

Gute Ernährung fängt beim Einkauf an!

Wochenplanung macht Vorfreude auf jede Mahlzeit. Alle die im Haushalt leben helfen bei der Mahlzeitenplanung mit.

Im Einkaufswagen oder -Korbsollten die Anteile wie folgt liegen:

3/5 des Einkaufs

- Früchte
- Gemüse
- Salate
- Kräuter
- Keimlinge

saisonal und regional angepflanzt, enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als die ausländischen Produkte.

1/5 des Einkaufs

- Milchprodukte aus der Region
- Naturjoghurt (Achtung versteckter Zucker bei Joghurt mit Aromen)
- Eier aus Bodenhaltung

1/5 des Einkaufs

- Bio-Rind oder Kalbfleisch, Fisch und Geflügel
- Vollkornmehle / -brote / -teigwaren / -reis
- Hochwertige Öle

- ⌘ Fertig- oder Halbfertigfabrikate kommen nicht ins Haus.
- ⌘ Süssigkeiten selber herstellen. Wöchentlich einen Kuchen backen. Mürbeteige können selber in kürzester Zeit hergestellt werden und auf Vorrat eingefroren werden.
- ⌘ Mixen Sie sich zwischendurch einen Früchte oder Gemüse-Smoothie.
- ⌘ Kochen Sie wieder Gemüsesuppen. 1 Topf reicht für 2 Mahlzeiten.

Kaufen Sie nur Nahrungsmittel die Ihnen gut tun.

Jedes Getränk und jede Speise nimmt Einfluss auf deine Gesundheit.

TIPP: Bereiten Sie so viele Mahlzeiten wie möglich selber zu. So entscheiden Sie was sie essen.