett
- ein Messer

Vorbereitungszeit: 2-3 Minuten

Zubereitungszeit: 1-2 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 1 von 5

Und so geht's:

1. Den Naturjoghurt/ Quark in eine Schüssel geben und einen Schluck Wasser hinzugeben. Dadurch wird dieser schön cremig. Dann Apfelmus und Zimt hinzufügen und zusammen mit dem Quark vermischen.
2. Den Apfel gründlich waschen und schneiden. Ihr könnt ihn, wie wir, entweder in dünne Scheiben oder aber auch in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Quark verrühren.
3. Zum Schluss die Walnüsse und Rosinen als Toppings dazugeben und nun lasst es euch schmecken. ;)

Notes:

Die „Hardcore Bodybuilder“ unter euch können den Naturjoghurt auch durch Magerquark ersetzen. Dieser ist proteinreicher (13,5g Eiweiß auf 100g) als Naturjoghurt (5,5g Eiweiß auf 100g). Wer einen höheren Fettgehalt bevorzugt kann den Naturjoghurt z.B. durch einen Sahnejoghurt ersetzen. Die Früchte können beliebig ersetzt werden, denn alle sind reich an Vitaminen und stärken euer Immunsystem. Genau das Gleiche gilt bei den Nüssen. Jede Nussart ist reich an Vitaminen, wie z.B. Vitamin C und haben eine hohe Omega-3-Fettsäure Konzentration [vgl. 13]. Wenn die Mahlzeit mehr Volumen haben soll, damit man länger gesättigt ist, können Haferflocken ergänzt werden. Diese bieten sehr viel Energie, in Form von kcal und Ballaststoffen. Des Weiteren sind Haferflocken eine zusätzliche Proteinquelle.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Naturjoghurt

- Joghurt sorgt für eine reibungslose Funktion des Darms und stärkt die Darmflora. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert. Dadurch kann das Risiko für Darmkrebs verringert werden. [vgl. 14]

Apfel, Apfelmus

- Äpfel sind reich an Vitamin C. Ein Apfel deckt 11% des täglichen Bedarfs an Vitamin C ab. [vgl. 15] Dieses Vitamin stärkt die Blut- und Gewebebarriere.
- Apfelmus beinhaltet viele Ballaststoffe welche die Verdauung und Darmfunktion fördern. [vgl. 16]
- Industriell hergestelltes Apfelmus sollte sparsam verwendet werden, denn dieser enthält oft sehr viel raffinierten Zucker. Um dem vorzubeugen, kann der Apfelmus selbst zubereitet werden. Falls ihr euer Apfelmus selbst herstellen möchtet, findet ihr in der Quelle unter der Referenznummer 17 ein gutes Rezept.

Rosinen

- Rosinen sind ebenfalls ballaststoffreich und fördern die Verdauung und Darmfunktion.
- Sie sind reich an Vitamin B. Diese können Stress verringern [vgl. 18] und stärken die Blut- und Gewebebarriere.

Walnüsse

- Walnüsse sind reich an diversen Vitaminen z.B. Vitamin A und C. [vgl. 19] Das stärkt die Schleimhautbarriere und Blut- und Gewebebarriere. Des Weiteren enthalten Walnüsse Selen und Zink. [vgl. 20] Das stärkt alle drei Bereiche des Immunsystems.
- Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Omega 3 fördert beispielsweise die Herzgesundheit, wirkt entzündungshemmend und kann psychischen Störungen entgegenwirken. [vgl. 21]

Porridge mit Früchten (vegetarisches Frühstück)

Zutatenliste für eine Portion

- 100-150g Haferflocken
- 500-750ml Hafermilch
- Toppings: eine Hand voll Blaubeeren und Himbeeren, Banane, etwas Erdnussmus und Chiasamen



Zubehör:

- eine Schüssel/ Topf
- ein Löffel
- ein Schneidebrett
- ein Messer

Vorbereitungszeit: 1-2 Minuten
Zubereitungszeit: 3-10 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 2 von 5

Und so geht's:

1. Die Haferflocken zusammen mit der Milch in die Schüssel geben und verrühren.
2. Die Schüssel für 2 Minuten in die Mikrowelle stellen und erhitzen oder in einen Topf geben und aufkochen (ca. 10min).
3. Während die Haferflocken in der Mikrowelle/ im Topf sind, könnt ihr schon einmal die Früchte ordentlich waschen, die Banane schälen und zurechtschneiden.
4. Haben eure Haferflocken die gewünschte Konsistenz erreicht, dann können die Toppings darauf gegeben werden.
5. Guten Appetit ;)

Notes:

Eure Toppings können nach Belieben gewählt werden. Welche Früchte ihr nehmt, könnt ihr nach euren geschmacklichen Vorlieben entscheiden. Wenn ihr auf Milch verzichten möchtet, kann das Porridge auch problemlos mit Wasser zubereitet werden.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Haferflocken

- Haferflocken bieten sehr viel Energie in Form von kcal und Ballaststoffen, welche lange satt machen. Des Weiteren sind Haferflocken reich an Proteinen.

Chiasamen

- Chiasamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Omega 3 fördert beispielsweise die Herzgesundheit, wirkt entzündungshemmend und kann psychischen Störungen entgegenwirken. [vgl. 22]

Blaubeeren, Himbeeren

- Blaubeeren enthalten viel Vitamin A und C. Vitamin C stärkt die Blut- und Gewebebarriere und Vitamin A die Schleimhautbarriere.
- Himbeeren sind reich an Vitamin C und B. Vitamin B hat viele positive Einflüsse auf unseren Körper, z.B. kann das Vitamin Glücksgefühle hervorrufen. [vgl. 23]

Bananen

- Bananen enthalten Ballaststoffe. [vgl. 24] Diese fördern die Verdauung und die Darmfunktion. [vgl. 25]

Erdnussmus

- Erdnussmus enthält ungesättigte Fette, welche z.B. die Herzgesundheit fördern. Es besteht zu 100% aus Erdnüssen. Das bedeutet, dass kein zusätzlicher Industriezucker enthalten ist. [vgl. 26]

Lachs mit Vollkornnudeln und Spinat (Mittagessen)

Zutatenliste für eine Portion

- 250g Vollkornnudeln
- 150-200g geräucherter Lachs
- 150g Spinat
- ½ Zwiebel
- Olivenöl, Butter
- Gewürze: Salz und Pfeffer



Zubehör:

- eine Pfanne
- zwei Kochtöpfe
- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer

Vorbereitungszeit: 3-4 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 3 von 5

Und so geht's:

1. Den Topf für die Nudeln mit ca. 2,5 Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, ein wenig Salz und die Vollkornnudeln hinzufügen und 12-15 Minuten kochen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in dem zweiten Topf mit ein bisschen Butter anschwitzen. Den Spinat gründlich abwaschen und anschließend abtropfen lassen. Den Spinat in den Kochtopf mit den angeschwitzten Zwiebeln hineingeben und Deckel drauf. Der Spinat muss dann ungefähr 8-10 Minuten köcheln.
3. Die Haut des Lachs könnt ihr dran lassen oder entfernen. Dies kann nach geschmacklicher Präferenz entschieden werden. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sind die Nudeln und der Spinat fertig könnt ihr alles zusammen auf einem Teller servieren.
5. Guten Appetit ;)

Notes:

Falls ihr keine Lust auf Vollkornnudeln habt, könnt ihr sie auch durch Buchweizennudeln oder etwas ganz Ausgefallenes wie z.B. Süßkartoffel- oder Kürbissnudeln ersetzen. Der Lachs kann durch Hähnchen ersetzt werden. Hähnchen ist ebenfalls reich an Proteinen und enthält immunsystemstärkende Vitamine, wie beispielsweise Vitamin B12.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Lachs

- Lachs ist sehr proteinreich. [vgl. 27] Euer Körper kann einen Großteil des Nahrungsproteins in körpereigenes Eiweiß umwandeln.
- Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren. [vgl. 28] Jene wirken entzündungshemmend.
- Der Fisch ist u.a. Vitamin A, C und D haltig. [vgl. 29] Diese stärken die Schleimhautbarriere und Blut- und Gewebebarriere.

Vollkornnudeln

- Vollkornnudeln enthalten sehr viele Ballaststoffe. Sie sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. [vgl. 30] Außerdem treiben Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert.
- Sie enthalten Vitamin B. [vgl. 31] B Vitamine sorgen vor allem für eine gute Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Des Weiteren fördern sie die Bildung von roten Blutkörperchen, welche essenziell für das Immunsystem sind, denn sie schützen vor Krankheiten und bekämpfen Krankheitserreger. [vgl. 32]

Spinat

- Spinat enthält Vitamin C. [vgl. 33] Das stärkt die Blut- und Gewebebarriere.
- Das Risiko einer Herz- oder Krebserkrankung kann durch Spinat reduziert werden. [vgl. 34]
- Spinat besteht zu 91% aus Wasser und ist deshalb sehr kalorienarm. [vgl. 35]

Gemüsepfanne (Vegetarisches Mittagessen)

Zutatenliste für zwei bis drei Portionen

- 150-200g Paprika
- 100-150g Brokkoli
- 100-150g Zucchini
- 100g Feta
- 100g Mais
- 100g Champions
- ein bisschen Olivenöl



Zubehör:

- eine Pfanne
- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 12-15 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 3 von 5

Und so geht's:

1. Das Gemüse gründlich waschen und klein schneiden.
2. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und einen Schuss Olivenöl hinzugeben.
3. Ihr gebt das geschnittene Gemüse in die Pfanne und lasst es bei niedriger bis mittlere Hitze dünsten. Dabei sollte das Gemüse regelmäßig gewendet werden.
4. Nach ungefähr 10 Minuten wird der Feta auf das Gemüse gegeben und ihr lasst es kurz ziehen. Wir empfehlen ungefähr 3-4 Minuten, damit der Käse schön zerläuft.
5. Auf einem Teller servieren und nun lasst es euch schmecken. ;)

Notes:

Das Gemüse könnt ihr nach Belieben variieren, denn jedes Gemüse ist reich an Vitaminen, die euer Immunsystem stärken. Falls ihr ein veganes Gericht kochen möchtet, könnt ihr den Fetakäse auch weglassen. Habt ihr Lust auf Fleisch, dann empfehlen wir Hühnchen in einer Pfanne anzubraten und zur Gemüsepfanne dazu zu servieren. Bei diesem Gericht stehen euch alle Möglichkeiten offen, ein leckeres und immunsystemstärkendes Gericht auch selbstständig individuell zu kreieren.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Mais

- Mais ist reich an Zink, Vitamin B und C. Der Mineralstoff Zink stärkt alle drei Bereiche des Immunsystems. Vitamin B und C sorgen für die Stärkung der Schleimhautbarriere und Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 36]

Paprika, Brokkoli

- Paprika, vor allem aber die rote Paprika, ist das Vitamin C reichste Lebensmittel (ungefähr 140mg auf 100g). Somit sorgt ihr für eine optimale Stärkung eurer Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 37] Brokkoli ist ebenfalls eine „Vitamin C Bombe“ (mit 94mg auf 100g). [vgl. 38]
- Paprika ist Vitamin A reich. Vitamin A stärkt eure Schleimhautbarriere. [vgl. 39]
- Paprika besteht zu 87% aus Wasser und ist deshalb sehr kalorienarm. [vgl. 40]

Zucchini

- Zucchini enthält Vitamin C und A. Vitamin C stärkt die Blut- und Gewebebarriere, Vitamin A die Schleimhautbarriere. [vgl. 41]
- Dazu beinhaltet Zucchini Zink. Zink stärkt alle drei Bereiche des Immunsystems. [vgl. 42]

Champions

- Champions sind kalorienarm (19kcal/100g). [vgl. 43]
- Zusätzlich sind sie reich an vielen verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, wie z.B. Vitamin D oder Zink, die alle drei Bereiche des Immunsystems stärken. [vgl. 44]
- Obendrein beinhalten Champions verschiedenste B Vitamine. [vgl. 45] Vitamin B kann die Gesundheit des Herzens unterstützen und Glücksgefühle hervorrufen, welche Depressionen vorbeugen und die Konzentration fördern können. [vgl. 46]

Feta

- Feta hat einen hohen Anteil an Vitamin B. [vgl. 47]
- Darüber hinaus ist Feta eine gute Eiweißquelle. Der Käse beinhaltet auf 100g 14,21g Protein. Allerdings ist Feta sehr kalorienreich, weshalb man ihn in Maßen genießen sollte (265kcal/100g). [vgl. 48]

Wraps

(Mittagessen)

Zutatenliste:

- Vollkorn Wraps
- rote Paprika
- Mais
- Eisbergsalat
- Gurke
- Feta
- Hähnchen/ Hähncheneratz
- Olivenöl oder Butter
- Gewürze: Hähnchengewürz
- selbstgemachte Joghurtsauce:
300g Naturjoghurt, Kräuter,
1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone,
Olivenöl, Salz und Pfeffer



Zubehör:

- eine Pfanne
- eine Schüssel
- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer
- einen Löffel

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 6-8 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 2 von 5

Und so geht's:

1. Das Gemüse gründlich waschen und klein schneiden.
2. Für die Joghurtsauce vermengt ihr 300g Naturjoghurt, den Saft einer halben ausgepressten Zitrone, eine gepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Ihr schneidet ca. 2 Esslöffel Petersilie und 1 Esslöffel Basilikum klein und gebt diese Kräuter zusammen mit einem Schuss Olivenöl hinzu und verrührt die Sauce noch einmal. Zum Schluss die Sauce abschmecken und ggf. nachwürzen.
3. Ein Schuss Olivenöl oder ein Stück Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Das Hähnchen mit dem Hähnchengewürz würzen und in der Pfanne anbraten, bis es den gewünschten Bräunungsgrad erreicht hat.
4. Nun den Wrap mit der Joghurtsauce bestreichen. Das Gemüse mit dem Hähnchen und dem Feta auf den Wrap verteilen und einrollen.
5. Auf einem Teller anrichten und guten Appetit. ;)

Notes:

Da es unzählige Möglichkeiten gibt, einen Wrap zu gestalten, seid Ihr auch hier frei, den Inhalt nach euren Geschmäckern zu wählen. Der Wrap kann dementsprechend mit jeglichem Gemüse befüllt werden. Der Vollkorn Wrap kann durch einen Eiweiß Wrap ersetzt werden, somit habt Ihr noch eine zusätzliche Proteinquelle.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Vollkorn Wrap

- Ein Vollkorn Wrap enthält sehr viele Ballaststoffe. Sie sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. [vgl. 49]
- Außerdem treiben Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert.

Paprika

- Paprika ist reich an Vitamin C und A. [vgl. 50] Diese stärken die Schleimhautbarriere und Blut- und Gewebebarriere.
- Paprika besteht zu 87% aus Wasser [vgl. 51] und ist deshalb sehr kalorienarm.

