

auf das
hast du Lust

das braucht dein
Körper eigentlich

das solltest du
stattdessen essen

Schokolade

Magnesium
Zink

Nüsse, Samen,
Weizenkeim, Bohnen

Zuckerhaltiges

Chrom
Phosphor
Schwefel
Aminosäuren

Haarfrüchte, Brokkoli,
Blumenkohl, Süßkartoffel,
dunkles Blattgemüse,
frische Früchte

Salziges

Natrium
Silizium

Oliven, Samen, Nüsse,
Hirse, Beeren, Bananen...

Fettriges

Kalzium

Nüsse, Samen, Avocados,
grünes Blattgemüse...

Nudeln & andere
Kohlenhydrat

Aminosäuren v.a.
Tryptophan

Feigen, Datteln, grünes
Blattgemüse, Nüsse, Tofu,
Tempeh...