

Meine Einkaufsliste

GESUNDES FÜR MEINEN SPEISEPLAN

BITTE SO VIEL ANKREUZEN WIE MÖGLICH

ZIEL IST ES, BEI JEDEM EINKAUF MEHR KREUZE ZU MACHEN ALS VORHER

OBST UND GEMÜSE

- BEEREN (FRISCH ODER TIEFGEFROREN)
- BROKKOLI
- ROSENKOHL
- BLUMENKOHL
- KNOBLAUCH
- WEINTRAUBEN
- GRÜNES BLATTGEMÜSE
- ORANGEN
- ÄPFEL
- BIRNEN
- SPINAT
- ROMANA SALAT
- SÜBKARTOFFELN
- KAROTTEN

TIEFKÜHL OBST
UND GEMÜSE IST
O.K.

VOLLKORN PRODUKTE

- VOLLKORN BROT
- VOLLKORN NUDELN
- WILD-REIS
- BRAUNER REIS
- HAVERFLOCKEN
- QUINOA



ISS DAS VOLLE KORN!

BESSER ALS WEIßMEHL IST DIE VOLLKORN VARIANTE.
EGAL OB BROT, NUDELN ODER REIS.

ÖLE UND FETTE

- LEINÖL
- OLIVENÖL
- WALNUSSÖL
- RAPSÖL

PFLANZLICHE
FETTE SIND
GESÜNDER ALS
TIERISCHE

PROTEIN

PFLANZLICHES:

- LINSEN
- KICHERERBSEN
- BOHNEN

TIERISCHES:

- EIER
- HÄHNCHEN
- FISCH

GUT: MAGERES
FLEISCH
BESSER:
PFLANZLICHES
PROTEIN



KAUFE BIO!

SO HAST DU KEINE ZUSÄTZLICHEN ANTIBIOTIKA,
WACHSTUMSHORMONE ODER ZUSATZSTOFFE.

GETRÄNKE

- WASSER
- TEE UNGESÜßT
- KAFFEE

WÄHLE GETRÄNKE
OHNE
ZUCKERZUSATZ
UND BITTE KEINE
OBSTSÄFTE PUR

MILCHPRODUKTE

- FETTARME MILCH
- FETTARMER KÄSE
- MILCHERSATZ - PFLANZLICHE DRINKS

