

Ernährungstipps
für den Büroalltag:

POWER FOOD

von Sandra Nova

Die richtige Ernährung wirkt nicht nur positiv auf unseren Stoffwechsel, sondern auch auf unsere Leistungsfähigkeit und Stimmung. Häufig sind wir in unserem schnelllebigen Alltag Stress ausgesetzt und hetzen von einem Termin zum anderen. Stress verursacht Entzündungen im Körper, die die Entstehung von Krankheit begünstigt. Omega 3 Fettsäuren aus Fisch, Algen,

NÜSSE...

für starke Nerven, gute Laune und eine fähigere Haut, verbessern Konzentration und Merkfähigkeit.



Tipp: Walnüsse, Mandeln, Cashews & Haselnüsse in der Schreibtischlade oder in der Handtasche als kleinen Energieschub für unterwegs aufbewahren.

HÜLSENFRÜCHTE...

sind ausgezeichnete Nährstoffquellen und versorgen den Körper optimal mit Eiweiß.



Leinsamen und Leinöl können wie auch Kurkuma diese Entzündungsherde im Körper lindern und unterstützen unser Gehirn und Nervensystem. Mit einer nährstoffreichen Ernährung können sich unsere Zellen schneller regenerieren, wir sind voller Energie und gestärkt für die Herausforderungen des Lebens.

Diese Lebensmittel sorgen für gute Laune, starke Nerven und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit: Nüsse, Avocado, Spinat, Paprika, Hülsenfrüchte, Fisch, Haferflocken, Beeren, Bananen, Brokkoli, Sprossen, Wildkorn, Kürbiskerne, Steinspitze, Leinsamen, Maca, Ingwer

INGWER...

regt den Kreislauf an, stärkt das Immunsystem und sorgt für einen guten Start in den Tag.



Tipp: Ingwerwasser warm oder kalt trinken. 3 Scheiben Ingwer mit 1l Wasser aufgießen, ein TL Honig und der Saft einer halben Zitrone runden den Geschmack ab. 2,5 - 3 Liter Wasser am Tag fördern Gesundheit und Wohlbefinden.

MACA...

Die Kraftwurzel aus den Anden steigert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bei Stress, hebt die Stimmung und kräftigt den Körper. Das süßliche Pulver passt gut in Smoothies, Müll, Energiekugeln und Kakao.



SUPANOWA Rezept:

ENERGIEKUGELN

für Kraft und gute Laune

200g getrocknete Marillen (oder Feigen, Datteln) zwei Stunden in heißem Wasser einweichen. Die Früchte pürieren, mit 120g geriebenen Nüssen, je 1 EL geschroteten Leinsamen, Haferflocken, Maca und einer Prise Zimt vermengen. Bei Bedarf das restliche (Einweichwasser) hinzugeben bis eine halbfeste Masse entsteht. Daraus kleine Energiekugeln formen und in Kokosflocken wenden. Im Kühlschrank sind die Kugeln einige Tage haltbar.



AVOCADO...

steckt voller Nährstoffe und schützt das Nervensystem.



Tipp: Avocado-Brot als Büro-Laune - Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken, auf ein Vollkornbrot streichen und mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln.

Oder, als POWERSALAT zubereitet, eine Vitaminbombe für die Mittagspause: Rohes Blattspinat mit Essig, Olivenöl, Küchensalz & Pfeffer marinieren und mit Feta, Walnüssen, rotem Paprika, Avocado und Kürbiskernen vermengen.



Sandra Nova
SUPANOWA Ernährungsberatung
www.supanova.at

Die langjährige PABE Mitarbeiterin hat sich mit SUPANOWA Ernährungsberatung auf gesunde Ernährung spezialisiert. Sie vermittelt ihr Wissen in Ernährungsgesprächen und Vorkäufen und unterstützt beim Umsetzen von gesunder Ernährung im Alltag.

Sie haben eine Frage zu gesunder Ernährung - dann schreiben Sie an sandra@supanova.at