

Ressort: Gesundheit

## Food - Top 6 - Diese Lebensmittel sind immer der Hit

### gesunde Lebensmittel

Dorsten, 27.10.2013, 11:19 Uhr

**GDN** - Gesunde Ernährung ist heutzutage vielen Menschen wichtiger denn je. Doch welche Lebensmittel sind wirklich gut für mich? Die Top 6 der Lebensmittel verrät welche Lebensmittel nicht nur wirklich gesund sondern der absolute Hit sind.

Äpfel machen fit und satt zugleich "An apple a day keeps the doctor away" dieser Spruch kommt nicht von ungefähr, wer jeden Tag mindestens einen Apfel isst lebt gesünder, fühlt sich fitter und isst weniger, da das Sättigungsgefühl schneller einsetzt

Cashewkerne enthalten viel Magnesium, was Muskelkrämpfen vorbeugt

Tofu enthält sehr viele Proteine und gleichzeitig sehr wenig Fett (muss allerdings richtig gewürzt und zubereitet werden, da es ansonsten nach nichts schmeckt)

Linsen enthalten sehr viel Vitamin B und Zink, was für die Muskelregeneration wichtig ist

Avocados enthalten pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren und liefern sehr viel Energie

Bananen liefern schnell Kalorien und sind nicht fett, daher eignen sie sich als Snack.

Linsen enthalten sehr viel Vitamin B und Zink, was für die Muskelregeneration wichtig ist

Avocados enthalten pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren und liefern sehr viel Energie

Bananen liefern schnell Kalorien und sind nicht fett, daher eignen sie sich als Snack an Trainingstagen

Ergänzend sei noch zu erwähnen, dass die Punkte zwei, fünf und sechs den größten Nutzen an Trainingstagen haben.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-24015/-food-top-6-diese-lebensmittel-sind-immer-der-hit.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Daniela Malsch

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Daniela Malsch

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619