

Clean Eating

Clean Eating = reines, sauberes Essen

Clean Eating ist der neueste Trend aus den USA und beschreibt einfach nur eine Ernährungsphilosophie, der in erster Linie die Herkunft, Verarbeitung von Lebensmitteln wichtig ist.

Grundsätzlich deckt sich Clean Eating mit den Prinzipien einer gesunden Ernährung mit naturbelassenen Nahrungsmitteln.

- Keine Geschmacksverstärker
- Keine künstlichen Farbstoffe
- Keine chemischen Zusatzstoffe („E-Nummern“)
- Nicht industriell verarbeitet
- „Raw food“, je nach Verträglichkeit möglichst viel Gemüse als Rohkost
- 2/3 jeder Mahlzeit aus Gemüse, möglichst viel davon als Rohkost
- Keinen Zuckerzusatz
- Keine Fertigprodukte
- Nichts Verpacktes
- Keine leeren KH: Zucker, Auszugsmehle
- Regionale, saisonale, biologische Nahrungsmittel
- Hülsenfrüchte
- gute Öle und Fette
- gründlich Kauen
- ausreichend Wasser trinken
- zumindest 1 „cleaner“ Tag pro Woche