



WARRIOR 20

Diese zwanzig Lebensmittel sind die Wichtigsten in den Bereichen Gesundheit und Ernährung. Die Warrior 20 Power-Lebensmittel sind vollgeladen mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien, die helfen Muskeln aufzubauen, Körperfett zu reduzieren und sowohl förderlich für die Regeneration als auch für die Kraft- und generelle Ausdauer sind.

PROTEINE

Ganze Eier
Mageres Fleisch, Geflügel, Wild
Fisch
Fermentiertes Soja

FRÜCHTE UND GEMÜSE

Tomaten
Spinat
Kohlgemüse (z.B. Weißkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi)
Avocados
Zitrusgewächse (Orangen, Grapefruits)
Beeren

HÜLSENFRÜCHTE

Bohnen
Linsen

GUTE FETTE

Nüsse (und Nussbutter)
Samen (Lein-, Chia- und Hanfsamen)
Olivenöl

KOHLLENHYDRATE

Süßkartoffeln
Quinoa
Amaranth

GETRÄNKE

Wasser
Grüner Tee

www.yawara-athletics.com