

# DEIN ESSENSPLAN FÜR GESUNDE HAARE

Wichtige Nährstoffe für den Aufbau von gesunden Haaren sind Proteine und Vitamine. Gesunde Haare brauchen viel Feuchtigkeit. Daher ist es generell gut viel Wasser/Tee zu trinken.

Der größte Bestandteil der Haare ist das Protein **Keratin**. Proteine finden sich zum Beispiel in Hülsenfrüchten, Soja, Roggen, Hafer, Reis und Hirse.

**Vitamin C** wirkt antioxidativ und verringert damit den Zellstress. Zudem ist es an der Regulierung der Sauerstoffzufuhr der Zellen beteiligt. Vitamin C ist zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Äpfeln, Paprika und in Beeren enthalten.

**Vitamin E** wirkt genau wie Vitamin C antioxidativ und reduziert freie radikale. Vitamin E ist zum Beispiel enthalten in Pflanzenölen, Avocado, Nüssen, Getreide/Vollkornbrot.

## Frühstück

125g Magerquark, 3 EL Naturjoghurt, 50g Himbeeren, 1 EL gemahlene Mandeln,  
1 EL geschrotete Leinsamen, 30g Haferflocken, 1 TL Honig

## Mittagessen: gefüllte Paprika

1 Paprika, 75g rote Linsen, 100g Spinat, 1 EL Rapsöl, 50g Frischkäse natur

Erhitze das Öl in der Pfanne und dünste den Spinat kurz darin an.

Koche die Linsen und mische sie mit dem Spinat und dem Frischkäse.

Schneide den oberen Teil der Paprika ab und entkerne sie. Fülle anschließend die Paprika mit der Spinat-Linsen Masse und backe sie für ca. 20 Minuten im Ofen.

## Snack

1 handvoll (ca. 30g) Walnüsse, 1 Apfel

## Abendbrot

2 Scheiben Vollkornbrot mit Gouda

Kleiner Salat mit Tomaten

1 Ei (gekocht oder als Rührei)