

FACHHOCHSCHULE BURGENLAND GMBH

Fachhochschulstudienzentrum Pinkafeld
Steinamangerstraße 21
A-7423 Pinkafeld

PALEO

STEPHANIE JEITLER, YVONNE LORENSCHITZ, KATHARINA MERKL

ZURÜCK ZUR ...

...URSPRÜNGLICHEN NAHRUNG



WAS IST PALEO?

Die Paleo-Diät oder Paleo-Ernährung ist in gewisser Hinsicht die älteste Ernährungsform der Menschheit. Die Paleo-Ernährung beschränkt sich auf Nahrungsmittel, von denen sich unsere steinzeitlichen Vorfahren ernährten und für deren Verwertung unser Körper in Jahrtausenden der Evolution perfektioniert wurde. Aus diesem Grund findet man für die Paleo-Ernährung auch Bezeichnungen wie „Steinzeit-Diät“, „Höhlenmenschen-Diät“ oder Ähnliches. ⁽¹⁾

WIE FUNKTIONIERT PALEO?

Die Paleo-Ernährung beschränkt sich auf Lebensmittel, die dem Jäger- und Sammler-Lebensstil unserer Vorfahren entsprechen und verzichtet auf Produkte, die durch Ackerbau, Viehzucht und später dann Industrialisierung erst möglich wurden.

Ein wichtiges Kennzeichen der Paleo-Ernährung ist der hohe Stellenwert qualitativ hochwertiger, nachhaltig produzierter Produkte sowie möglichst unverarbeiteter Zutaten. ⁽¹⁾

EIN TAG NACH PALEO

Frühstück:

Champignons mit Rührei

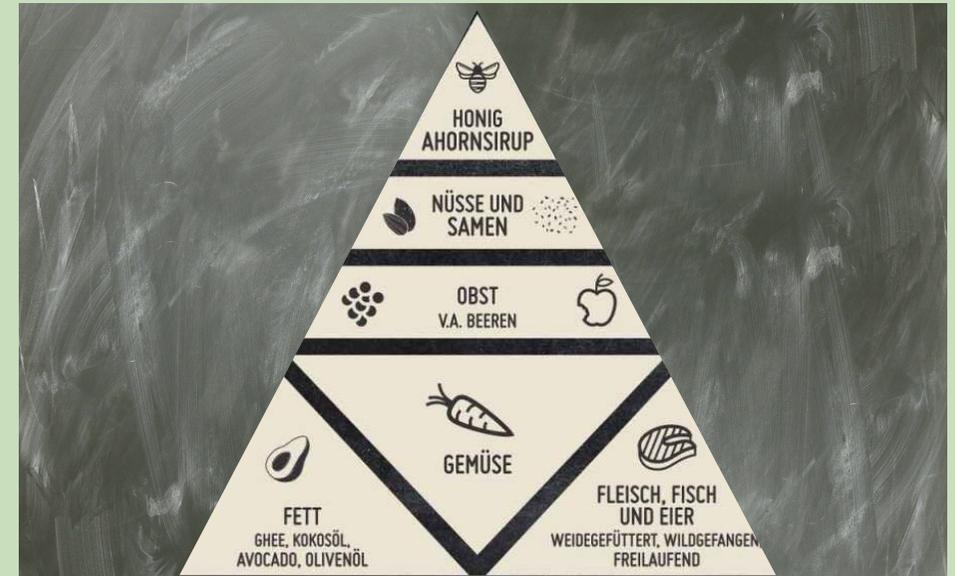
Mittagessen:

Rinderbraten mit Rosenkohl

Abendessen:

Hähnchensalat

DIE PALEO ERNÄHRUNGSPYRAMIDE ⁽¹⁾



VORTEILE

Besseres Blutbild
Kein Kalorien zählen
Gesundes Haar
Gesundes Hautbild

NACHTEILE ⁽¹⁾

Kostspielig
Schwierig für Vegetarier/Veganer
Lebensmittel schwer zu bekommen
Lange Vorbereitungszeit für das Essen

⁽¹⁾ Quelle: www.paleo360.de