



- leichte Speisen zubereiten, z.B. mediterran
- mehrere kleine Portionen über den Tag verteilen
- Hauptmahlzeiten eher abends (vor 20 Uhr)
- kalte Suppen und Eintöpfe zubereiten
- viel Obst, Früchte & Gemüse essen
- fettarme Fleisch- & Wurstwaren verzehren
- Vollkornprodukte & Kartoffeln essen
- Quark & Joghurt verzehren
- eher salzig snacken
- auf scharfe Gewürze verzichten
- Verzicht auf deftige, fettige Gerichte