

Meine Muttersprache ist Italienisch, somit entschuldige ich mich bereits für die sprachlichen Fehler im Text.

Ich bin Ingenieurin für Lebensmitteltechnologie und Biotechnologie mit Schwerpunkt Pharmaqualität. Aus gesundheitlichen Gründen und unter ärztlicher Aufsicht mache ich eine Seagan-Diät (Vegan mit Fisch).

Hättest du jemals deine Ernährung umstellen müssen? Das hätte ich... und ich habe dieses neue Bedürfnis gelöst, indem ich mich über Ernährung informiert habe, speziell nach offiziellen und aktuellen Empfehlungen. Ich teile diese Informationen mit Ihnen hier auf meiner Website [www.nutrient.ch](http://www.nutrient.ch).

Diese Diät, die von Ärzten verschrieben und befolgt wird, hat es mir ermöglicht, enorme Vorteile im Allgemeinen, wie z.B. eine bessere Gesamtenergie von Körper und Geist, eine bessere Gesundheit und mehr Zufriedenheit während der Mahlzeiten.

Das Haupthindernis war, die alten Essgewohnheiten zu verbessern, die nicht mehr gesund und aktuell sind. Wie? Mich über Ernährung auf dem Laufenden zu halten, denn die Wissenschaft macht große Fortschritte.

Eine gesunde tägliche Ernährung besteht aus 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse, ist fettarm und ballaststoffreich. Ein Beispiel für ein ideales Gericht finden Sie hier.

Die Lebensmittel-, Medizin- und Pharmaindustrie muss die Produkte gesünder machen, vor allem aber den Verbraucher angemessen informieren. Lassen Sie uns daher dem Verbraucher die bestmögliche Information zur Verfügung stellen, damit er dann leichter wählen kann.... Der Verbraucher muss jedoch die Kennzeichnung von Lebensmittel sorgfältig lesen, um zu wissen, was er isst.

Dann müssen wir:

- diese Fehlinformationen über Ernährung bekämpfen und beseitigen;
- die Gesundheitskosten senken.

Ich, persönlich, teile die offizielle Empfehlungen, kostenlos hier auf [nutrient.ch](http://nutrient.ch).

Lucia Käufeler