

Lebensmittel die zur Fettreduktion beitragen

Artischoke	bindet Fett aus der Nahrung
Beeren	enthalten wichtige Vitamine und kaum Zucker also bleibt der Insulinspiegel stabil
Buttermich	hilft beim Muskelaufbau, dadurch erhöht sich der Kaloriengrundumsatz Kalzium aktiviert Verdauungsenzyme regt die Fettverbrennung an
Gurke und Tomate	liefert sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken
Haferflocken	als Frühstück gut geeignet sättigend und vollwertig
Nüsse / Mandeln	liefern hochwertige Fettsäuren, Omega3 viele ungesättigte Fettsäuren senken das Cholesterin LDL tragen zum Anstieg des guten Cholesterin HDL bei
Das gilt auch für Oliven -und Leinöl z.B. Leinöl von Rapunzel	
Geflügelbrust	Am Abend; es hilft beim Muskelaufbau und beim Fettabbau
Rinderfilet	enthält viel L-Carnitin, es regt die Fettverbrennung an