Mais

- Mais ist sehr nahrhaft für den Körper. Er enthält beispielsweise Vitamin A, Vitamin C und ist reich an Vitamin B. Überdies hat Mais einen hohen Zinkgehalt. [vgl. 52]

Eisbergsalat

- Eisbergsalat enthält Vitamin C. Vitamin C stärkt die Blut - und Gewebebarriere.
- Eisbergsalat besteht zu 95% aus Wasser und ist deshalb sehr kalorienarm. [vgl. 53]

Hähnchen

- Hähnchen ist reich an Proteinen und enthält immunsystemstärkende Vitamine, wie beispielsweise Vitamin B12. [vgl. 54]

Brot mit Ei und Avocado (vegetarisches Abendessen)

Zutatenliste für eine Portion

- 1-2 hart gekochte Eier
- 2 Scheiben Dinkel- Vollkornbrot
- 50g körniger Frischkäse
- 1 reife Avocado
- Kräuter: Kresse
- Gewürze: Salz und Pfeffer



Zubehör:

- einen Topf
- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer
- einen Löffel

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 6-8 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 3 von 5

Und so geht's:

1. Den Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, werden die Eier für 5-6 Minuten in den Top gegeben.
2. Die Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Zum Schluss schneidet ihr das Fruchtfleisch in dünne Scheiben.
(Unser Tipp: Eine reife Avocado erkennt ihr einerseits daran, dass die Avocado gleichmäßig gefärbt ist und keine dunklen Stellen hat und zum anderen daran, dass der Stiel sich leicht lösen lässt.)
3. Anschließend das Ei schälen und in dünne Scheiben schneiden
4. Das Dinkel- Vollkornbrot mit dem Frischkäse bestreichen und die Avocado- und Eierscheiben darauf anrichten. Mit der Kresse verzieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Guten Appetit! ;)

Notes:

Ihr könnt das Ei nach Belieben zubereiten beispielsweise auch als Rührei oder Spiegelei. Des Weiteren kann das Ei nach Geschmack gewürzt werden. Auch das Brot ist variabel, allerdings sollte Weißbrot eher vermieden werden, denn es besteht zum Großteil aus Weizenmehl, wir empfehlen Vollkornmehl. Es ist reich an Ballaststoffen, die euch länger satt machen. Ebenfalls können die Kräuter nach Geschmack ausgewählt werden. Wer keinen körnigen Frischkäse mag, der kann natürlich auch eine Frischkäsealternative wählen.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Eier

- Eier enthalten, neben vielen anderen wichtigen Nährstoffen, Vitamin A, Vitamin D und Zink. [vgl. 55] Diese stärken eure Schleimhautbarriere, Blut- und Gewebebarriere.
- Das Eigelb ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Jene wirken entzündungshemmend, können psychischen Störungen entgegenwirken und die Herzgesundheit verbessern. [vgl. 56] Außerdem besitzen Eier eine biologische Wertigkeit von 100. Das heißt, dass euer Körper nahezu das ganze Nahrungsprotein in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann. [vgl. 57] (Lediglich das Nahrungsergänzungsmittel Whey-Protein hat mit 120 eine höhere biologische Wertigkeit.)
- Eier können regional aus nachhaltiger Haltung eingekauft werden und sind daher Tier- und Umweltfreundlich.

Dinkel- Vollkornbrot

- Dinkel -Vollkornbrot enthält sehr viele Ballaststoffe. Sie sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. [vgl. 58]
- Außerdem treiben Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert. [vgl. 59]
- Dinkel- Vollkornbrot enthält neben beispielsweise Eisen, auch Zink. [vgl. 60] Zink stärkt die Darmbarriere und Blut- und Gewebebarriere.
- Sowohl Dinkel als auch Vollkorn sind Vitamin A haltig. Das Vitamin stärkt die Schleimhautbarriere.

Körniger Frischkäse

- Körniger Frischkäse enthält viel Eiweiß (12,3g pro 100g). [vgl. 61] Diese sind für den Muskelaufbau essenziell.
- Der Käse ist reich an verschiedenen B Vitaminen. [vgl. 62] B Vitamine sorgen vor allem für eine gute Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Das Vitamin B12 stärkt die Blut- und Gewebebarriere eures Immunsystems.

Avocado

- Avocado ist sehr reich an Vitaminen. Eine Avocado enthält u.a. Vitamin A, B und C. Diese stärken sowohl die Blut - und Gewebebarriere als auch Schleimhautbarriere. [vgl. 63]
- Zudem enthalten Avocados viele verschiedene Mineralstoffe, wie beispielsweise Calcium. Calcium sorgt neben Knochen- und Zahnaufbau für starke Nerven und unterstützt den Muskelaufbau. [vgl. 64]

Kresse

- Kresse ist ebenfalls vitaminreich. Es enthält z.B. Vitamin A und C, welche die Schleimhautbarriere und Blut - und Gewebebarriere stärken. [vgl. 65]
- 50g Kresse enthalten rund 30mg Vitamin C. [vgl. 66] Damit würde man bereits ein Drittel seines täglichen Vitamin C Bedarfs decken.

Bohnen-Kichererbsen-Eintopf mit Feta (vegetarisches Abendessen)

Zutatenliste für vier Portionen

- 300g gekochte Kidneybohnen
- 300g gekochte Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Karotte, 1 rote Paprika, 150g Mais, 100-150g Kohlrabi, 100g Suppengemüse
- 250g Feta
- 500g stückige Tomaten
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- Kräuter: Thymian und Petersilie
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver



Zubehör:

- einen Topf
- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer

Vorbereitungszeit: 5-8 Minuten

Zubereitungszeit: 20-30 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 4 von 5

Und so geht's:

1. Die roten Zwiebeln, die Knoblauchzehe und das gewaschene Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Diese Zutaten gebt ihr zusammen in den Kochtopf und lasst es bei niedriger bis mittlere Hitze ca. 10 min in etwas Olivenöl dünsten. Dabei sollte das Gemüse regelmäßig gewendet werden.
3. Die stückigen Tomaten zum Gemüse in den Topf geben.
4. Nun die gekochten Bohnen und Linsen abwaschen und mit in den Kochtopf geben.
5. Das Ganze noch einmal kräftig umrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver würzen und abschmecken. Zum Schluss die Kräuter hinzufügen.
6. Auf einem Teller servieren und den kleingewürfelten Feta darüber geben.
7. Zu diesem Gericht passt ein frisches Baguette.
8. Guten Appetit! ;)

Notes:

Wenn ihr Zeit sparen möchtet, dann ist es sehr wichtig, dass die Kichererbsen und die Kidneybohnen schon gekocht sind, denn ansonsten dauert das Rezept Stunden. Kichererbsen beispielsweise sollten vor dem Verzehr mindestens 12 Stunden quellen und anschließend nochmal zwei Stunden kochen. Dieses Problem umgeht man ganz einfach, indem bereits gekochte Kichererbsen eingekauft werden. Eine Alternative für Kichererbsen wären z.B. Bohnen. Das Gemüse und die Kräuter können ebenfalls beliebig gewählt werden denn jedes Gemüse und jede Kräuterpflanze ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, welche euer Immunsystem stärken.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Kidneybohnen

- Kidneybohnen enthalten Vitamin B und C. [vgl. 67] Vitamin B kann beispielsweise Glücksgefühle hervorrufen, welche Depressionen vorbeugen und die Konzentration fördern können. [vgl. 68]
- Vitamin C stärkt die Blut- und Gewebebarriere.
- Außerdem enthalten sie den Inhaltsstoff Zink, welcher alle drei Bereiche des Immunsystems stärkt. [vgl. 69]

Kichererbsen

- Kichererbsen sind ebenfalls reich an Vitamin B. [vgl. 70]
- Darüber hinaus enthalten Kichererbsen verschiedene Mineralstoffe, u.a. Zink. Zink stärkt alle drei Bereiche des Immunsystems. [vgl. 71]

Karotten

- Karotten enthalten Vitamin A und C, welche die Schleimhautbarriere und die Blut- und Gewebebarriere stärken. [vgl. 72] Sie sind zudem sehr kalorienarm. [vgl. 73]

Paprika

- Paprika, vor allem aber die rote Paprika, ist eines der Vitamin C reichsten Lebensmittel (ungefähr 140mg auf 100g). Somit sorgt ihr für eine optimale Stärkung eurer Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 74]
- Paprika ist ebenfalls Vitamin A reich und stärkt somit eure Schleimhautbarriere. [vgl. 75]
- Paprika besteht zu 87% aus Wasser und ist deshalb sehr kalorienarm. [vgl. 76]

