Wieder mal ein paar leckere und gesunde Rezepte 🥰

Gegrillte Maiskolben mit Chili Butter

zum Rezept 🌱 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1223

Mais enthält Folsäure, Beta-Carotin, Kalium und Magnesium. Und Chili regt den Appetit, den Kreislauf und die Durchblutung an, schützt das Herz, hilft bei Muskelschmerzen und beim Abnehmen.

#stoffwechselprogramm #stoffwechselkonzept #stoffwechsel #stoffwechselankurbeln #schweizerprodukt #vegan #veganlife #stoffwechselkurrezepte #veganfood #stoffwechselkurschweiz #stoffwechselkur #rezepte

Mhhhh lecker.... 🤩

Reissalat mit Avocado

zum Rezept 🌱 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1219

Avocados enthalten zwar relativ viel Fett, aber es handelt sich um gesundes Fett aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zudem bieten sie viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien.

#stoffwechselprogramm #stoffwechselkonzept #stoffwechsel #stoffwechselankurbeln #schweizerprodukt #vegan #stoffwechselkurschweiz

#rezepte #rezeptemitherz #rezeptideen

Was Süsses zum Wochenende 🤩🥰

Erdbeereis mit frischen Erdbeeren und Minze

Zur Rezept 🌱 https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1218

Wer kann da schon widerstehen? Zumal Erdbeeren nur sehr wenige Kalorien haben. Zudem enthalten sie viel Vitamin C, Folsäure und Mineralstoffe.

#stoffwechselprogramm #stoffwechselkonzept #stoffwechsel #stoffwechselankurbeln #schweizerprodukt #vegan #stoffwechselkurschweiz

#rezepte #rezeptemitherz #rezeptideen

Tipp für das heisse Wochenende...

Die richtige Ernährung im Sommer.... 🤩.

Bei Temperaturen jenseits der 30 Grad stellt sich oft die Frage: Was esse ich am besten, das den Körper nur wenig belastet? Und gibt es vielleicht Ernährungstipps, die die Hitze erträglicher machen und mit denen ich mich vital fühle?

mehr lesen https://fitnews-online.de/himmelbach?id=1216

#stoffwechselprogramm #stoffwechselkonzept #stoffwechsel #stoffwechselankurbeln #schweizerprodukt #vegan #stoffwechselkurschweiz

#richtigeernährung #gesundleben #ernährung