

1

EINKAUFLISTE

GEMÜSE

Karotten
 Chicorée
 Artischocken
 Rote Beete
 Brokkoli
 Blattgemüse (z. B. Spinat, Grünkohl)
 Paprika
 Südkartoffeln
 Topinambur
 Schwarzkohl
 Rosenkohl
 Zucchini
 Gurken
 Knoblauch
 Zwiebeln
 Sellerie

HÜLSENFRÜCHTE & VOLLKORNPRODUKTE

Linsen
 Kichererbsen
 Bohnen
 Vollkornbrot
 Haferflocken
 Quinoa
 Buchweizen
 Amaranth
 Gerste

OBST

Beeren:
 -> Heidelbeeren
 -> Himbeeren
 -> Brombeeren
 Äpfel
 Bananen
 Zitrusfrüchte
 Avocados
 Kiwis
 Granatapfel

2

EINKAUFLISTE

NÜSSE & SAMEN

Mandeln
 Walnüsse
 Kürbiskerne
 Sonnenblumenkerne
 Sesam
 Chia-Samen
 Leinsamen
 Flohsamenschalen
 Paranüsse
 Hanfsamen
 Cashew-Nüsse

FISCH & PFLANZLICHE OMEGA-3-QUELLEN

Fettiger Fisch (z. B. Bio-Wildlachs, Makrele, Hering, Sardinen)
 Krillöl
 Forelle
 Leinöl
 Hanfsamen
 Algenöl (pflanzliche Omega-3-Quelle)

MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

Bio-Joghurt (ungesüßt)
 Bio-Kefir
 Schafsjoghurt
 Kokosjoghurt mit aktiven Kulturen
 Pflanzliche Milchalternativen mit
 Calciumzusatz (z. B. Mandelmilch, Hafermilch)
 Griechischer Joghurt (ungesüßt)
 Milchprodukte (bei guter Verträglichkeit)

3

EINKAUFLISTE

PROBIOTISCHE
LEBENSMITTEL

Sauerkraut (roh, unpasteurisiert)
 Kimchi
 Miso
 Kombucha
 Tempeh
 Natto
 Eingelegtes fermentiertes Gemüse
 (z. B. Karotten, Rüben)
 Fermentierte Karotten
 Fermentierter Knoblauch
 Sauer Milchprodukte
 Kvass (fermentiertes Brotgetränk)
 Fermentierte Rote Bete

GESUNDE SNACKS FÜR UNTERWEGS

Frische Beeren
 Nüsse
 Griechischer Joghurt (ungesüßt)

NATÜRLICHE
SÜßUNGSMITTEL

Honig (sparsam verwenden)
 Datteln
 Apfelmus (ungesüßt,
 sparsam verwenden)