Mais

- Mais ist reich an Zink, Vitamin B und C. Der Mineralstoff Zink und die Vitamine stärken alle drei Bereiche des Immunsystems, sprich die Schleimhaut -, Darm-, Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 77]

Kohlrabi

- Dieses Gemüse beinhaltet sehr viel Vitamin C. Pro 100g bietet er 64mg Vitamin C. Das ist mehr als die Hälfte eures täglichen Bedarfs. Der Tagesbedarf liegt bei ca. 100mg. [vgl. 78]

Feta

- Feta hat einen hohen Anteil an Vitamin B. [vgl. 79]
- Darüber hinaus ist Feta eine Eiweißquelle. Der Käse beinhaltet auf 100g 14,21g Proteine. Allerdings ist Feta sehr kalorienreich, weshalb man ihn in Maßen genießen sollte (265kcal/100g). [vgl. 80]

Tomaten

- Tomaten enthalten Vitamin C. Dieses Vitamin bestärkt die Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 81] Des Weiteren bestehen Tomaten zu 95% aus Wasser und haben dementsprechend nur sehr wenig kcal (18kcal/100g). [vgl. 82]

Thymian

- Thymian wirkt z.B. entzündungshemmend oder beruhigend. Des Weiteren kann das Kraut gegen Unterleibs- und Kopfschmerzen helfen. [vgl. 83]

Petersilie

- Petersilie enthält u.a. Vitamin C und A. [vgl. 84] Diese Vitamine stärken eure Blut- und Gewebebarriere und Schleimhautbarriere.

Omelett

(vegetarisches Abendessen)

Zutaten für eine Portion

- 3-4 Eier
- 25g Rucola
- 25g Feta
- 2 Tomaten
- etwas Olivenöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- Kräuter: Schnittlauch



Zubehör:

- eine Schüssel
- eine Pfanne
- einen Kochlöffel
- ein Schneidebrett
- ein Messer

Vorbereitungszeit: 2-3 Minuten

Zubereitungszeit: 4-5 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 1 von 5

Und so geht's:

1. Die Eier aufschlagen, in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola und die Tomaten gründlich waschen. Die Tomaten und den Fetakäse klein schneiden.
2. Ein Schuss Olivenöl in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Ei hineingeben und für 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit einem Pfannenwender das Ei regelmäßig zur Pfannenmitte schieben, damit es nicht an der Pfanne kleben bleibt. Ist das Ei fertig gegart, dann ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Das fertige Omelette auf einem Teller anrichten und die anderen Zutaten drauf garnieren.
4. Guten Appetit! ;)

Notes:

Für das Omelett könnt ihr jedes beliebige Gemüse verwenden, denn jedes Gemüse ist reich an Vitaminen, die euer Immunsystem stärken. Eine andere leckere Alternative wäre Paprika in Kombination mit Feldsalat. Falls ihr noch mehr Proteine in der Mahlzeit haben möchtet, dann könnt ihr Hähnchenstreifen mit anbraten und dazugeben. Ihr könnt eure Lieblingskräuter und Gewürze nach Belieben ergänzen.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Eier

- Eier enthalten, neben 10 anderen Vitaminen und Mineralien, Vitamin A, Vitamin D und Zink. [vgl. 85] Diese stärken eure Schleimhautbarriere, Blut- und Gewebebarriere.
- Das Eigelb ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Jene wirken entzündungshemmend, können psychischen Störungen entgegenwirken und die Herzgesundheit verbessern. [vgl. 86]
Außerdem besitzen Eier eine biologische Wertigkeit von 100. Das heißt, dass euer Körper nahezu das ganze Nahrungsprotein in körpereigenes Eiweiß umwandeln. [vgl. 87] (Lediglich das Nahrungsergänzungsmittel Whey-Protein hat mit 120 eine höhere biologische Wertigkeit.)

Rucola

- Rucola enthält Vitamin C. Vitamin C stärkt die Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 88]
- Außerdem enthält der Salat Calcium. Dies sorgt neben Knochen- und Zahnaufbau, für ein starkes Herz, starke Nerven und Muskelaufbau. [vgl. 89]

Fetakäse

- Feta hat einen hohen Anteil an Vitamin B. [vgl. 90]
- Darüber hinaus ist Feta eine Eiweißquelle. Der Käse beinhaltet auf 100g 14,21g Protein. Allerdings ist Feta sehr kalorienreich, weshalb man ihn in Maßen genießen sollte (265kcal/100g). [vgl. 91]

Tomaten

- Tomaten enthalten Vitamin C. Dieses Vitamin stärkt die Blut- und Gewebebarriere. [vgl. 92]
- Des Weiteren bestehen Tomaten zu 95% aus Wasser und haben dementsprechend nur sehr wenig kcal (18kcal/100g). [vgl. 93]

Schnittlauch

- Schnittlauch ist Vitamin C und Vitamin A reich. [vgl. 94] Diese Vitamine stärken die Schleimhautbarriere und Blut- und Gewebebarriere.

Selbstgemachtes Wassereis (veganer Snack)

Zutaten für 5 Portionen

- ½ Cantaloupe Melone



Zubehör:

- ein Schneidebrett
- ein Messer
- einen Mixer oder Pürierstab
- kleine Eisförmchen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten (+12 Stunden gefrieren)



Schwierigkeitsgrad: 1 von 5

Und so geht's:

1. Die Melone aufschneiden und das Fruchtfleisch klein schneiden und pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, dann gebt noch ein Glas Wasser dazu.
2. Die pürierte Masse in die Behältnisse geben und im Tiefkühlfach gefrieren lassen.
3. Nach etwa 12 Stunden ist das Eis fertig und kann aus dem Tiefkühlfach geholt werden.
4. Den fruchtigen Sommersnack könnt ihr nun genießen. ;)

Notes:

Ihr könnt für diese Eiszubereitung auch viele andere Früchte verwenden. Wir würden euch aber Früchte empfehlen, die etwas süßer sind, denn dadurch ist das Eis noch geschmacksintensiver. Falls ihr Süßungsmittel hinzufügen möchtet, dann nehmt keinen herkömmlichen Zucker, sondern Agavendicksaft. Wenn ihr keine Eisförmchen besitzt, dann müsst ihr nicht extra welche kaufen. Eine gute Alternative sind z.B. leere Joghurtverpackungen. Diese befüllt ihr dann mit eurer pürierten Masse und gebt anschließend ein Holzstäbchen hinein.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Cantaloupe Melone

- Die Melone enthält Vitamin C. [vgl. 85] Das Vitamin stärkt die Blut- und Gewebearriere.

