

Diese Übersicht zeigt, welche Lebensmittel Sie weiterhin begleiten dürfen und von welchen Sie sich besser trennen sollten:

Behalten	Erklärung	Entfernen	Erklärung
Frisches Obst	Voller Vitamine und Ballaststoffe, verhältnismäßig wenig Kalorien	Obstkonserven	Enthalten zusätzlichen Zucker, aber kaum Vitamine
Frisches oder Tiefkühl-Gemüse	Voller Vitamine und Ballaststoffe, kaum Kalorien und Kohlenhydrate	Fertige Gemüsegerichte mit Sahnesoßen	Enthalten ungesunde Fette und unnötige Kalorien
Frischmilch und Milchprodukte	Wichtige Nährstoffe wie Mineralien, Vitamine und Eiweiß	H-Milch	Gesunde Inhaltsstoffe kaum noch vorhanden
Honig	In Maßen eine gesunde und natürliche Art zu süßen	Süßstoff	Steigert den Appetit, stört den Kohlenhydratstoffwechsel
Reis	Entwässernde Wirkung, leicht verdaulich	Fertiggerichte	Industrieprodukte, künstliche Zusatzstoffe lagern sich in den Körper ein
Selbst gemachte Suppen	Sahne einfach weglassen, mageres Fleisch benutzen. Tipp: vorkochen und einfrieren	Tütensuppen	Zu viele künstliche Zusatzstoffe
Selbst gemachte Brühe	Sellerie, Lauch, Petersilie, Karotten mit 1 l Wasser kochen, mit Salz und Pfeffer würzen	Brühwürfel	Höchste Dichte an künstlichen Zusatzstoffen
Für die kalte Küche: kalt gepresste Öle	Hoher Gehalt an Vitaminen, enthalten essenzielle Fettsäuren	Für die kalte Küche: raffinierte Öle	Bei der Herstellung gehen wichtige Vitamine verloren.
Für die warme Küche: natives Olivenöl oder Rapsöl	Guter Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe	Für die warme Küche: Schmalz, gehärtete Fette	Können schlecht verarbeitet werden und lagern sich direkt im Körper ab



PROJEKT TRAUMFIGUR

Behalten	Erklärung	Entfernen	Erklärung
Chili, frischer Meerrettich, schwarzer Pfeffer, Gewürze und frische Kräuter, Salz in Maßen	Gewürze machen Gerichte schmackhaft und haben eine belebende, teils stoffwechselunterstützende Wirkung. Salz enthält wichtige Mineralien, die durch Schwitzen verbraucht werden. Salz sollten Sie aber in Maßen genießen, da es Wasser bindet	Geschmacksverstärker	Begünstigt Wassereinlagerungen
Parmesan, Gouda, Edamer, Bergkäse	Enthält Eiweiß und Kalzium und wird aus natürlichen Zutaten gewonnen	Schmelzkäse	Ist künstlich, außerdem werden darin minderwertige Käsereste verarbeitet.
Rindfleisch	Weniger Fett und mehr Eiweiß als Schweinefleisch	Schweinefleisch	Offt sehr fettig, begünstigt zudem Gicht
Putenbrust, Hähnchenbrust	Sehr mager und eiweißreich	Ente	Gerade mit der Haut sehr fettig
Frischer oder tiefgefrorener Fisch	Reich an Eiweiß und gesunden Fetten	Backfisch	Kaum Nährstoffe, da aus Resten hergestellt, und viel Fett, da frittiert
Saft	Voller Vitamine. Sorten ohne Zuckerzusatz wählen und mit der doppelten Menge an Mineralwasser verdünnen	Nektar	Besteht zu 50 Prozent aus Zuckerwasser (ist daher auch günstiger)
Haferflocken	Reich an Ballaststoffen und Mineralien	Cornflakes	Kaum Ballaststoffe und viel Zucker, verarbeitetes Lebensmittel
Vollkornbrot	Reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen, sättigt lange. Am besten beim Bäcker kaufen und vorzugsweise Dinkel- oder Roggenkorn wählen statt Weizen. Das ist besser verwertbar.	Weißbrot	Geringe Sättigung, leere Kohlenhydrate ohne Mineralien, enthält nur den Mehlkörper des Korns, was wie Papier wirkt. Stärke aus Weißmehl wird besonders leicht in Speicherfett umgewandelt.

Ihre Einkaufsliste

Gemüse und Obst (frisch und saisonal)

- Brokkoli, Lauch, Tomaten, Karotten, Zucchini, Paprika, Tomaten, Blattsalat, Gurke, Avocado, Zwiebeln
- Kartoffeln
- frische Kräuter (Basilikum, Schnittlauch, Dill... - auch tiefgefroren erhältlich)
- pürierte Tomaten (Dosen oder Tetrapack)
- Mais, Erbsen, Bohnen (Dose oder tiefgefroren)
- Zitronen
- Äpfel
- je nach Saison: Beeren, Orangen, Nektarinen

Getreideprodukte

- Reis (Basmati, Parboiled und, wer mag, Vollkornreis)
- Nudeln (Hartweizen ohne Ei, Dinkel...)
- Alternativen zum Ausprobieren: Hirse, Couscous, Grieß, Buchweizen, Grünkern ...
- Haferflocken, Dinkelflocken, Gersten-Roggenflocken, Amaranth (ohne Zucker, wenig verarbeitet, ohne Zusätze)
- Reiswaffeln

Hülsenfrüchte

- Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen

Nüsse

- Walnüsse, Paranüsse, Mandeln und ungesalzene Kerne

Essig, Öl, Gewürze

- Balsamicoessig
- Olivenöl, Distelöl (in lichtundurchlässigen Behältern verpackt, kalt gepresst), Rapsöl
- Cayenpeffer, schwarzer Pfeffer, Curry, Kräuter der Provence, Chili...
- Meersalz oder Jodsalz
- Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe
- Senf
- Kapern

Fleisch, Fisch, Eier

- Hähnchenbrustfilet (alternativ auch mal einen ganzen Gockel - vielleicht sogar vom Bauern), Putenbrust
- Rinder- oder Kalbssteak, Rouladen, Gulasch, Rinderbraten, Tafelspitz, mageres Rinderhack
- Putenschinken, Lachsschinken, roher Schinken
- Seefisch natur: Lachs, Seelachs, Kabeljau, Loup de Mer etc. (Fisch kann wunderbar tiefgefroren gekauft werden. Fisch wird fangfrisch noch auf dem Schiff verarbeitet.

Bitte keine panierten, gefüllten, belegten oder mit Saucen zubereiteten Fertigmische kaufen!

- Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- frische Bio-Eier

Milchprodukte/ Kühltheke

- fettarmer Schnittkäse: Edamer, Gouda, Leerdamer
- Ziegen- oder Schafskäse, Hüttenkäse
- Butter
- fettarme Milch, Kaffeesahne
- Quark, Naturjoghurt, Fruchtjoghurt (Fruchtverarbeitung mit Zucker, aber ohne Stärke, Gelatine, E-Stoffe)
- Tofu

vom Bäcker

- Vollkornbrot (am besten Dinkel, Roggen, wenig Weizen)

Getränke

- Mineralwasser, Apfelsaft (Naturaft, ungezuckert - kein Konzentrat)
- Kräutertee