Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Deine Alternativliste

Diese Liste soll dich animieren, auch einmal über den Tellerrand zu schauen. Informiere dich. Recherchiere und sei offen für Neues. Wie wäre es zum Beispiel mit soften Datteln statt Schokolade? Oder ein Schokopudding aus Avocado, Bananen und Kakao, statt echtem Pudding? Und, wenn dir es nicht auf Anhieb schmeckt, versuch es trotzdem immer mal wieder, denn manchmal braucht es einfach nur Zeit, bis sich unsere Geschmacksnerven daran gewöhnt haben.

Lebensmittel	Alternative

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Deine Rezeptliste

Gibt es Rezepte die du abwandeln kannst? Wo du kleine Veränderungen einbringen kannst um mehr Variationen und Geschmackserlebnisse zu erleben? Sei kreativ, denn es nicht darum, dass alles sofort klappt, sondern, dass du lernst, auch hier Alternativen zu finden, die deinem Körper gut tun und ihn nähren. **Z.B: Nudelsalat**. Die alte Variante war vielleicht mit Mayonnaise. Wie wäre es mal mit einem Nudelsalat mit einem Dressing aus Avocado?

Alte Rezepte	Neue Alternativrezepte

Welche unverarbeiteten Lebensmittel nutzt du kaum oder garnicht?

Nimm diese Liste gerne mit zum Einkauf und gehe einmal mit offen Augen durch die Gänge oder über den Wochenmarkt. Welche unverarbeiteten Lebensmittel nutzt du nie und welche selten? Und welche willst du in den kommenden Wochen unbedingt einmal probieren?

Ungenutzte Lebensmittel	Idee zur Verarbeitung

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten