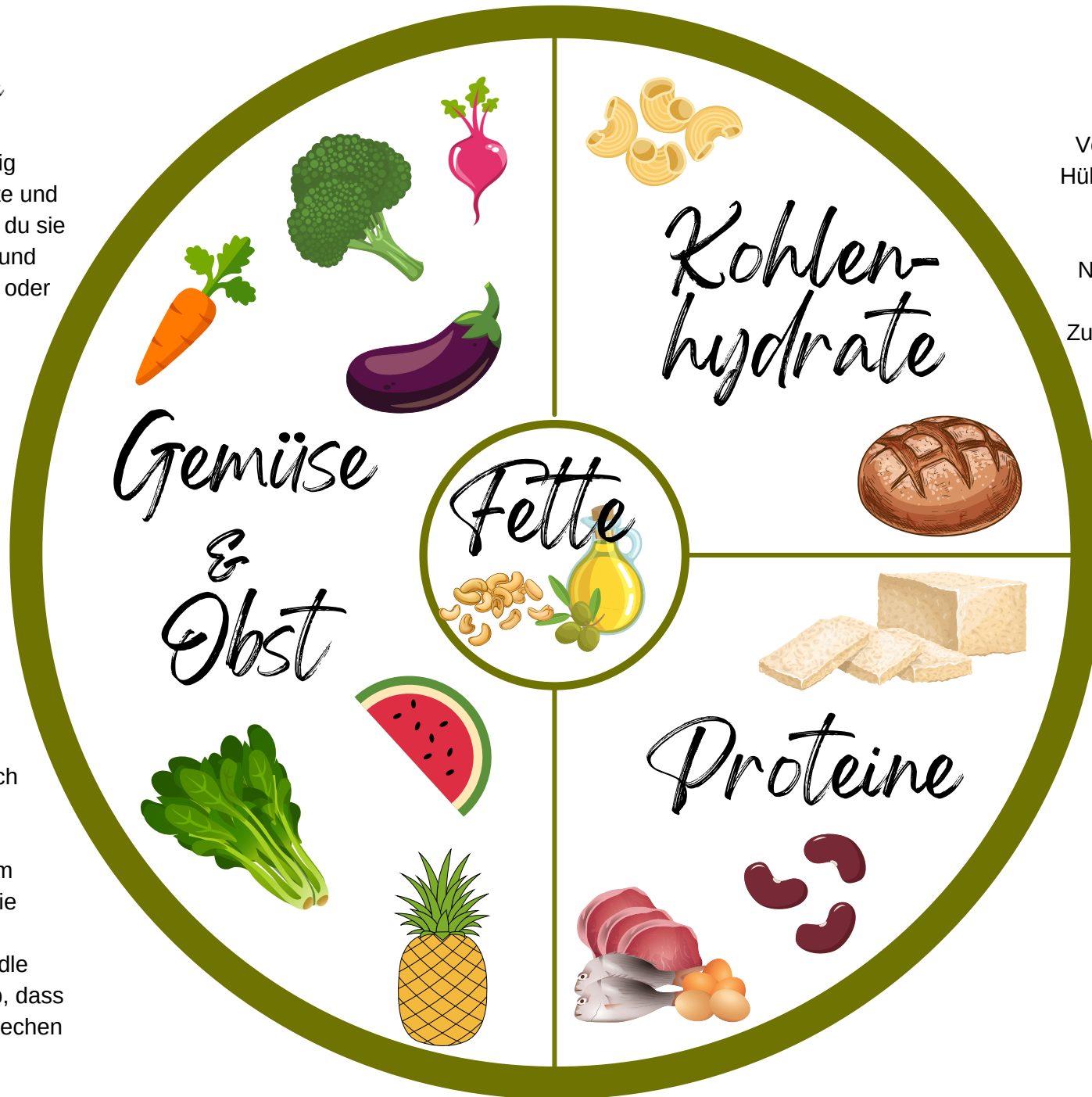


Sonderfall Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte zählen auch als Gemüse, sie enthalten gleichzeitig aber auch reichlich Kohlenhydrate und Proteine. Am besten kombinierst du sie mit einer weiteren Gemüsesorte und entweder einer weiteren Protein- oder Kohlenhydratquelle.

Keep in Mind

- Die Teller Methode ist lediglich eine Richtlinie, keine strikte Vorgabe
- Richte dir die Zutaten vor dem Kochen her und unterziehe sie dem Teller-Check
- Probiere neues aus und wandle deine Lieblingsgerichte so ab, dass sie der Plate-Methode entsprechen



Gute & nicht so gute Carbs

Gute Kohlenhydrate sind Vollkornprodukte aller Art, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und auch stärkehaltiges Gemüse wie Kürbis oder Süßkartoffeln.

Nicht so gute (sprich besser seltener verwendete) Kohlenhydrate sind Zucker, Weißmehlprodukte oder stark verarbeitete Kartoffelprodukte.

Protein + Fett

Nüsse, Samen, Eier, rotes Fleisch und auch fettreicher Fisch enthalten nicht nur viel Fett, sondern auch reichlich gesunde Fette. Hier brauchst du also in der Regel kaum weitere Fettquellen.