

MEINE GESUNDE ERNÄHRUNG - WARUM IST ES WICHTIG?

Nina Warda 1C

Zweck der Diät

Das Ziel meiner Ernährung war ein gesunder Lebensstil und Gewichtsverlust.



Diätannahmen

- — —
- Begrenzung des Zuckerkonsums;
- Kein Fleisch essen;
- Wasser trinken;
- Den Körper mit den Vitaminen versorgen, die er braucht;
- Beseitigung von Süßigkeiten;



Gesundheitliche Vorteile der Ernährung

- Geringes Körpergewicht;
- Niedriges Cholesterin;



Haferbrei - Rezept

— — —

Zutaten:

60g Haferflocken;

250 ml Milch;

Früchte zur Auswahl (Ich habe Blaubeeren gewählt);

Vorbereitungszeit: 7- 10 Minuten

100 g = 68 kcal

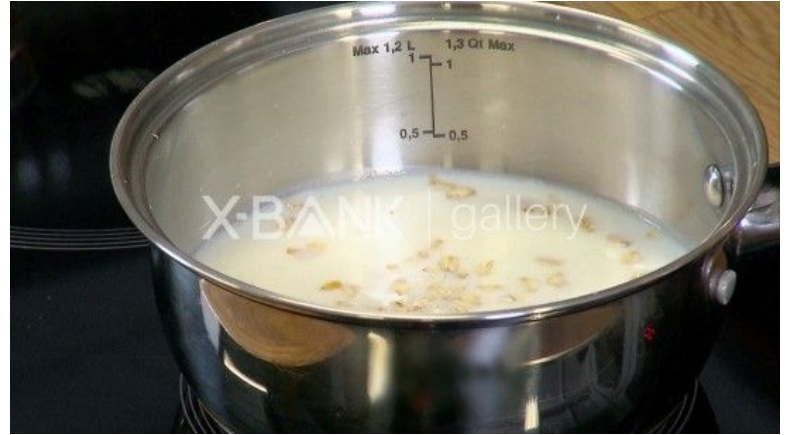
Zubereitung von Haferbrei

1. Gießen Sie die Milch in einen kleinen Topf. Koch es.
2. Drehen Sie die Hitze herunter und fügen Sie Haferflocken hinzu.
3. Haferflocken 5 Minuten kochen lassen. Bis der Brei dick ist. Umrühren, damit die Blütenblätter nicht am Topf haften bleiben.
4. Wenn der Brei fertig ist, bestreuen Sie ihn mit Obst.

1.



2.



3.



Download from
Dreamstime.com
This watermark-free image is for previewing purposes only.

12710723
Jörg Beuge | Dreamstime.com

4.



ATLAS SMAKOW

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!! :))