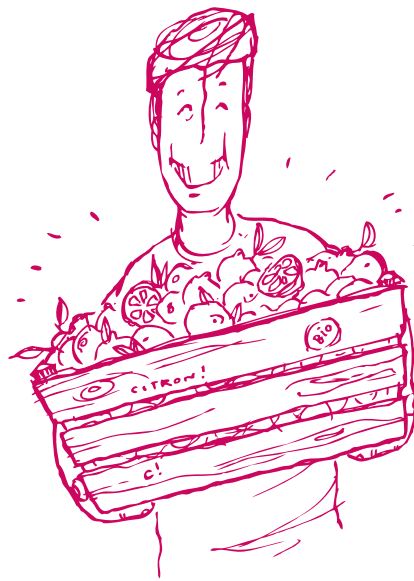


Conny's

→ **30 TAGE CHALLENGE**

**Ernährung - Fitness - Wohlbefinden**

## EINKAUFLISTE



### **WER AN HÖHE GEWINNEN WILL, MUSS BALAST ABWERFEN!**

Auf folgende Lebensmittel kannst Du in den nächsten Wochen getrost verzichten. Am besten, Du verschenkst sie in Deinem Bekanntenkreis!



[www.conny-hoerl.at](http://www.conny-hoerl.at)

**Conny**  
**PURE**

## LEBENSMITTEL AUF DIE DU VERZICHTEN SOLLTEST

### – Am besten verschenken

- Zucker aller Art (Ausnahme: Kokosblütenzucker, Birkenzucker)
- Süßigkeiten (Zuckerl, Gummibärli, Kekse, Schokolade, ...)
- Weißmehl und sämtl. Weißmehlprodukte (Semmelbrösel, Weißbrot, etc.)
- Cornflakes, Coco Pops, ...
- Fertigprodukte & -gerichte (z.B. Packerlsuppen), die in irgendeiner Form Zucker/Stärke enthalten
- Zuckerhaltige Soßen, wie Ketchup, Mayonnaise, Barbecuesaucen, Senf
- Essiggurken, Perlzwiebeln, die in „Zuckerwasser“ eingelegt sind
- Geschälter Reis
- Kartoffeln
- Mais in der Dose
- Zuckerhaltige Limonaden und Säfte, Cola
- Bier, Hochprozentiges, Liköre
- Wurst, die Zucker oder Stärke beinhaltet
- Nudeln (außer Vollkornnudeln und Spaghetti)
- Margarine
- Marmelade

## EINKAUFLISTE – VORSCHLÄGE

- Obst, Gemüse und Salat der Saison
- Zwiebel & Knoblauch
- Pilze nach Angebot
- Versch. Flocken (Hafer, Dinkel, Gersten, etc. ) nach Wahl
- Vollkornbrot
- Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haferkleie, etc.
- Vollkornnudeln, Spaghetti
- Basmati-, Parboiled-, Natur- oder Wildreis
- Gutes Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl
- Balsamicoessig
- Versch. Gewürze und Kräuter, frisch (z.B. Basilikum) oder getrocknet
- Passierte oder gewürfelte Tomaten, Tomatenmark
- Magerjoghurt und -topfen
- Mozzarella, Frischkäse, verschiedene Käsesorten
- Sauerrahm, QimiQ
- Dijonsenf
- Gemüsebrühwürfel (ohne Zucker!)
- Agaven- oder Apfeldicksaft
- Schokolade (70% Kakaoanteil)
- Nüsse zum Knabbern
- Trockenfrüchte
- Verschiedene Teesorten (z.B. Roibusch)
- Mineralwasser
- Trockener Wein und Prosecco
- Prosciutto, Schinken
- Eier
- Fruchtaufstrich (Marmelade) ohne Zucker

### Fürs Gefrierfach:

- Blattspinat
- Fisolen
- Brokkoli, Blumenkohl
- Buntes Gemüse
- Fisch (z.B. Lachs, Scholle, ...) evtl. Garnelen
- Steaks
- Kräuter
- Himbeeren, Brombeeren...

Conny's

# 30 TAGE CHALLENGE

Ernährung - Fitness - Wohlbefinden