

Brain food

Ernährung für Balance im Alltag



**Impulsvortrag
Wirtschaftskammer Süd**

April 2013

Angelika Neuhold

Diätologin

www.biolog.at



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Bedenke:

„Wer etwas weiß, kann noch nichts. Doch auch Können bewirkt noch nichts.

Erst das TUN verändert die Welt!“



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

1. Tipp: Füllen Sie Ihre Zellen auf!



Warum ist Flüssigkeit sooooooooooooooooooooo wichtig?



Flüssigkeitszufuhr erfolgt über . . .

250 ml



700 - 1000 ml



1500 ml



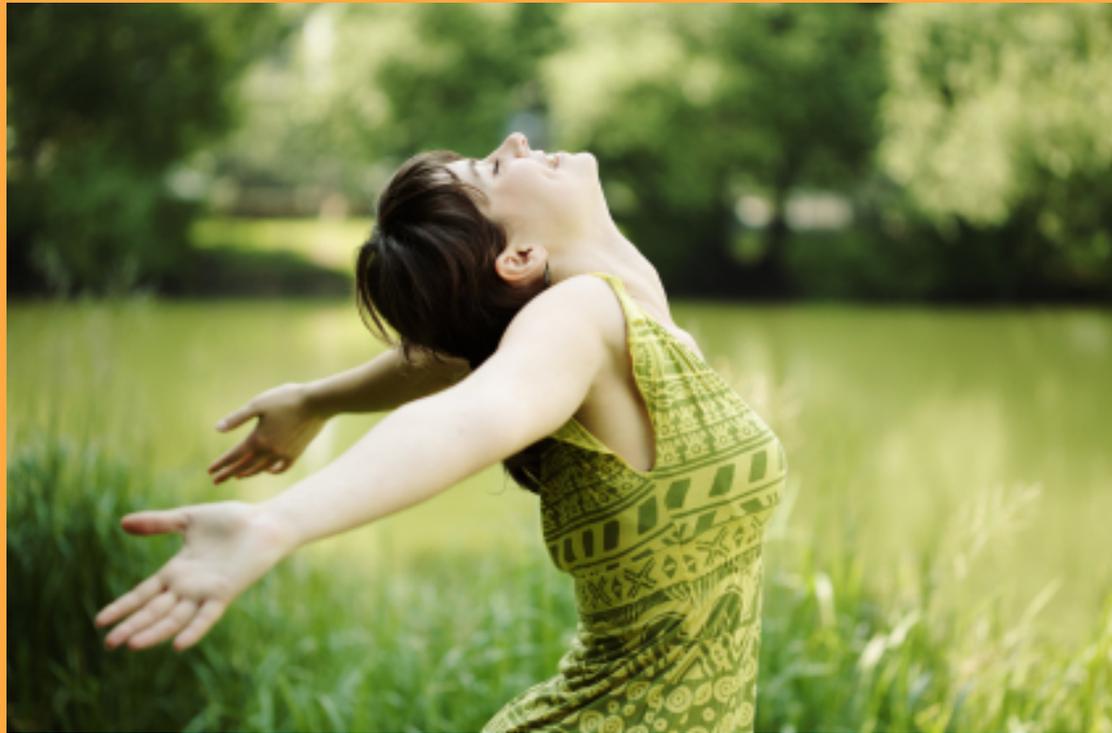
biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Füllen Sie die Zellen auf mit Stoffen, die gut tun!



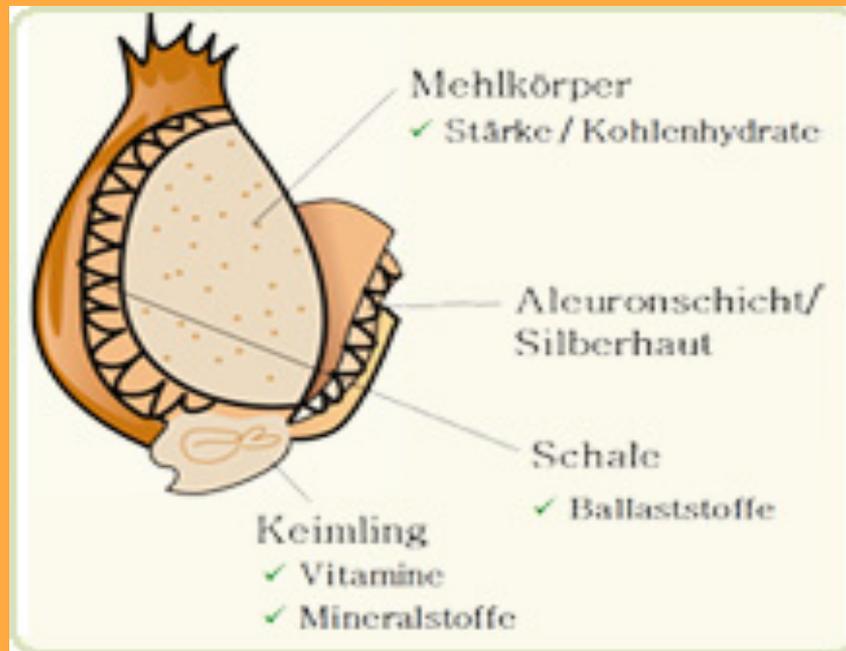
biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

