



#Werde Einkaufsdetektiv



Eine gesunde Ernährung beginnt im Supermarkt.

Wenn du keine Schokolade oder Tiefkühlpizza im Haus hast, kannst du sie auch nicht essen.

Jedoch gibt es eine Menge Strategien der Supermärkte, welche unsere Sinne in die Irre führen. Plötzlich landen Lebensmittel im Einkaufswagen, welche dort eigentlich gar nicht hingehören. Frische, naturbelassene Produkte kommen dabei häufig zu kurz.



Werde mit diesen Tipps & Tricks zum „Einkaufsdetektiv“!

Tipp 1: Gehe niemals hungrig einkaufen!

Ein Snack, wie Obst, Gemüse, Quark oder ein Proteinshake nehmen den größten Hunger und bewahren dich vor Fehlgriffen. Besonders wenn wir hungrig sind, greifen wir zu ungesunden Lebensmitteln, welche in verlockende Verpackungen gesteckt wurden.

Tipp 2: Schreibe dir deine Einkaufsliste!

Kontrolliere erst deinen Kühlschrank und schreibe dir dann einen Einkaufszettel. Halte dich an diesen Einkaufszettel. Damit vermeidest du unnötige Dickmacher im Einkaufswagen und kannst sofort überlegen, welche Lebensmittel du kombinieren kannst. Hole dir auch Tiefkühlgemüse! Es ist vitalstoffreich, lässt sich gut portionieren und lange lagern.

Tipp 3: Die 80%-Regel!

80% der Produkte in deinem Einkaufswagen sollten fast keine Zutatenliste, bzw. nur eine kleine Zutatenliste haben. Halte dich an maximal fünf Einzelzutaten. Die restlichen 20% sind Genussprodukte deiner Wahl.

Tipp 4: Triff BEWUSSTE Entscheidungen!

Du musst nicht auf alles verzichten, aber du kannst gezielte Entscheidungen treffen. Sei auch beim Einkaufen ehrlich zu dir selbst. Wenn du dir eine Nascherei gönnen möchtest, wähle sie gezielt aus und überlege dir wann du sie genießen willst.

Tipp 5: Erforsche die Zutaten!

Was an erster Stelle steht, macht den größten Anteil aus. Was an zweiter Stelle steht, den Zweitgrößten – so geht es weiter in absteigender Reihenfolge!

ACHTUNG:

Selbst wenn diverse Zuckerarten weiter hinten in der Reihenfolge der Zutatenlisten auftauchen, können diese IN SUMME gezählt mindestens einen Platz weiter nach vorne rücken und damit mengen- und kalorienmäßig einiges im Produkt ausmachen!

Zucker tarnt sich mit vielen Namen:

- Dextrin
- Dextrose
- Fruktose
- Fruktosesirup
- Fruktose-Glukosesirup
- Gerstenmalz
- Glukose
- Haushaltszucker
- Invertsirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose
- Malzextrakt
- Molkenerzeugnisse
- Saccharose
- Süßmolkepulver
- Sucrose
- Raffinose
- Rohrzucker
- Weizendextrin



Deine Einkaufsliste

Schreibe dir von der folgenden Liste alle Lebensmittel in dein Begleitbuch, die du gern magst. Diese Produkte sollten in Zukunft immer auf deiner Einkaufsliste stehen. Somit kannst du dir eine gesunde Basis im Kühlschrank schaffen. Selbstverständlich lässt sich auch diese Liste beliebig erweitern.

Obst & Gemüse

- Zwiebel
- Pilze
- Tomaten
- Möhren
- Brokkoli
- Sellerie
- Knoblauch
- Avocado
- Paprika
- Fenchel
- Äpfel
- Zucchini
- Blumenkohl
- Rothkohl
- Salate (in allen Varianten)
- Kürbis
- Pastinaken
- Auberginen
- Kartoffeln

Eier

Fleisch

- Putenfleisch
- Hähnchenfleisch
- Rinderhack
- Rindertartar

Fisch

- Lachs
- Rotbarsch
- Garnelen
- Thunfisch
- Sardellen
- Kabeljau
- Dorade
- Hering
- Forelle
- Seehecht

Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse & Kerne

- Kidneybohnen
- Weiße Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Erbsen
- Haferflocken
- Vollkornreis
- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Mandelmehl
- Kokosmehl
- Chia-Samen
- Vollkornprodukte
- Cashewkerne
- Walnüsse
- Mandeln
- Haselnüsse
- Leinsamen

Milchprodukte

- Magerquark
- Kräuterquark
- Buttermilch
- Kefir
- Naturjoghurt
- Hüttenkäse
- Parmesan
- Mozzarella
- Frischkäse
- Körniger Frischkäse
- Ziegenkäse
- Harzer Käse
- Schnittkäse
- Quäse

Kräuter & Gewürze

- Thymian
- Rosmarin
- Oregano
- Dill
- Curry
- Paprikapulver
- Muskat
- Basilikum
- Petersilie
- Kardamom
- Kurkuma
- Chili
- Cayenne Pfeffer
- Koriander
- Kräuter der Provence
- Salbei

- Schnittlauch
- Anis
- Estragon
- Ingwer
- Bärlauch
- Paprikapulver
- Salz & Pfeffer

Alternativen für klassischen Haushaltszucker

- Ahornsirup
- Agavendickaft
- Birkenzucker (Xylit)
- Geschmackspulver (VitaMoment Daily Flavour)
- Honig
- Kokosblütenzucker
- Erythrit
- Stevia
- Trockenfrüchte
- Süße Obstsorten wie Bananen

Vorsicht: Ebenfalls Naturprodukte wie Agavendicksaft sind eine Form von „Zucker“ und enthalten Kalorien.

Bleib gesund – aber mach auch was dafür!

