



**Diese Lebensmittel solltest du immer zu Hause haben.
Damit lässt sich jederzeit eine sättigende und ausgewogene
schnelle Mahlzeit zaubern.**



KÜHL- UND TIEFKÜHLSCHRANK

YES! HAB ICH!	UH! DAS MUSS ICH EINKAUFEN!	
☐	☐	frisches Gemüse nach Saison
☐	☐	Tiefkühlgemüse für schnelle Gerichte (Erbsen, Spinat ...)
☐	☐	frische oder tiefgekühlte Kräuter
☐	☐	frisches Obst nach Saison
☐	☐	Joghurt, Topfen, Skyr, Milch
☐	☐	Käse, Frischkäse, Hüttenkäse
☐	☐	geräucherten Fisch (Lachs, Forelle, Makrele)
☐	☐	Schinken und magere Wurst
☐	☐	Geflügelfleisch
☐	☐	Eier und Butter
☐	☐	Kokosfett oder erhitzbares Olivenöl (zum Braten)



VORRATSKAMMER, LEBENSMITTELSCHRANK

YES! HAB ICH!	UH! DAS MUSS ICH EINKAUFEN!	
☐	☐	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous, Quinoa, Bulgur
☐	☐	getrocknete Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen)
☐	☐	Konserven-Gemüse und -Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Mais)
☐	☐	Haferflocken und/ oder Müsli (zuckerfrei)
☐	☐	Trockenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse
☐	☐	(Vollkorn)Mehl
☐	☐	Gute Öle: Olivenöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl
☐	☐	getrocknete Tomaten, getrocknete Pilze
☐	☐	Tomaten in der Dose
☐	☐	Gewürze und Kräuter
☐	☐	Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch
☐	☐	Kaffee und Tee
☐	☐	Wasser, wenn du dein Leitungswasser nicht trinken magst



Die Lebensmittel aus der folgenden Liste sollten eher nicht im Kühlschrank oder im Vorratsschrank sein.

Warum nicht? Na ja – für eine ausgewogene Ernährung sind sie nicht besonders hilfreich.

Und beim Abnehmen schon gar nicht ... 😊

Sollte etwas dabei sein, auf das du glaubst, nicht verzichten zu können, dann reduziere es auf Ausnahmefälle – und dann GENIESS ES SO RICHTIG!

- Fertigdesserts, Fruchtjoghurts
- Milchmixgetränke und Fruchtbuttermilch
- Wurst mit hohem Fettanteil
- Schmelzkäse
- Limonaden, Softdrinks und Fruchtsaftgetränke
- Fertigdressings, Fertigsaucen
- Mayonnaise mit sehr hohem Fettanteil
- Weißbrot, Semmeln
- Fertiggerichte, Pizza, Pommes
- Tütensuppen und Fix-Gerichte
- Süßigkeiten, Kekse und Pudding
- Chips und Knabberzeug

Oder geh in den „Ersetzen-Modus“! Wie das geht, zeigt dir die folgende Aufstellung:



Statt dem da ...	Nimm das da ...
Fruchtjoghurt	Naturjoghurt oder Sojajoghurt und dein Lieblings-Obst der Saison
Fruchttopfen	Topfen natur oder Skyr und dein Lieblings-Obst der Saison
Fruchtbuttermilch	Buttermilch natur mit püriertem Obst oder mit Vanille-Extrakt
Schmelzkäse	Frischkäse körnig oder Gouda, der schmilzt mindestens genauso gut
Extrawurst, Salami	nimm die Sorten von der Pute oder steig ganz um auf Schinken
weißer Toast	Vollkorntoast oder Dinkeltoast. Du wirst den Unterschied kaum merken
Vollmilchschokolade	ist völlig ok, wenn du nur ein Stück davon isst und nicht die ganze Tafel ... sonst nimm Kochschokolade oder ganz dunkle Schokolade, weil da schaffst du gar keine Riesenportion
Weißbrot, Semmeln, Weißgebäck	Wenn du die meiste Zeit Vollkorn- oder Dinkelbrot isst, dann darf es hin und wieder auch einmal so etwas sein. Faustregel: 80% Vollkornprodukte, 20% andere
Chips	Nüsse
Schlagobers	Qimic oder Creme Fine