

GESUNDE EINKAUFLISTE

FRISCHES OBST

- Bananen
- Apfel
- Birnen
- Beeren (je nach Saison frisch oder tiefgekühlt)
- Ananas
- Orangen
- Kiwi
- Granatapfel
- Mango
- Zitrusfrüchte

KRÄUTER & GEWÜRZE

- Basilikum
- Koriander
- Petersilie
- Kurkuma
- Rosmarin
- Zimt
- Chili
- Paprika
- Oregano
- Meersalz
- Currypulver
- Vanille
- Kardamom
- Minze
- Thymian

FRISCHES GEMÜSE

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- Chilis
- Karotten
- Brokkoli
- Pilze
- Spinat
- Salatgurke
- Grünes Blattgemüse wie Feldsalat, Eisbergsalat
- Mangold
- Rote-Bete
- Sellerie
- Kohlsorten wie Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl
- Tomaten
- Rote-Bete
- Pilze
- Frühlingszwiebeln

GESUNDE FETTE

- Avocados
- Leinsamen
- Kokosöl
- Olivenöl
- Leinöl
- Sonnenblumenkernöl
- Ungesalzene Nüsse (Mandeln, Cashewkerne, Pekannüsse, Walnüsse)

FETTARME PROTEINQUELLEN

Milchprodukte

- Hüttenkäse
- Harzer Käse
- Fetakäse
- Ziegenkäse
- Quark
- Naturjoghurt
- Mozzarella, Mini-Mozzarella

Tierische Produkte

- Eier aus Biohaltung
- Hähnchenbrust
- Rinderfilet
- Frischfisch wie Kabeljau, Lachs

Pflanzliche Produkte

- Bohnen aller Art
- Tofu
- Nussbutter
- Nüsse und Samen aller Art wie Leinsamen, Chia Samen, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne

TROCKENFRÜCHTE

- Datteln
- Aprikosen
- Cranberries
- Feigen
- Pflaumen

GESUNDE EINKAUFLISTE

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE AUS VOLLKORN

- Quinoa
- Amaranth
- Haferflocken
- Hirse
- Vollkornnudeln
- Vollkornbrot
- Naturreis
- Bulgur
- Couscous
- Dinkelprodukte

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE AUS PFLANZLICHEN QUELLEN

- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen...
- (Süß)-Kartoffeln
- Erbsen
- Sojabohnen
- Bananen
- Karotten

GETRÄNKE

- Stilles Wasser
- Tee
- Matcha-Tee
- Kokoswasser

GESUNDE SÜSSALTERNATIVEN

- Honig
- Ahornsirup
- Kokosblütenzucker
- Trockenobst (Datteln, Aprikosen, Pflaumen)
- Birkenzucker
- Reissirup
- Apfeldicksaft
- Apfelmark

FÜR DIE VORRATSKAMMER

- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Mais
- Thunfisch, ohne Öl
- Tomaten, getrocknet und im Glas
- Linsen
- Sojasauce
- Reisweinessig
- Balsamico-Essig
- Rohkakao
- Kokosmilch
- Kokosraspeln
- Sesamsamen

SUPERFOODS ALS ADD ON'S

- Chia Samen
- Maca Pulver
- Flohsamen
- Chlorella Pulver
- Spirulina Pulver
- Hanfsamen
- Kakao Nibs
- Gojibeeren
- Acai-Pulver