

Basische voeding

Natuurlijk gezond en lekker

Met een basische voeding verzorgt u uw lichaam met alle vereiste voedings- en vitaalstoffen en ondersteunt u de zuur-base-huishouding. De grotendeels plantaardige, volwaardige levensmiddelen bevatten bovendien hoogwaardige koolhydraten, gezonde vetten en eiwitten evenals basevormende mineralen en vitaminen die een verzuring van het organisme doelgericht tegengaan.



Voeding in de zuur-base-balans

Of een levensmiddel een zuur of basisch effect heeft, is afhankelijk van het gehalte aan mineralen en proteïnen. De levensmiddelen ontplooiën hun basische of zure werking pas bij de spijsvertering – de smaak is daarbij niet van belang: ook zuur smakende citroenen behoren tot de basevormende voedingsmiddelen.

Tijdens de stofwisseling worden geen extra zuren geproduceerd. In plaats daarvan kan het lichaam de ontstane zuren dankzij de plantaardige vitaalstoffen neutraliseren en uitscheiden. Tegelijkertijd ondersteunen de vitaalstoffen ons lichaam en alle organen, zodat ze optimaal kunnen functioneren.

Met een volwaardige voeding met baseoverschot legt u de optimale basis voor een evenwichtige zuur-base-huishouding, een lange gezondheid en een goed prestatievermogen tot op hoge leeftijd.

Met 80:20 naar de zuur-base-balans volgens het P.Jentschura-principe

Om de zuur-base-balans ook met de voeding te ondersteunen, dienen ongeveer 80 % basevormende en neutrale levensmiddelen zoals groenten, fruit, goede plantaardige oliën en glutenvrije planten in het voedingsplan te worden opgenomen. De andere 20 % vormen daarbij zuurvormende voedingsmiddelen zoals proteïnerijke hulzenvruchten, gevogelte, vis en melkproducten die met mate ook belangrijk zijn voor de menselijke stofwisseling. Bij de keuze van de levensmiddelen is het bovendien zeer aan te bevelen om op verse regionale producten van biokwaliteit te letten.

80 % baseoverschot en neutraal

baseoverschot		
groenten, fruit	gierst, quinoa, amarant, boekweit	noten, amandelen
sla, spruiten		tamme kastanjes/-meel
verse kruiden		groentesappen
WurzelKraft	TischleinDeckDich	fruitsappen (met spuitwater)
MorgenStund'	aardappelen	rijst-, haver-, amandelmelk
neutraal		
hoogwaardige plantenoliën (lijn-, hennep-, raap- en olijfolie)	kokosvet, ghee	boter, room

20 % zuuroverschot

vis	volkorenproducten, bij voorkeur van spelt	lijnoliekwark
vlees		hulzenvruchten
eieren		melk
soja- en lupineproducten	agavesiroop, honing	melkproducten als kaas, yoghurt

mijden

varkensvlees	fast food, kant-en-klaar producten	zoute knabbels
vleeswaren		alcohol
zoetstoffen	witmeel	noedels
suikers en zoetstoffen	soft- en energydrinks	fructosehoudende dranken & snoep

Basisch begin van de dag met P. Jentschura

Het ontbijt is onmisbaar voor een gezonde en succesvol begin van de dag. Wie 's morgens al zijn organisme verzorgt met hoogwaardige koolhydraten en vitale stoffen, is vroeg en lang fit en daadkrachtig. Een gezond eetgedrag is de basis voor een levenslange gezondheid van lichaam en geest. Een volwaardig ontbijt staat hierbij centraal. Vele mensen kiezen 's ochtends echter voor een muesli met heel veel suiker of de klassieke boterham met worst. Hiervoor heeft Jentschura nu het ideale alternatief: De gluten- en lactosevrije MorgenStund'-pap is in velerlei opzichten een perfect ontbijt. Het recept is volkomen vrij van additieven en voldoet aan het principe van clean-eating. De glutenvrije planten gierst, boekweit en amarant scoren met een hoge verscheidenheid aan voedingsstoffen, hebben slechts weinig calorieën en zijn dankzij hun complexe koolhydraten een duurzame en gelijkmatige energieleverancier. Deze krachtige granen bevatten bovendien veel zink, magnesium, ijzer, biotine en hoogwaardig, plantaardig eiwit en ondersteunen daardoor een evenwichtige zuur-base-huishouding. Bovendien is een warm ontbijt bijzonder goed verteerbaar.



Eindeloze variatiemogelijkheden – afwisselend en individueel



Desgewenst kan de veganistische, basische pap, ook porridge genoemd, worden verfijnd met vers fruit, noten of hoogwaardige lijnolie. Ook als smoothie, bowl, gebak of ovenschotel levert MorgenStund' veel vitaminen, mineralen en sporenelementen die u voor een gezond en succesvol begin van de dag nodig hebt – een echt superfood.

Tip: Strooi voor een extra portie vitaalstoffen een beetje WurzelKraft over de bereide MorgenStund'.

Goed verzorgd de dag door

De juiste keuze van het middageten is vaak moeilijk. Het moet snel gaan, maar toch gezond en smakelijk zijn. In de kantines of bij de bakker om de hoek worden meestal calorierijke maaltijden aangeboden die arm zijn aan voedingsstoffen, waardoor in de namiddag een opgeblazen gevoel en een gebrek aan energie ontstaat. Het middageten moet licht, maar toch rijk aan voedingsstoffen zijn, zodat men vol elan aan de tweede helft van de dag kan beginnen.



Genieten van de schatten van de natuur

De quinoa-gierst-maaltijd TischleinDeckDich is de ideale basis voor een dergelijke middagmaaltijd. Ze scoort niet alleen met een snelle bereiding en mineralen zoals zink, ijzer en magnesium, maar bevat ook de belangrijke vitaminen, foliumzuur en vitamine B evenals hoogwaardig eiwit en ballaststoffen.

Voor de extra portie vitaalstoffen

Met de fyto-energetische kracht en de werking van meer dan 100 planten voorziet **WurzelKraft** ons lichaam van alle belangrijke vitaal- en microvoedingsstoffen. Het omnimoleculaire en omnifrequente natuurlijke levensmiddel met al zijn bioactieve stoffen ondersteunt het zuurbase-evenwicht en versterkt – niet in de laatste plaats vanwege het hoge aandeel bitterstoffen – onze vitaliteit en ons immuunsysteem op duurzame wijze.

WurzelKraft verkort onze regeneratie met haar unieke energetische potentieel en geldt onder insiders als echte mooimaker van binnenuit. De waardevolle plantaardige ingrediënten in optimale biobeschikbaarheid verzorgen de huid, het haar, de nagels en de tanden met natuurlijke vitaalstoffen voor een perfect uiterlijk – lepel voor lepel. De levensmiddelenwereld van P. Jentschura is bovendien bij uitstek geschikt voor het



basische vasten.

Boektip (Duitstalig):

Het boek 'Basisch kulinarisch – Genussküche von einfach bis raffiniert' (88 pagina's) bevat veel creatieve recepten en bereidingsideeën voor een lekkere basische keuken voor iedere dag.