Cremige Gurken (vegetarischer Snack)

Zutaten für eine Portion

- ½ Gurke
- körniger Frischkäse
- Sesamkörner, Chiasamen
- Gewürz: Sriracha-Sauce



Zubehör:

- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer

Vorbereitungszeit: 2 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 1 von 5

Und so geht's:

1. Eine Gurke waschen und halbieren. Von einer Hälfte Scheiben schneiden und mit dem Frischkäse bestreichen.
2. Die Sesamkörner und Chiasamen darüber geben und für einen kleinen Extrakick mit ein bisschen Sriracha-Sauce toppen.
3. Schon ist der Snack fertig und ihr könnt ihn euch schmecken lassen. ;)

Notes:

Die Gewürze könnt ihr nach eurem Geschmack wählen. Falls euch die Sriracha-Sauce zu scharf ist, könnt ihr diese natürlich weglassen. Den körnigen Frischkäse könnt ihr durch Frischkäse eurer Wahl ersetzen, z.B. Kräuterfrischkäse.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Gurke

- Gurken sind sehr kalorienarm. Sie haben auf 100g gerade einmal 12kcal. Das liegt daran, dass sie zu 95% aus Wasser besteht. [vgl. 96]
- Die Gurke ist reich an Zink, Vitamin A und C und fast allen B Vitaminen. Dadurch werden alle drei Bereiche des Immunsystems gefördert. [vgl. 97]

Sesamkörner

- Sesamkörner enthalten Zink. Dadurch werden alle drei Bereiche des Immunsystems gestärkt. [vgl. 98]
- Die Schale der Sesamkörner ist sehr ballaststoffreich. [vgl. 99] Ballaststoffe treiben die Darmtätigkeit an. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert. [vgl. 100]

Chiasamen

- Chiasamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese fördern beispielsweise die Herzgesundheit, wirken entzündungshemmend und können psychischen Störungen entgegenwirken. [vgl. 101]

Körniger Frischkäse

- Körniger Frischkäse enthält viel Eiweiß (12,3g pro 100g). [vgl. 102] Diese sind für den Muskelaufbau zuständig.
- Der Käse ist reich an verschiedenen B Vitaminen. [vgl. 103] B Vitamine sorgen vor allem für eine gute Umwandlung von Nährstoffen in Energie. Das Vitamin B12 stärkt die Blut- und Gewebebarriere eures Immunsystems.

Süßer Apfel (veganer Snack)

Zutaten für eine Portion

- 1 Apfel
- Erdnussmus
- ungesüßte Kokosraspeln
- Granola



Zubehör:

- ein Schneidebrett
- ein scharfes Messer

Vorbereitungszeit: 2 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten



Schwierigkeitsgrad: 1 von 5

Und so geht's:

1. Den Apfel gründlich waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.
2. Das Erdnussmus über die Apfelscheiben geben und mit den restlichen Toppings versehen.
3. Schon ist euer süßer Snack fertig und ihr könnt ihn genießen. ;)

Notes:

Die Toppings sind frei wählbar und auch der Apfel kann durch eine beliebige andere Frucht ersetzt werden. Granola könnt ihr auch einfach selbst machen. Somit verzichtet ihr auf die unnötige Aufnahme von Zucker und gesättigten Fettsäuren. Ein Rezept dazu findet ihr hier in der Quelle unter der Referenznummer 104.

Inhaltsstoffe - Warum ist dieses Rezept genau das Richtige für euch und euer Immunsystem?

Apfel

- Äpfel sind reich an Vitamin C. Ein Apfel deckt 11% des täglichen Bedarfs an Vitamin C ab. [vgl. 105]. Dieses Vitamin stärkt die Blut- und Gewebebarriere.

Erdnussmus

- Erdnussmus enthält viele ungesättigte Fette.
- Das Mus besteht zu 100% aus Erdnüssen. Das bedeutet, dass kein zusätzlicher Industriezucker enthalten ist. [vgl. 106]

Granola

- Granola ist ein Ballaststoff- und Proteinlieferant. [vgl. 107] Ballaststoffe treiben die Darmtätigkeit an. Der Darm ist das wichtigste Immunorgan. In ihm stecken hunderte Bakterienstämme, welche die Darmflora bilden. Die Darmflora unterstützt das Immunsystem, indem sie die Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert. [vgl. 108]

Rezepte Verzeichnis:

- [1] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/huehnerei/>; Stand: 14.11.2021
- [2] https://www.brainperform.de/omega-3-fettsaeuren-wirkung-vorteile/#7_Omega-3-Fettsaeuren_koennen_Entzuendungen_bekaempfen; Stand: 14.11.2021
- [3] <https://www.supplements.de/magazin/biologische-wertigkeit-eiweiss/>; Stand: 14.11.2021
- [4] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/vollkornbrot/>; Stand: 14.11.2021
- [5] https://de.finance.yahoo.com/nachrichten/ern%C3%A4hrungsexperte-erkl%C3%A4rt-euch-ballaststoffe-beim-093600489.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAAfhZBuzLIXp6NKoT2fWuQb_Pw_gW8_AKqZRNtVRQtE8BvwGEPqxePebXeStUQupZcdvNoxE6rCNv0Eb4sSYRJF5G_D8oHURCeQ4WcX7s4EwKK3UShZ7VvAWmU6-aM9jQEOYwPx9FPDFZ_iIh7JoXcAgPEmZPySQUTW6a7XQGIN_; Stand: 14.11.2021
- [6] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/vollkornbrot/>; Stand: 14.11.2021
- [7] <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon/20684-rtkl-butter-diese-vitamine-stecken-drin>; Stand: 14.11.2021
- [8] ebd.
- [9] https://praxistipps.focus.de/butter-so-gesund-ist-sie-wirklich_105280#:~:text=Butter%20enth%C3%A4lt%20ein%20breites%20Spektrum%20an%20Fetts%C3%A4uren.%20Darunter,Verruf%2C%20das%20schlechte%20LDL-Cholesterin%20im%20Blut%20zu%20erh%C3%B6hen.; Stand: 14.11.2021
- [10] <https://deavita.com/gesund-leben/gesunde-ernaehrung/schnittlauch-gesund-frische-kraeuter-wirkung-gesundheit.html#:~:text=Bereits%201%20EL%20frischer%2C%20gehackter%20Schnittlauch%20versorgt%20unseren,8%20Kalium%3A%2043%2C4%20Milligramm%209%20Eisen%3A%200%2C5%20Milligramm>; Stand: 14.11.2021
- [11] https://praxistipps.chip.de/petersilie-ist-gesund-wirkung-und-inhaltsstoffe_112686#:~:text=Die%20Petersilie%20enth%C3%A4lt%20verschiedenste%20Stoffe%2C%20die%20gesund%20und,ist%20damit%20ein%20wichtiger%20Lieferant%20f%C3%BCr%20die%20Stoffe.; Stand: 14.11.2021
- [12] <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/dill-inhaltsstoffe-wirkung-verwendung-anleitung-fuer-eigenen-anbau/#Inhaltsstoffe>; Stand: 14.11.2021
- [13] <https://www.plantura.garden/gruenes-leben/die-gesuesten-nuesse#:~:text=Diese%20Vorteile%20bringen%20N%C3%BCsse%20mit%20sich%3A%201%20Reichdes%20Risikos%20f%C3%BCr%20kardiovaskul%C3%A4re%20Erkrankungen%20und%20verschiedene%20Krebsarten>; Stand: 14.11.2021
- [14] <https://www.munterundmehr.com/joghurt-vorteile-von-einem-gesunden-lebensmittel/>; Stand: 14.11.2021
- [15] <https://ab-heute-gesund.com/apfelmus-gesund/>; Stand: 14.11.2021
- [16] <https://utopia.de/ratgeber/apfelmus-selber-machen-einfaches-rezept-ohne-zucker/>; Stand: 14.11.2021
- [17] <https://ab-heute-gesund.com/apfelmus-gesund/>; Stand: 14.11.2021

[18] https://praxistipps.focus.de/rosinen-so-gesund-sind-die-energielieferanten_111002; Stand: 14.11.2021

[19] <https://www.unser-aller-gesundheit.de/walnuesse-vorteile-fuer-gehirn-herz-und-stimmung/#:~:text=Top%20%20Vorteile%20der%20Walnuss%201%20Kann%20helfen%2C,Kinder%20Waln%C3%BCsse%20als%20gehirnf%C3%B6rdernden%2C%20nahrhaften%20Snack%20zu%20geben.>; Stand: 14.11.2021

[20] ebd.

[21] ebd.

