



Grundsätze der Vitalen Ernährung

Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte

Bevorzugung gering verarbeiteter und naturbelassener Lebensmittel ohne Zusatzstoffe

Reichlicher Verzehr unerhitzter Frischkost/Rohkost, enthält die meisten Nährstoffe

Schonende und fettarme Zubereitung etwa durch Dünsten oder Dampfgaren genussvoller Speisen aus frischen Lebensmitteln

Mäßige Verwendung von guten Fetten (siehe unter Supporter)

Vermeidung von Nahrungsmitteln mit Zusatzstoffen (alles was eine Zutatenliste mit mehr als 5 Zutaten enthält, beinhaltet mit hoher Wahrscheinlichkeit Zusatzstoffe. Zutatenliste stets prüfen)

Vermeidung von Nahrungsmitteln aus bestimmten Technologien (wie Gentechnik, Food-Design, Bestrahlung)

Vermeidung des Verzehrs weißer Auszugsmehle und raffiniertem Zucker (leere Kalorien ohne Nährstoffe, schädlich für Darmgesundheit, entzündungsfördernd)

Bevorzugte Verwendung von Erzeugnissen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft

Bevorzugte Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, die keine langen Transportwege zurücklegen mussten

Bevorzugung unverpackter oder umweltschonend verpackter Lebensmittel

Verminderung der allgemeinen Schadstoffemission und dadurch der Schadstoffaufnahme durch Verwendung umweltfreundlicher Produkte und Technologien

Verminderung von Veredelungsverlusten, die auftreten wenn Nahrungsmittel, die direkt der menschlichen Ernährung dienen könnten an Tiere verfüttert werden, durch geringen Verzehr tierischer Lebensmittel

Bevorzugung landwirtschaftlicher Erzeugnisse, die unter sozialverträglichen Bedingungen erzeugt, verarbeitet und vermarktet werden, denn fairer Handel bedeutet soziale Verantwortung übernehmen

Fazit: Nicht weniger essen, sondern besser!