

Tägliches Dutzend

nach Dr. Michael Greger



Bohnen

1/4 Tasse Hummus oder Dip
1/2 Tasse gekocht
1 Tasse frisch oder gekeimt



Anderes Obst

1 mittelgroße Frucht
1 Tasse geschnittene Frucht
1/4 Tasse getrocknete Früchte



Grünes Blattgemüse

1 Tasse roh
1/2 Tasse gekocht



Leinsamen

1 EL gemahlen



Kräuter & Gewürze

1/4 Teelöffel Kurkuma
zusammen mit anderen
Kräutern und Gewürzen



Getränke

Ein Glas (350ml)



Beeren

1/2 Tasse frisch oder gefroren
1/4 Tasse getrocknet



Kreuzblütlergemüse

1/2 Tasse gehackt
1/4 Tasse gesprosst
1 Esslöffel Meerrettich



Anderes Gemüse

1 Tasse roh
1/2 Tasse gekocht oder als Saft
1/4 Tasse getrocknet (z.B. Pilze)



Nüsse & Samen

1/4 Tasse Nüsse oder Samen
2 Esslöffel Nuss- oder Samenbutter



Vollkorn

1/2 Tasse gekocht
1 Scheibe Brot
3 Tassen gepopptes Popcorn



Bewegung

90 Minuten moderat oder
40 Minuten anspruchsvoll