2. Tipp: Essen Sie sich konzentriert !



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Ballaststoffe und Serotonin regeln Ihre Konzentration!



Ballaststoffe und Serotonin regeln Ihre Stimmung!

*Blutzucker-
schwankungen*

✓ **Unkonzentriert**

✓ **Müde**

✓ **Aggressiv**



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Ballaststoffe liefern . . .



. . . . beruhigen und liefern zusätzlich:

✓ **B –Vitamine**

✓ **Selen**

✓ **Kieselsäure**

✓ **Vitamin A**

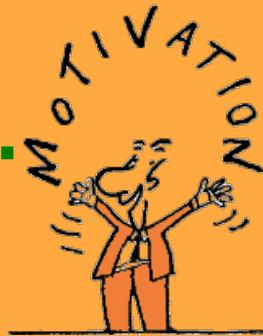
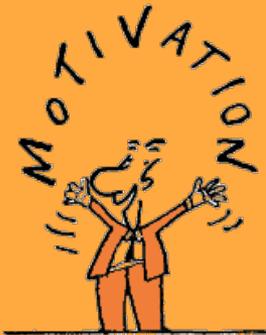
✓ **Glücksstoffe**



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Serotoninreiche Lebensmittel:

Nüsse,
Kakaohältige Produkte,
Ananas, Papaya, Avocado,
Banane, Datteln, Zitronen,
Tomaten, Bohnen, Erbsen, Knoblauch . . .
Haferflocken



Tryptophanreiche Lebensmittel:

Zwei Eier liefern schon mehr
als 230 mg Tryptophan
Käse, Milch, Topfen, Fleisch



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

3. Tipp: Essen Sie sich nervenstark!



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Fettbett für Ihre Nervenzellen:



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

4. Tipp: Essen Sie sich schnell und flexibel!



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

**B – Vitamine sind
Funktionsbausteine der
Gehirnzellen:**

NEUROTROPE SUBSTANZEN



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Idealer Tagesablauf



Frühstück:

Vollkorngebäck mit Topfen u Räucherlachs und Karotten
Polenta mit Apfel
Vollkornflocken mit Soja - Jogurt und Banane

Zwischenmahlzeiten:

Topfencreme mit Leinöl und Beeren
Walnüsse
Banane

Getränke:

1 Liter Peterquelle Mineralwasser oder
Glückstee



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Idealer Tagesablauf

Mittags:

Fritattensuppe mit **Vollkornmehl** und viel **Karotten**

+

Vollkornnudeln mit **Faschierten** und **Tomaten, Zucchini**
Oder

Minutensteak mit **Grillgemüse** und **Kartoffeln**

Oder

Lachsfilet **gegrillt** mit **Gemüsereis**

Oder

Käferbohnsalat mit **Paprika** und **gekochtem Ei** und
Kamutbrot

+

Schokopudding

Getränke:

1 Liter Kräutertee: Revital von YOGI



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Idealer Tagesablauf



Abends warm:

Gemüsesuppen

oder

Gebratener Eier – Gemüse- Dinkelreis

und **Parmesanstreusel** oder

Pikanter Gemüse – Hirseauflauf mit Joghurt – Gelbwurz – Dip

Kartoffelgulasch

Getränke:

1 Liter Kräutertee: Revital von YOGI



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Bedenke:

„Wer etwas weiß, kann noch nichts. Doch auch Können bewirkt noch nichts.

Erst das TUN verändert die Welt!“



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

4 Tipps



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte

Viel Erfolg und Spass!!!



biolog
Präventive Gesundheitskonzepte