



FIT 20

Eine gesunde Ernährung und ein regelmäßiges Training dienen als Grundlage für ein fittes, gesundes und glückliches Leben. Dabei wollen wir euch bestmöglich unterstützen!
FIT 20 ist eine Auflistung von Lebensmitteln, welche auf keinen Fall auf eurem Speiseplan fehlen sollten. Die Liste enthält 20 gesunde Produkte, die wertvolle Vitamine, gesunde Fette, Mineralstoffe, Proteine und andere wichtige Nährstoffe enthalten. Sie können natürlich ergänzt werden, sollten aber die Basis eurer Ernährung darstellen. Sie unterstützen den Muskelaufbau, die Fettverbrennung und die Regeneration und helfen euch dabei euren Alltag bestmöglich zu meistern.

Proteine

1. Eier
2. Hähnchenfleisch / Rindfleisch / Wild
3. Fisch

Hülsenfrüchte

4. Bohnen / Linsen

Gemüse & Obst

5. Tomaten
6. Spinat
7. Kreuzblütler - Brokkoli / Weißkohl / Blumenkohl / Rosenkohl
8. Avocado
9. Orangen / Grapefruit / Limette / Zitrone
10. Beeren - Heidelbeeren / Erdbeeren / Johannisbeeren / Himbeeren / Brombeeren

Stärke & Vollkorn

11. Süßkartoffeln / Süßwurzeln
12. Amaranth / Quinoa
13. Basmatireis

Gute Fette

14. Nüsse / Mandeln
15. Kerne / Samen - Chiosamen / Handsamen / Leinsamen / Sonnenblumenkerne / Pinienkerne
16. Olivenöl - virgin, aus erster Pressung! / Koksöl / Leinöl

Getränke

17. Wasser
18. Grüner Tee
19. Kaffee - schwarz ggf. mit einem Schuss Milch und ohne Zucker
20. Kokosmilch / Mandelmilch / Cashewmilch (ungesüßt)

Mehr gesunde Ernährung?!

Wenn ihr noch mehr über gesunde Ernährung erfahren wollt, bucht euch doch einfach mal ein **FIT Life- Gesundheitscoaching** oder nehmt an unserer **Feel Good Challenge** teil!

Nähere Informationen bekommt ihr auf FIT-Kiel.de!