[22] <https://bessergesundleben.de/6-erstaunliche-vorteile-von-chiasamen/>; Stand: 14.11.2021

[23] <https://euroberry.com/de/vitamine-blaubeeren-himbeeren/>; Stand: 14.11.2021

[24] <https://www.heilkraft-der-natur.com/9-gesundheitlichen-vorteile-von-bananen/#:~:text=Fakten%20zu%20Bananen%3A%201%20Die%20Banane%20wird%20gesundheitlich,zu%20beachten%20gibt%2C%20lesen%20sie%20in%20unserem%20Artikel%21>; Stand: 14.11.2021

[25]

<https://www.onmeda.de/naehrstoffe/ballaststoffe.html#:~:text=Steckbrief%20Ballaststoffe%201%20Ballaststoffe%20sind%20unverdauliche%20Teile%20von,f%C3%B6rdern%20Darmbewegung%20f%C3%BCr%20bessere%20Verdauung%20Weitere%20Artikel...%20v>; Stand: 14.11.2021

[26] <https://www.happylifeshow.com/?p=4386>; Stand: 14.11.2021

[27] <https://www.prinz-sportlich.de/magazin/eiweissreiche-lebensmittel/#:~:text=Biologische%20Wertigkeit%3A%20ungef%C3%A4hr%2075%3B%20Lachs%3A%20Eiwei%C3%9F-Klassiker.%20Lachs%20ist,Au%C3%9Ferdem%20tankt%20ihr%20mit%20Lachs%20viele%20gesunde%20Fette%21>; Stand: 14.11.2021

[28] <https://www.alternativ-gesund-leben.de/fisch-mit-hohem-omega-3-fettsaeuregehalt-welche-16-fische-enthalten-am-meisten-davon/>; Stand: 14.11.2021

[29]

<http://hallovita.de/lebensmittel/lachs/#:~:text=Lachs%20ist%20reich%20an%20gesunden%20Fetts%C3%A4uren%201%20Vitamine,untersch%C3%A4tzen%20ist%20auch%20der%20Proteingehalt%20von%20Lachs.%20>; Stand: 14.11.2021

[30] <https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/getreideprodukte/teigwaren/vollkornnudeln.html#:~:text=Durch%20viel%20Zink%2C%20Magnesium%2C%20Eisen%20und%20Vitamin%20B,der%20empfohlenen%20Tagesmenge%20an%20Ballaststoffen%20f%C3%BCr%20einen%20Erwachsenen.>; Stand: 14.11.2021

[31] <https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/getreideprodukte/teigwaren/vollkornnudeln.html#:~:text=Durch%20viel%20Zink%2C%20Magnesium%2C%20Eisen%20und%20Vitamin%20B,der%20empfohlenen%20Tagesmenge%20an%20Ballaststoffen%20f%C3%BCr%20einen%20Erwachsenen.>; Stand: 14.11.2021

[32] <https://www.pascoe.de/anwendungsbereiche/vitamine/vitamin-b-mangel.html#:~:text=Deshalb%20sind%20die%20Vitamine%20der%20B-Gruppe%20wichtig%20in,bei.%20Ihre%20Aufgaben%20sind%20%C3%A4u%C3%9Ferst%20vielf%C3%A4ltig%20und%20komplex.>; Stand: 14.11.2021

[33] <https://eat smarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/spinat-gesund#:~:text=%20Spinat%20ist%20sehr%20gesund%20und%20enth%C3%A4lt%20einige,Spinat%20deckt%20die%20H%C3%A4lfte%20des%20Tagesbedarfs...%20More%20>; Stand: 14.11.2021

[34] ebd.

[35] ebd.

[36] <https://utopia.de/ratgeber/mais-kalorien-und-naehrwerte-von-gekochtem-und-ungekochtem-mais#:~:text=Mais%20hat%20nicht%20nur%20viele%20Kalorien%3A%20Er%20steckt,Gramm%29.%20Mais%20enth%C3%A4lt%20au%C3%9Ferdem%20viele%20Vitamine%20und%20Mineralstoffe%3A>; Stand: 14.11.2021

[37] [https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/enthaelt-rote-paprika-mehr-vitamin-c-als-gelbe-und-gruene.jsp#:~:text=Vitamin-C-Gehalt%20von%20Paprika%20in%20Milligramm%20pro%20100g%3A%20E2%80%A2,100g.%20E2%80%A2%20Frische%20gr%C3%BCne%20Paprika%3A%20115mg%20pro%20100g.](https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/enthaelt-rote-paprika-mehr-vitamin-c-als-gelbe-und-gruene.jsp#:~:text=Vitamin-C-Gehalt%20von%20Paprika%20in%20Milligramm%20pro%20100g%3A%20E2%80%A2,100g.%20E2%80%A2%20Frische%20gr%C3%BCne%20Paprika%3A%20115mg%20pro%20100g;); Stand: 14.11.2021

[38] <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/vitamin-lexikon/20754-rtkl-broccoli-diese-vitamine-stecken-drin>; Stand: 14.11.2021

[39] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/paprika/>; Stand: 14.11.2021

[40] <https://das-ernaehrungshandbuch.de/wasserreiche-lebensmittel/>; Stand: 14.11.2021

[41]

[https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/juni/zucchini#:~:text=Besonders%20wertvoll%20macht%20die%20Zucchini%20ihr%20Gehalt%20an,vitamin-%20und%20mineralstoffreicher%20Bestandteil%20der%20Gem%C3%BCsek%C3%BCche.%20Zucchini.%20Inhaltsstoffe.](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/juni/zucchini#:~:text=Besonders%20wertvoll%20macht%20die%20Zucchini%20ihr%20Gehalt%20an,vitamin-%20und%20mineralstoffreicher%20Bestandteil%20der%20Gem%C3%BCsek%C3%BCche.%20Zucchini.%20Inhaltsstoffe;); Stand:14.11.2021

[42] <https://filiale.kaufland.de/ernaehrung/lebensmittellexikon/zucchini.html>; Stand: 14.11.2021

[43] [https://www.bmi-rechner.net/kalorien-naehrwerte/kalorien-champignons.htm#:~:text=Der%20Brennwert%20von%20Champignons%20ist%20gering.%20Auf%20100,Aminos%C3%A4uren%20als%20auch%20Kalium%2C%20Eisen%20und%20Zink%20enthalten.](https://www.bmi-rechner.net/kalorien-naehrwerte/kalorien-champignons.htm#:~:text=Der%20Brennwert%20von%20Champignons%20ist%20gering.%20Auf%20100,Aminos%C3%A4uren%20als%20auch%20Kalium%2C%20Eisen%20und%20Zink%20enthalten;); Stand: 14.11.2021

[44] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/champignons/>; Stand: 14.11.2021

[45] ebd.

[46] <https://www.abundanceandhealth.de/de/blog/post/126-die-fuenf-wichtigsten-vorteile-von-b-vitaminen#:~:text=%20Die%20f%C3%BCnf%20wichtigsten%20gesundheitlichen%20Vorteile%20der%20B-Vitamine,Motoren%20auf%20Trab%21.%20Vitamine%20des%20B-Komplexes...%20More%20>; Stand: 14.11.2021

[47]

[https://de.wikipedia.org/wiki/Feta#:~:text=Der%20Anteil%20ges%C3%A4ttigter%20Fetts%C3%A4uren%20betr%C3%A4gt%20rund%2062%20%25.,Nr.%201829%2F2002%20der%20EU-Kommission%20darf%20seit%20dem%2015.](https://de.wikipedia.org/wiki/Feta#:~:text=Der%20Anteil%20ges%C3%A4ttigter%20Fetts%C3%A4uren%20betr%C3%A4gt%20rund%2062%20%25.,Nr.%201829%2F2002%20der%20EU-Kommission%20darf%20seit%20dem%2015.;); Stand: 14.11.2021

[48] <https://www.foodabi.de/kalorien-naehrwerte/kcal/kohlenhydrate/eiweiss/fett/feta-kaese-durchschnittlich-256.html>; Stand: 14.11.2021

