

Meine Gedächtnisstütze für die Ernährung

Getränke

- _Wasser
- _Kräuter- und Früchtetee nach Belieben
- _kein Alkohol und wenig koffein- und teehaltige Getränke, wenig zuckerhaltige Getränke

Obst und Gemüse

- _roh, gekocht, frisch oder tiefgefroren
- _Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz
- _aromatische Kräuter, um den Geschmack der Gerichte zu betonen

Stärkeprodukte

- _Vollkornbrot
- _Vollkorn-Getreideprodukte
- _Teigwaren, Reis
- _Kartoffeln
- _Trockengemüse (Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen...)

Milchprodukte

- _Milch (Kuhmilch, Ziegenmilch, Schafmilch...)
- _pasteurisierter Joghurt und Käse

Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

- _abwechslungsreiche Fleischwaren
- _fetthaltige Fischarten
- _keine rohen oder halbgaren Krustentiere, Fisch- und Fleischwaren

Beilagenfette

- _abwechslungsreiche, pflanzliche Ölsorten (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl...)
- _Butter, Margarine
- _keine gehärteten Fette

Extras und Fertiggerichte

Dazu gehören: Pizza, Chips, Backwaren, Süßwaren, zuckerhaltige Erfrischungsgetränke.

So wenig wie möglich (Diese Produkte enthalten große Mengen an Salz, Zucker und Fett in versteckter Form.)

Meine Einkaufsliste

GETRÄNKE

OBST UND GEMÜSE

STÄRKEPRODUKTE

MILCHPRODUKTE



FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH UND EIER

BEILAGENFETTE

EXTRAS UND FERTIGGERICHTE

Nehmen Sie sich Zeit, vor dem Kauf die Etikette der Produkte zu lesen, um Herkunft und Zusammensetzung der Lebensmittel, ihren Fett-, Zucker- und Salzgehalt und das Vorhandensein von Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln zu überprüfen.