Meine Pflanzenwoche

30 verschiedene Pflanzen – ein Richtwert, keine Prüfung

Woche vom _____ bis _____

Trage jede Sorte einmal ein. Auch kleine Mengen zählen: eine Prise Kurkuma, eine Handvoll Petersilie. Jede weitere Sorte ist ein Plus, und wer bei zwölf startet, hat schon gewonnen.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30

Farbcheck: Wie bunt war deine Woche?

Male für jede Sorte einen Kreis in der passenden Farbe aus.

- **Rot** Lycopin & Co. ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- **Orange & Gelb** Carotinoide ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- **Grün** Lutein & Senföle ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- **Blau & Violett** Anthocyane ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- **Weiß & Beige** Schwefelverbindungen, Quercetin ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Neu ausprobiert: _____

Das hat mir geschmeckt: _____

Ideen für deine Woche

Farben, Pflanzenstoffe und viele Möglichkeiten, die Liste zu füllen

Rot Lycopin & Co.

Tomate, rote Paprika, Wassermelone, Erdbeere, Himbeere, Kirsche, Radieschen, Granatapfel

Tomaten gegart und mit etwas Öl nimmt der Körper besser auf.

Orange & Gelb Carotinoide

Möhre, Kürbis, Süßkartoffel, Aprikose, Mango, Orange, gelbe Paprika, Mais, Pfirsich

Fettlöslich: ein Tropfen Öl oder ein paar Nüsse helfen.

Grün Lutein & Senföle

Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Rucola, Kresse, Mangold, Zucchini, grüne Bohnen, Erbsen, Kiwi

Kohl, Rucola und Kresse erkennst du an der leichten Schärfe.

Blau & Violett Anthocyane

Heidelbeeren, Rotkohl, Aubergine, Brombeeren, blaue Trauben, Pflaume, Radicchio, Rote Bete

Rote Bete färbt durch verwandte Stoffe, die Betalaine.

Weiß & Beige Schwefelverbindungen, Quercetin

Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Blumenkohl, Fenchel, Sellerie, Kohlrabi, Pastinake, Birne, Banane

Zwiebeln liefern außerdem Quercetin.

Kräuter & Gewürze Duft- und Aromastoffe

Petersilie, Basilikum, Dill, Schnittlauch, Minze, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Kümmel, Koriander

Schon eine Prise zählt als eine Sorte.

Aus dem Vorratsschrank Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen

Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Haferflocken, Vollkornreis, Hirse, Quinoa, Walnüsse, Mandeln, Cashews, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam

Hülsenfrüchte aus dem Glas und Nuss-Saaten-Mischungen bringen viele Sorten auf einmal.

Kleine Tricks für den Alltag

- Kräuter und Gewürze großzügig nutzen, sie zählen mit.
- Jede Woche eine neue Sorte ausprobieren, die du noch nie zubereitet hast.
- Tiefkühlgemüse und Tiefkühlbeeren sind bunt und sofort da.
- Saft oder Smoothie: Karotte, Rote Bete, Apfel, Ingwer und Kurkuma sind schon fünf Sorten in einem Glas.

Das möchte ich diese Woche ausprobieren

Die meisten Studien beziehen sich auf ganze Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz. Ernährung ergänzt eine Behandlung, sie ersetzt sie nicht. Bei Unverträglichkeiten, Schluckbeschwerden oder Ernährungsvorgaben sprich bitte mit deinem Behandlungsteam oder einer Ernährungsberatung.