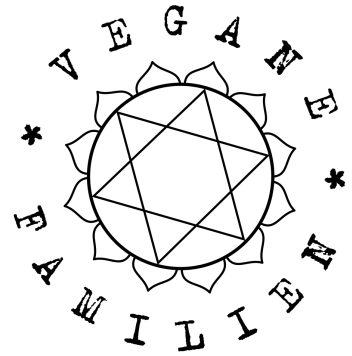


10 Tipps für einen gesunden, Nährstoff- optimierten, schnellen, sättigenden und natürlich leckeren Salat

- I. Einkauf: Kauft den Salat möglichst frisch (auf dem Wochenmarkt oder gut sortierten Bioläden). Ihr erkennt es an seiner Haltbarkeit wie lange er schon im Laden lag. Je frischer, desto mehr Nährstoffe sind noch enthalten. Plastikverpackungen vermeiden, denn wir wollen kein Plastik im Essen.
- II. Waschen: Zuhause angekommen wird der Salat zuerst gewaschen. Unter fließendem Wasser. Bitte nicht einweichen, da sonst die wasserlöslichen Vitamine aus dem Salat verschwinden (ohne das Ihr das merkt ;))
- III. Verarbeitung: Ihr entfernt den Strunk oder z.B. bei Karotten, Kohlrabi, Rote Beete, die Blätter. Warum? Weil sonst weiter Energie gezogen wird und er nicht so lange hält. Ihr könnt alle Blätter auch aufbewahren. Nur eben getrennt.
- IV. Aufbewahrung: Falls Ihr den Salat nicht sofort oder komplett verwendet, kommt der Salat in den Kühlschrank (am besten in Glasdosen - gibts z.B. bei www.kivanta.de)
- V. Dressing: Bereitet Euch ein superleckeres, cremiges Dressing nach Eurer Wahl zu. Das muss sowas zum "reinsetzen" sein, denn ohne richtiges Dressing ist Salat oftmals etwas langweiliges. Und ein MEGA Dressing befriedigt einfach so gut, dass er als Hauptmahlzeit durchgeht. So richtig cremig wird es z.B. mit dem Vitamix. Zutaten z.B.: Cashews, Rapsöl, Senf, Datteln, Salz
- VI. Sättigungsbeilage & Abwechslung: Geröstete Nüsse oder Kerne, Hülsenfrüchte, Tofu und natürlich Avocados sind eine super Sättigungsbeilage, sorgen für Abwechslung und sollten nicht fehlen
- VII. letzter Schliff: Euer Salat wird einfach unvergesslich, wenn Ihr noch Apfelstückchen oder Mango- wahlweise Pfirsichwürfel dazugebt.
- VIII. Wichtige Nährstoffe: für die Omega-3-Fettsäuren benutzt für den Salat am besten Rapsöl als Hauptöl. Ich gebe dann gerne noch etwas (GUTES!!!) DHA-angereichertes Leinöl dazu.
- IX. Verbot: Sonnenblumenöl hat Hausverbot
- X. Geschwindigkeit: mit einem gewaschenen Salat und vorbereitetem Dressing (hält sich locker 3 Tage) im Kühlschrank, gibt es keine Ausreden mehr für einen frischen und knackigen Salat - auch wenn der Hunger ruft und es mal ganz schnell gehen muss.



Kontakt

Carmen Hercegi
Suhrenkamp 34
22335 Hamburg

Mobil: 0151 - 466 73 900
kinder@vegane-familien.de
Skype: carmeninocencia

Bei weiteren Fragen stehe ich dir gerne persönlich zur Verfügung:

- Erstberatungen ab 75,- € (Stunde)
- Pakete für alle Lebensphasen erhältlich, 10% Rabatt bei der Buchung von mindestens 3 Stunden.
- Softwaregestützte Auswertung von Ernährungsprotokollen uvm.
- Mehr Informationen zur Beratung auf meiner Webseite www.vegane-familien.de unter dem Punkt „Coaching“ - oder auf Anfrage per Mail oder Telefon.

Ich freue mich über deine Anfrage...

Carmen

Copyright Hinweis

© 2018 www.vegane-familien.de Carmen Hercegi

Die Weitergabe dieses Dokuments oder eine direkte Verlinkung auf die Download-Adresse dieses Dokuments ist untersagt. Dieses Dokument ist ausschließlich für [vegane-familien.de](http://www.vegane-familien.de) - Kunden bereitgestellt.

www.vegane-familien.de