

VITAL-TELLER-MODELL®

Optimiertes Teller-Modell nach Mag. pharm. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com

Die Zauberformel für gesunden Genuss mit einem vollwertig komponierten Vital-Teller:

½ Teller Gemüse + ¼ Teller Kohlenhydrat-Beilage + ¼ Teller Eiweiß-Zulage + 1-2 EL Extra-Fett

Mini-Anteil Süßes (optional)

Wertvolle nachhaltige Lebensmittel verwenden und schonend zubereiten



SÜSSES
Miniportion optional

~1 Handvoll
GEMÜSE GEGART
Gemüse-Beilage, -Suppe,
Gemüse-Sauce, -Curry
(Gewürze und Kräuter)

~1 Handvoll
STÄRKE-BEILAGE
Vollkorn-Getreide/-Brot,
Vollkornreis/-Nudeln,
Pellkartoffeln etc.

1-2 EL
**FETT/ÖL
ÖLSAATEN
NÜSSE**

~1 Handvoll
GEMÜSE ROHKOST
Rohes Gemüse, Salate,
Gemüse-Saft/Smoothie
(falls verträglich)

~1 Handvoll
EIWEISS-ZULAGE
Sämtliche Hülsenfrüchte
Eier, Milch/Milchprodukte,
Fisch u. fallweise Fleisch

Achtsame Esskultur pflegen und bewusst genießen

*Handvoll: locker gehäufte Hand
Absolute Mengen für Frühstück/Jause reduzieren und bei Bedarf erhöhen
(Sport, Schwerarbeit, Schwangerschaft, Wachstum ...)

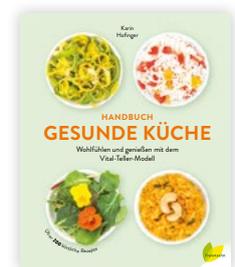


Mag. pharm. Karin Hofinger
karin.hofinger@vitalimpuls.com
www.vitalimpuls.com

Vitalimpuls®



ISBN 978-3-7088-0767-6
144 Seiten, € 22,00



ISBN 978-3-7066-2605-7
368 Seiten, € 34,90

Die Komponenten einer Mahlzeit nach Vital-Teller- Modell®:

Mag. pharm. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com

○ 2 Handvoll Gemüse / Salate / Kräuter als kalorienarme, gesunde Vitalstoff-Quellen:

Gemüse-Beilagen, -Suppen, -Saucen, -Currys und ein Anteil Rohkost (soweit verträglich).

Obst als „gesundes Süßes“ kann pro Tag ½ bis 1 Handvoll Gemüse ersetzen/ergänzen.

z.B. im Vital-Frühstück: Haferflocken-Topfen-Leinöl-Müsli mit Beerenobst

○ 1 Handvoll Stärke-(Kohlenhydrat)-Beilage in ballaststoffreicher Vollwertqualität:

Vollkorn-Getreide und -Vollkornprodukte wie Flocken, Brot, Nudeln, Mehl, Grieß, Vollkornreis; Kartoffeln, Bataten, Topinambur, Maniok, Esskastanien etc.

○ 1 Handvoll Eiweiß-(Protein)-Zulage aus mehr pflanzlichen als tierischen Quellen:

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Süßlupinen; Pilze; Eier; ungesüßte Milchprodukte sowie 1-2x/Woche Fisch und Fleisch in Top-Qualität.

○ 1-2 Esslöffel wertvolles Extra-Fett aus mehr pflanzlichen als tierischen Quellen:

Bevorzugt Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte (z.B. Oliven) und kaltgepresste native Öle sowie in Maßen Butter (Butterschmalz), Süßrahm, Mascarpone etc.

○ 1 Miniportion Süßes (optional) als einzige konzentrierte Zuckerquelle des Tages

z.B. 1 kleiner Apfel, 1 Mandarine, 1-2 Vollwert-Kekse, 1-2 Stück Schokolade an besonderen Tagen darf es ein bisschen mehr sein z.B. 1 Stück Kuchen

💧 Wasser als Hauptgetränk (mit seinen ungesüßten Spielarten)

Quellwasser, Leitungswasser, Mineralwasser, Kräutertees, aromafreie Fruchtees, verdünnte Gemüsesäfte, Naturmolke; in Maßen Kaffee, Schwarz- und Grüntees (Alkohol und verdünnte Süßgetränke besser nur sehr selten genießen)

TIPP: Dieses „Strickmuster“ für ausgewogene Gerichte ist universell (vegetarisch, vegan bis mischköstlich, auch glutenfrei oder lactosefrei), also innerhalb der Komponenten flexibel nach Gusto variierbar.



Schätzmaße für Mengenverhältnisse am Teller: Esslöffel und Handvoll (eine locker/gehäuft gefüllte Hand); für Jause oder Frühstück einfach bei allen Komponenten die Mengen entsprechend vermindern.