

Das Esskistenmodell nach dem Handvoll-Prinzip®



GEMÜSE

HANDVOLL NR. 1:

Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohl, Tomaten u. Ä.

HANDVOLL NR. 2*:

Die Zusammensetzung von Handvoll Nr. 2* ist identisch mit der von Handvoll Nr. 1. Das Sternchen zeigt an, dass Handvoll Nr. 2* nur eine Zwischenmahlzeit bei Bedarf ist.

MILCHPRODUKTE

Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie bis zu 300 ml Milchprodukte pro Tag essen oder trinken möchten. Diese 300 ml sollten einen Fettanteil von maximal 3,5 Prozent haben. Außerdem können Sie jede Esskiste mit 2 Esslöffeln Dressing ergänzen, das auf Milchprodukten basiert. Dabei sollte der Fettanteil bei maximal 9 Prozent liegen.

FETT

1-3 ESSELFFEL VOLL:

Butter, Öl, Nüsse, Pesto, Avocado, Mayonnaise, fetter Käse, Soßen, dunkle Schokolade u. Ä.

STÄRKE/OBST

HANDVOLL NR. 4:

Brot, Frühstückszerealien, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Mais u. Ä. / Früchte aller Art

PROTEINE

HANDVOLL NR. 3:

Fleisch, Geflügel, Fisch, Schalentiere, Eier, magerer Käse und Hülsenfrüchte