

# Gesunde Einkaufsliste



## *frisches Gemüse & Obst*

- Alle Sorten die gerade Saison haben und die dir schmecken

## *Eiweißquellen*

- Hüttenkäse
- Naturjoghurt
- Skyr
- Mozzarella
- Feta
- Topfen (Quark)
- Schafskäse
- Hühnerfleisch
- Fisch (bevorzugt regional)
- Eier (bevorzugt BIO)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Fleisch ohne Marinade

## *alternative Süßungsmittel*

- Honig
- Agavendicksaft
- Reissirup
- Apfelmus
- Datteln, Feigen, Aprikosen
- Birkenzucker, Kokosblütenzucker
- Erythrit

## *Gewürze & Kräuter*

- frische Kräuter aus dem Topf (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum,...)
- Tiefkühlkräuter
- Kurkuma, Curry, Chili, Paprika, Salz, Vanille, Oregano, Kreuzkümmel, Paprika, ....

## *Nüsse, Samen & Kerne*

- Walnüsse
- Mandeln
- Cashewnüsse
- Erdnüsse,....
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Leinsamen

## *gesunde Fette*

- Olivenöl
- Rapsöl
- Kürbiskernöl
- Kokosöl
- Leinöl
- Sesamöl
- Nussmus

## *komplexe Kohlenhydrate*

- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Hirse
- Polenta
- Couscous
- Quinoa
- Bulgur
- Vollkornbrot
- Haferflocken
- Vollkornmehle

## *Superfood*

- Leinsamen
- Hanfsamen
- Aroniapulver
- Rohkakao

*Unter Berücksichtigung individueller  
Unverträglichkeiten u. Allergien*