

# WEGWERF- UND EINKAUFLISTE



## **GUTES DURCH BESSERES ERSETZEN.**

Gut ist, was gut schmeckt. Besser ist, was gut schmeckt und dem Körper gut tut. Und davon gibt es eine ganze Menge. Lass Dich von der Einkaufsliste inspirieren und mach Dich von Unnötigem und Hinderlichem frei.

Denk dran: Wer an Höhe gewinnen will, muss Ballast abwerfen.

## LEBENSMITTEL AUF DIE DU VERZICHTEN SOLLTEST

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

- 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
- 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
- Wurzelgemüse, Ingwer, Sprossen, Oliven
- Pilze nach Angebot
- Versch. Flocken (Hafer, Dinkel, Gersten, etc. ) nach Wahl
- Vollkornbrot
- Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haferkleie, etc.
- Vollkornnudeln, Spaghetti, Konjaknudeln, Roggennudeln, Glasnudeln
- Basmati-, Konjak-, Natur- oder Wildreis, Quinoa, Buchweizen
- Gutes Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Ernußöl, Kokosöl
- Balsamicoessig, Tamarisojasoße
- Versch. Gewürze und Kräuter, frisch (z.B. Basilikum) oder getrocknet
- Passierte oder gewürfelte Tomaten, Tomatenmark
- Joghurt und Topfen, Sauerrahm, Mandelmilch, Kokosmilch
- Mozzarella, Frischkäse, verschiedene Käsesorten
- Dijonsenf
- Bio-Gemüsebrühe (ohne Zucker!)
- Agaven- oder Apfeldicksaft
- Schokolade (70% Kakaoanteil)
- Nüsse zum Knabbern, Trockenfrüchte
- Verschiedene Teesorten (z.B. Roibusch)
- Kokoswasser, Mineralwasser
- Prosciutto, Schinken
- Eier
- Fruchtaufstrich (Marmelade) ohne Zucker
- Hummus
- ev. hochwertiger Eiweißshake

### Fürs Gefrierfach:

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

