

# Einkaufsliste

CHALLENGE ZUM GUTEN BAUCHGEFÜHL



# MEINE EINKAUFLISTE (normal)



## Auf geht's!

Bitte beachte ALLE Lebensmittel in demeter oder Bioqualität zu besorgen. Die wichtigsten Lebensmittel, von denen du voraussichtlich mengenmäßig mehr als gewöhnlich konsumieren wirst, sind in **brauner Farbe** hervorgehoben.

## Ernährungsschwerpunkt Nummer 1

### Blattgemüse

Alle **Blattsalate** (Kopfsalat, Eichblatt, Romana, Endivie, Radicchio, Feldsalat, Rucola etc.)

### Blatt, Stengel- und Kohlgemüse

Spinat, Mangold, Pak Choi, Staudensellerie, Wirsing, Kohl (Grünkohl, Rosenkohl, Rot-und Weisskohl, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl etc.), Fenchel

### Kräuter

Dill, Petersilie, Rosmarin, Basilikum, Schnittlauch, Oregano, Minze, Koriander etc.

### Knollen- und Wurzelgemüse

Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Schwarzwurzeln, Süßkartoffeln, Knollensellerie, Topinambur, Rote Bete, Mairübchen, Rettich, Radieschen etc.

### Weitere Gemüsesorten

Zwiebel, Lauch, Artischocken, **Avocado**, Kapern, Oliven, Spargel

### Milchsauer Vergorenes

Sauerkraut, Kimchi; Gemüsesäfte (Karotte, Rote Bete, Sauerkraut)

### Pilze

Alle Speisepilze (Champions, Shitake, Kräutersaiblinge, Austernpilze etc.)

# MEINE EINKAUFLISTE (normal)

## Ernährungsschwerpunkt Nummer 2

### Nüsse

Haselnüsse (naturbelassen, oder gehackt, geröstet, gemahlen), Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Pistazien, Mandeln (geschält)Mandelplättchen, geröstet, gesalzen, gemahlen), Pinienkerne, Kokosnuss (chips (geröstet oder naturbelassen, Kokosraspel), **Erdmandeln** (ungeröstet & geröstet)

### Fette / Öle

**Olivenöl** (kalt gepresst); **Olivenbratöl**, **Ghee** (dm, Alnatura), **Kokosfett** (geschmacksneutral (Alnatura) und natur (z.B. Aldi))

Mandelöl (natur & geröstet, Sesamöl (natur & geröstet),Macadamiaöl, Walnussöl

### Kokosprodukte

**Kokosjoghurt**(Alnatura), **Kokosmilch**, Kokosdrink (dm), reines Kokoswasser,

**Kokosfett** (geschmacksneutral und natur; Aldi, alnatura etc.)

### Kakaopulver

Naturbelassen oder teilweise entölt

## Ernährungsschwerpunkt Nummer 3

### Saaten und Mehle

**Hirseflocken** (Laden im Schafbrühl), **Goldhirse**, **Hirse**, Braunhirse,(Keine Zwerghirse (Teff)), Hanfmehl (dm & Alnatura), Hanfsaat, Sesamsaat, Flohsamen,

**Flohsamenschalen** (Alnatura) und Flohsamenpulver, **Kastanienmehl**(Alnatura), Mandelmehl, Kokosmehl

### Stärke

**Tapiokastärke** (Govinda & Arche), Pfeilwurzelstärke (zum Binden)

# MEINE EINKAUFLISTE (normal)

## Ernährungsschwerpunkt Nummer 4

### Beerenobst & saisonales Obst

Frisch, ansonsten tiefgefroren: **Erdbeeren, Johannisbeeren**, Stachelbeeren, **Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Zitronen**

Obst nur in Maßen als Süßigkeit genießen. Nur vollreif geerntetes, regionales Obst (oder mit zügigen Lieferwegen) ist lektinarm. Die Regel lautet: nur Beerenobst oder saisonales Obst in Maßen essen, welches auf der Ja-Liste enthalten ist.

### Aufstriche

Weißes Mandelmus, Artischocke, Olive, Tahin (Sesam), Kokosmus

### Milchprodukte

Schafmilch, Schafmilchjoghurt

Ziegenbutter (Alnatura)

Ziegen-Grillkäse (aus dem Schönbuch; Laden im Schafbrühl, Bauer Wizemann u. Bechtle)

Fettreiche regionale Kuhmilchprodukte( Sahne, Sauerrahm, Frischkäse)

Kuhmilchprodukte der alten Rassen (Jersey, Guernsey etc.)

### Käse

Frischkäse aus Schafsmilch, Ziegenmilch

Feta (aus Schaf- und Ziegenmilch)

Alle Arten von Schafskäse und Ziegenkäse

Kuhmilchkäse von Kühen der alten Rassen (Jersey, Guernsey etc.)

Käse von der Kuh aus Frankreich, Italien, der Schweiz und Österreich, (Griechenland?)

Brie, Scamorza, Hartkäse (Emmentaler, Gruyere, Appenzeller, Pecorino, Manchego, Parmesan etc.)

Büffelmozzarella

# MEINE EINKAUFLISTE (normal)

## Fleisch

Aus artgerechter Tierhaltung (zugefüttertes Soja und Mais bitte vermeiden!)

Günstige Quelle für Rindfleisch: Biolandbauer Wizemann, Waldhausen, immer freitags auf Vorbestellung

Parmaschinken, Aufschnitt und Fleisch (Geflügel, Rind, Schwein, Lamm) unverpackt (Markthalle, Tupperdose mitbringen)

## Fisch und Meeresfrüchte

Aus Wildfang (z.B. kanadischer geräucherter Sockeye-Lachs Aldi)

Thunfisch in Olivenöl im Glas (followfish) oder in Lake

## Knabberzeug

**Maniokchips** (natur, Rosmarin etc.) Weltladen, ElPunkte

Hirseflips (dm)

Kokosnusschips (geröstet; Alnatura etc.)

## Süßungsmittel

Erythrit (0 Kalorien; Laden im Schafbrühl)

Birkenzucker ((Xylit) Laden im Schafbrühl)

Streusüße mit Stevia & Erythrit (DAS GESUNDE PLUS; dm)

## Sonstiges

Aloevera-Ursaft (Alnavit dm), Granatapfelsaft

