

Anti-Heißhunger-Tabelle

Darauf hast du Appetit	Das braucht dein Körper wirklich	Das sind gesunde Alternativen
Süßigkeiten (Cookies, Eis, Torten, Gummistiere etc.)	Chrom, Glucose, Schwefel, Phosphat, Tryptophan	frisches Obst (Bananen, Mangos, Kakis, Äpfel, Trauben), Trockenfrüchte (Datteln, Feigen, Rosinen)
Schokolade	Glucose, Magnesium, Tryptophan, Zink	Trockenfrüchte mit Kakaobohnen oder Nüssen, frisches Obst mit Nussmus & Kakaonibs
Fetteiche Speisen	Calcium, ω -3-Fettsäuren	Algen, Leinsamen, Leinöl, Kokosfleisch, Avocados, grünes Blattgemüse, Sprossen, Wildkräuter
Chips	Chlorid, Magnesium, Silicium, Zink	Algen, getrocknete Tomaten, Wildkräuter, Oliven, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gewürzmischungen mit Sellerie & Petersilie
Fleisch	Eisen, Stickstoff	Hülsenfrüchte, Pilze, Sprossen, Algen, Kürbiskerne, Hanfsamen, Wildkräuter
Käse	Calcium, ω -3-Fettsäuren	Algen, Leinsamen, Leinöl, grünes Blattgemüse, Wildkräuter, Hülsenfrüchte
Nudeln, Brot, Toast	Chrom, Stickstoff	Hülsenfrüchte, Gewürze, Algen, Pilze (v.a. Champignons), Nüsse, Mais, Quinoa, Chiasamen
Fisch & Meerestiere	Jod, ω -3-Fettsäuren	Algen, Cashewkerne, Leinsamen, Leinöl