- [49] <https://www.naehwertrechner.de/naehrwerte/B101000/Vollkornbrot/>; Stand: 14.11.2021
- [50] <https://stilfimmel.ru/gesundheit-und-wellness/zutaten-und-verwendungen/2390-15-top-vorteile-von-rote-paprika-fr-haut-haare-und.html#:~:text=%20Einige%20der%20gesundheitlichen%20Vorteile%20von%20roten%20Paprika,rotem%20Paprika%20hilft%20bei%20der%20Behandlung...%20More%20>; Stand: 14.11.2021
- [51] <https://das-ernaehrungshandbuch.de/wasserreiche-lebensmittel/>; Stand: 14.11.2021
- [52] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/mais/>; Stand: 14.11.2021
- [53] <http://hallovita.de/lebensmittel/eisbergsalat/>; Stand: 14.11.2021
- [54] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/gefluegel/>; Stand: 14.11.2021
- [55] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/huehnerrei/>; Stand: 14.11.2021
- [56] https://www.brainperform.de/omega-3-fettsaeuren-wirkung-vorteile/#7__Omega-3-Fettsaeuren_koennen_Entzuendungen_bekaempfen; Stand: 14.11.2021
- [57] <https://www.supplements.de/magazin/biologische-wertigkeit-eiweiss/>; Stand: 14.11.2021
- [58] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/vollkornbrot/>; Stand: 14.11.2021
- [59] https://de.finance.yahoo.com/nachrichten/ern%C3%A4hrungsexperte-erkl%C3%A4rt-euch-ballaststoffe-beim-093600489.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAAfhZBuzLIxp6NKoT2fWuQb_Pw_gW8_AKqZRNtVRQtE8BvwGEPqxePebXeStUQupZcdvNoxE6rCNv0Eb4sSYRJF5G_D8oHURCeQ4WcX7s4EwKK3UShZ7VvAWmU6-aM9jQEOYwPx9FPDFZ_iIh7JoXcAgPEmZPySQUtW6a7XQGIN_; Stand: 14.11.2021
- [60] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/vollkornbrot/>; Stand: 14.11.2021
- [61] <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/M711000/Koerniger-Frischkaese.php>; Stand: 19.11.2021
- [62] ebd.
- [63] <https://www.heilpraxisnet.de/heilpflanzen/avocado/>; Stand: 19.11.2021
- [64] ebd.
- [65] <https://utopia.de/ratgeber/kresse-ist-gesund-naehrwerte-und-vitamine-des-frischen-krauts/>; Stand: 19.11.2021
- [66] [https://eat-smarter.de/lexikon/warenkunde/kraeuter/kresse#:~:text=Mit%2059%20Milligramm%20Vitamin%20C%20pro%20100%20Gramm,und%20deckt%20knapp%20drei%20Viertel%20des%20durchschnittlichen%20Tagesbedarfs.](https://eat-smarter.de/lexikon/warenkunde/kraeuter/kresse#:~:text=Mit%2059%20Milligramm%20Vitamin%20C%20pro%20100%20Gramm,und%20deckt%20knapp%20drei%20Viertel%20des%20durchschnittlichen%20Tagesbedarfs.;); Stand: 19.11.2021
- [67] <https://www.kidney-bohnen.de/inhaltsstoffe-und-naehrwerte.php>; Stand: 19.11.2021
- [68] <https://www.abundanceandhealth.de/de/blog/post/126-die-fuenf-wichtigsten-vorteile-von-b-vitaminen#:~:text=%20Die%20f%C3%BCnf%20wichtigsten%20gesundheitlichen%20Vorteile%20der%20B-Vitamine,Motoren%20auf%20Trab%21.%20Vitamine%20des%20B-Komplexes...%20More%20>; Stand: 19.11.2021
- [69] <https://www.kidney-bohnen.de/inhaltsstoffe-und-naehrwerte.php>; Stand: 19.11.2021

[70] <https://www.lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/gemuese/huelsenfruechte/kichererbsen.html#:~:text=Kichererbsen%20%20Kichererbse%20Beschreibung.%20Von%20dort%20gelangte%20sie,und%20Nerven%20und%20regen%20die%20Blutbildung%20an.%20>; Stand: 19.11.2021

[71] ebd.

[72] [https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/mai/karotten#:~:text=Inhaltsstoffe%20%20%20Karotte%20Inhaltsstoffe%20%20,%20%200%2C05%20%205%20more%20rows%20;](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/mai/karotten#:~:text=Inhaltsstoffe%20%20%20Karotte%20Inhaltsstoffe%20%20,%20%200%2C05%20%205%20more%20rows%20; Stand: 19.11.2021) Stand: 19.11.2021

[73] ebd.

[74] [https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/enthaelt-rote-paprika-mehr-vitamin-c-als-gelbe-und-gruene.jsp#:~:text=Vitamin-C-Gehalt%20von%20Paprika%20in%20Milligramm%20pro%20100g%3A%20E2%80%A2,100g.%20%E2%80%A2%20Frische%20gr%3BCne%20Paprika%3A%20115mg%20pro%20100g.;](https://www.edeka.de/ernaehrung/expertenwissen/1000-fragen-1000-antworten/enthaelt-rote-paprika-mehr-vitamin-c-als-gelbe-und-gruene.jsp#:~:text=Vitamin-C-Gehalt%20von%20Paprika%20in%20Milligramm%20pro%20100g%3A%20E2%80%A2,100g.%20%E2%80%A2%20Frische%20gr%3BCne%20Paprika%3A%20115mg%20pro%20100g.; Stand: 19.11.2021) Stand: 19.11.2021

[75] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/paprika/>; Stand: 19.11.2021

[76] <https://das-ernaehrungshandbuch.de/wasserreiche-lebensmittel/>; Stand: 19.11.2021

[77] [https://utopia.de/ratgeber/mais-kalorien-und-naehrwerte-von-gekochtem-und-ungekochtem-mais#:~:text=Mais%20hat%20nicht%20nur%20viele%20Kalorien%3A%20Er%20steckt.Gramm%29.%20Mais%20enth%3%A4lt%20au%3C%9Ferdem%20viele%20Vitamine%20und%20Mineralstoffe%3A;](https://utopia.de/ratgeber/mais-kalorien-und-naehrwerte-von-gekochtem-und-ungekochtem-mais#:~:text=Mais%20hat%20nicht%20nur%20viele%20Kalorien%3A%20Er%20steckt.Gramm%29.%20Mais%20enth%3%A4lt%20au%3C%9Ferdem%20viele%20Vitamine%20und%20Mineralstoffe%3A; Stand: 19.11.2021) Stand: 19.11.2021

[78] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/tabelle_kohlrabi.pdf; Stand: 19.11.2021

[79] [https://de.wikipedia.org/wiki/Feta#:~:text=Der%20Anteil%20ges%3%A4ttigter%20Fetts%3%A4uren%20betr%3%A4gt%20rund%2062%20%25.,Nr.%201829%2F2002%20der%20EU-Kommission%20darf%20seit%20dem%2015.;](https://de.wikipedia.org/wiki/Feta#:~:text=Der%20Anteil%20ges%3%A4ttigter%20Fetts%3%A4uren%20betr%3%A4gt%20rund%2062%20%25.,Nr.%201829%2F2002%20der%20EU-Kommission%20darf%20seit%20dem%2015.; Stand: 19.11.2021) Stand: 19.11.2021

[80] <https://www.foodabi.de/kalorien-naehrwerte/kcal/kohlenhydrate/eiweiss/fett/feta-kaese-durchschnittlich-256.html>; Stand: 19.11.2021

[81] <https://www.tomaten.de/kohlenhydrate-in-tomaten/>; Stand: 19.11.2021

[82] ebd.

[83] [https://www.heilkraeuterpflanzen.com/heilkr%C3%A4uterpflanzen-liste/thymian-thymus#:~:text=Wichtige%20Inhaltsstoffe%20von%20Thymian%20sind%3A%201%20%20%20C3%84therische%20%20C3%96le,Linalool%209%20Menthon%2010%20Terpinen%20Weitere%20Artikel...%20;](https://www.heilkraeuterpflanzen.com/heilkr%C3%A4uterpflanzen-liste/thymian-thymus#:~:text=Wichtige%20Inhaltsstoffe%20von%20Thymian%20sind%3A%201%20%20%20C3%84therische%20%20C3%96le,Linalool%209%20Menthon%2010%20Terpinen%20Weitere%20Artikel...%20; Stand: 19.11.2021) Stand: 19.11.2021

[84] [https://praxistipps.chip.de/petersilie-ist-gesund-wirkung-und-inhaltsstoffe_112686#:~:text=Die%20Petersilie%20enth%C3%A4lt%20verschiedenste%20Stoffe%2C%20die%20gesund%20und,ist%20damit%20ein%20wichtiger%20Lieferant%20f%C3%BCr%20die%20Stoffe.;](https://praxistipps.chip.de/petersilie-ist-gesund-wirkung-und-inhaltsstoffe_112686#:~:text=Die%20Petersilie%20enth%C3%A4lt%20verschiedenste%20Stoffe%2C%20die%20gesund%20und,ist%20damit%20ein%20wichtiger%20Lieferant%20f%C3%BCr%20die%20Stoffe.; Stand: 19.11.2021) Stand: 19.11.2021

[85] <https://www.vitamine.com/lebensmittel/huehnerei/>; Stand: 19.11.2021

[86] https://www.brainperform.de/omega-3-fettsaeuren-wirkung-vorteile/#7_Omega-3-Fettsaeuren_koennen_Entzuendungen_bekaempfen; Stand: 19.11.2021

[87] <https://www.supplements.de/magazin/biologische-wertigkeit-eiweiss/>; Stand: 19.11.2021

[88] <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/rucola-aromatischer-salat-715541.html>; Stand: 19.11.2021

[89] ebd.

[90]

[https://de.wikipedia.org/wiki/Feta#:~:text=Der%20Anteil%20ges%C3%A4ttigter%20Fetts%C3%A4uren%20betr%C3%A4gt%20rund%2062%20%25.,Nr.%201829%2F2002%20der%20EU-Kommission%20darf%20seit%20dem%2015.](https://de.wikipedia.org/wiki/Feta#:~:text=Der%20Anteil%20ges%C3%A4ttigter%20Fetts%C3%A4uren%20betr%C3%A4gt%20rund%2062%20%25.,Nr.%201829%2F2002%20der%20EU-Kommission%20darf%20seit%20dem%2015.;); Stand: 19.11.2021

[91] <https://www.foodabi.de/kalorien-naehrwerte/kcal/kohlenhydrate/eiweiss/fett/feta-kaese-durchschnittlich-256.html>; Stand: 19.11.2021

[92] <https://www.tomaten.de/kohlenhydrate-in-tomaten/>; Stand: 19.11.2021

[93] ebd.

[94]] [https://deavita.com/gesund-leben/gesunde-ernaehrung/schnittlauch-gesund-frische-kräuter-wirkung-gesundheit.html#:~:text=Bereits%201%20EL%20frischer%2C%20gehackter%20Schnittlauch%20versorgt%20unseren,8%20Kalium%3A%2043%2C4%20Milligramm%209%20Eisen%3A%200%2C5%200Milligramm](https://deavita.com/gesund-leben/gesunde-ernaehrung/schnittlauch-gesund-frische-kräuter-wirkung-gesundheit.html#:~:text=Bereits%201%20EL%20frischer%2C%20gehackter%20Schnittlauch%20versorgt%20unseren,8%20Kalium%3A%2043%2C4%20Milligramm%209%20Eisen%3A%200%2C5%200Milligramm;); Stand: 19.11.2021

[95] [https://www.fitnessletter.de/kalorien/cantaloupe-melone/#:~:text=weitere%20Inhaltsstoffe%20Wieviel%20Kalorien%20haben%20100%20g%20Cantaloupe.Der%20rechnerische%20Wert%20der%20Proteinheit%20betr%C3%A4gt%201%20BE.](https://www.fitnessletter.de/kalorien/cantaloupe-melone/#:~:text=weitere%20Inhaltsstoffe%20Wieviel%20Kalorien%20haben%20100%20g%20Cantaloupe.Der%20rechnerische%20Wert%20der%20Proteinheit%20betr%C3%A4gt%201%20BE.;); Stand: 19.11.2021

[96] [https://praxistipps.focus.de/vitamine-in-gurken-diese-stoffe-sind-in-dem-gemuese_103940#:~:text=Zudem%20stecken%20in%20einer%20Gurke%20die%20Spurenelemente%20Eisen,wie%20Sie%20Tomatensamen%20gewinnen%2C%20um%20sie%20schlie%C3%9Flich%20einzupflanzen.](https://praxistipps.focus.de/vitamine-in-gurken-diese-stoffe-sind-in-dem-gemuese_103940#:~:text=Zudem%20stecken%20in%20einer%20Gurke%20die%20Spurenelemente%20Eisen,wie%20Sie%20Tomatensamen%20gewinnen%2C%20um%20sie%20schlie%C3%9Flich%20einzupflanzen.;); Stand: 19.11.2021

[97] ebd.

[98] [https://www.evidero.de/gesunde-sesam-samen#:~:text=Diese%20gesunden%20Inhaltsstoffe%20haben%20Sesamk%C3%B6rner%3A%20Ideal%20bei%20Calcium-1%2C%20Vitamin%20B%202%2C%20Vitamin%20B%206%20und%20Fols%C3%A4ure.](https://www.evidero.de/gesunde-sesam-samen#:~:text=Diese%20gesunden%20Inhaltsstoffe%20haben%20Sesamk%C3%B6rner%3A%20Ideal%20bei%20Calcium-1%2C%20Vitamin%20B%202%2C%20Vitamin%20B%206%20und%20Fols%C3%A4ure.;); Stand: 19.11.2021

[99]

[100] https://de.finance.yahoo.com/nachrichten/ern%C3%A4hrungsexperte-erkl%C3%A4rt-euch-ballaststoffe-beim-093600489.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAafhZBuzLIxp6NKoT2fWuQb_Pw_gW8_AKqZRNtVRQtE8BvwGEPqxePebXeStUQupZcdvNoxE6rCNv0Eb4sSYRJF5G_D8oHURCeQ4WcX7s4EwKK3UShZ7VvAWmU6-aM9jQEOYwPx9FPDFZ_iIh7JoXcAgPEmZPySQUTW6a7XQGIN_; Stand: 19.11.2021

[101] <https://bessergesundleben.de/6-erstaunliche-vorteile-von-chiasamen/>; Stand: 19.11.2021

[102] <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/M711000/Koerniger-Frischkaese.php>; Stand: 19.11.2021

[103] ebd.

[104] <https://verival.de/blog/ernaehrung/granola-gesund/>; Stand: 19.11.2021

[105] <https://ab-heute-gesund.com/apfelmus-gesund/>; Stand: 19.11.2021

[106] <https://www.happylifeshow.com/?p=4386>; Stand:19.11.2021

[107] <https://verival.de/blog/ernaehrung/granola-gesund/>; Stand: 19.11.2021

[108] https://de.finance.yahoo.com/nachrichten/ern%C3%A4hrungsexperte-erkl%C3%A4rt-euch-ballaststoffe-beim-093600489.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuYmluZy5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAAfhZBuzLIxp6NKoT2fWuQb_Pw_gW8_AKqZRNtVRQtE8BvwGEPqxePebXeStUQupZcdvNoxE6rCNv0Eb4sSYRJF5G_D8oHURCeQ4WcX7s4EwKK3UShZ7VvAWmU6-aM9jQEOYwPx9FPDFZ_iIh7JoXcAgPEmZPySQUTW6a7XQGIN_; Stand: 19.11.2021