

Einkaufsliste nach unserem Ernährungskonzept

Produkte, die Zuhause nicht fehlen sollten

Hier haben wir eine Einkaufsliste erstellt, in der die empfohlenen Produkte aufgelistet sind, mit denen der Bedarf an den Grundnährstoffen, Gemüse und Obst gedeckt wird. Die Produkte wurden gezielt ausgesucht und ermöglichen so die Zubereitung optimaler Mischkosten. Unten findest du noch eine Liste mit Produkten, die optimal für die Variationsmöglichkeiten für die Shakes und Suppen geeignet sind.

Eiweiß

Fleisch:

Hier ist vorzugsweise Puten-, Hähnchen- oder Rindfleisch gemeint. Dies kannst du in Form von Filets, ganzen Stücken, Steaks oder Geschnietztem verwenden. Vermeide Hackfleisch, da Hackfleisch keinen hohen Eiweißgehalt aufweist und eine sehr niedrige biologische Wertigkeit besitzt.

Fisch:

Es gibt hier eine große Auswahlmöglichkeit. Du kannst viele Fischarten verwenden, diese sollten jedoch nicht paniert oder mariniert sein. Hier eine Auflistung der besten Sorten.

Sorte	Eiweißgehalt
Lachs	27%
Heilbutt	26%
Thunfisch*	26%
Plattfisch	24%
Schellfisch	24%

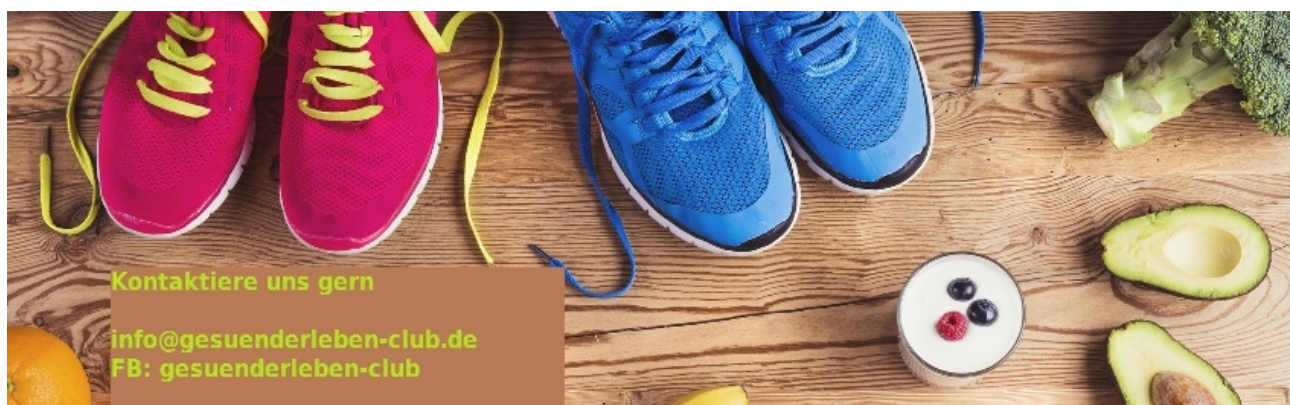
*Bei Thunfisch aus der Dose darauf achten, dass er in eigenem Saft eingelegt ist.

Hülsenfrüchte:

Linsen, Erbsen, Bohnen

Milchprodukte:

Magerquark, Fettarmer Naturjoghurt, Tilsiter Käse, Hühnereier



Kohlenhydrate

Naturreis, Nudeln (Vollkorn), Kartoffeln, Haferflocken, Vollkornbrot, Müsli (Vollkorn, ohne Zucker), Buchweizen

Fette

Pflanzliche Öle:

Walnussöl², Leinöl², Rapsöl, Olivenöl

Fischöle (in Fisch enthalten)

Nüsse (Nussmischungen)

²Nicht zum Braten verwenden! Sonst entstehen Transfettsäuren, welche krebserregend sind

Gemüse (niedriger glykämischer Index)

Brokkoli, Kohl, Tomaten, Paprika, Pilze, Spargel, Avocado, Karotten

Obst (Sorten mit wenig Fruchtzucker)

Beeren:

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Acerolakirschen, Stachelbeeren, Exotische Sorten

Papaya, Avocado, Ananas, Zitrusfrüchte, Grapefruits, Limetten, Blutorangen, Mandarinen, Honigmelone, Wassermelone, Rhabarber, Kiwi

Sorten für die Variationen für Shakes

Beeren:

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Acerolakirschen, Stachelbeeren

Sonstige:

Kiwi, Blutorange, Mandarinen

