# Table of Contents

Früchte ..... 1
Dörrobst ..... 2
Gemüse ..... 3
Protein ..... 4
Tierprotein ..... 4
Proteine auch für Vegetarier ..... 4
Molkerei- und Molkereiproteine ..... 5
Hülsenfrüchte ..... 5
Samen ..... 7
Körner ..... 7

Zerealien ..... 8
Speiseöle ..... 8
Dressings und Soßen ..... 9
Gewürze und Kräuter ..... 10
Süßstoffe ..... 12
Gesunde Imbisse ..... 12
Getränke ..... 13
Fruchtsäfte ..... 14

# Gesunde Einkaufsliste

Gesund Kochen und Essen beginnt mit dem Einkaufen der Nahrungsmittel. Hier ist eine Liste von gesunden Nahrungsmitteln und einigen zusätzlichen Angaben.

## Früchte

Nicht alle Früchte sind gleich beschaffen. Einige haben mehr Zucker als andere. Das ist wichtig für Sie, wenn Sie abnehmen möchten oder auf Ihren Blutzuckerspiegel achten müssen.

**Am wenigsten Zucker**

- Alle Beeren
- Zitronen
- Limonen
- Rhabarber
- Preiselbeeren

**Niedrig bis mittel Zuckerhaltig**

- Wassermelone
- Aprikosen
- Grapefruit
- Pfirsiche
- Heidelbeeren
- Äpfel
- Guajave
- Melonen
- Papaya
- Nektarinen

**Mittel bis hoher Zuckergehalt**

- Pflaumen
- Kiwi
- Birnen

- Ananas
- Orangen

**Hoher Zuckerinhalt**

- Kirschen
- Trauben
- Granatäpfel
- Feigen
- Bananen
- Mandarinen
-

## Dörrobst

Dörrobst wird häufig als ein gesunder, schneller Imbiss betrachtet aber es hat ein Problem.

Ist es gesund oder vielleicht doch nicht? Wenn Sie ein Anhänger der
“ich vermeide Zucker“ Bewegung sind werden Sie dieses bestimmt meiden. Und sie besitzen ein gutes Argument dazu. Dörrobst ist eine Fruchtzucker Ladung, bekannt als Fructose, die nur teilweise als Energie umgesetzt wird. Sonst wird Fructose als Fett gespeichert. Kennen Sie noch das Studentenfutter aus der Zeit der Schulausflüge oder vom Militärdienst her? Es handelt sich immer um eine Mischung aus getrockneten Früchten und Nüssen. Diese liefern sofort Energie für zwischendurch.
Doch schauen wir was wirklich in den gedörrten Früchten steckt.
**Dörrobst** ist jede frische Frucht, der das Wasser natürlich, durch die Sonne getrocknet, oder durch das Verwenden eines Dörrgeräts das Wasser entzogen wird. Das konzentriert den Zuckergehalt und gibt ihm den starken, süssen Geschmack. Schimmelt nicht und ist lange haltbar. Es hat eine hohe Energiedichte und verführt dank der Süsse zu teilweise unkontrolliertem Konsum.

# Gemüse

Alle grünen Gemüse können in Hülle und Fülle gegessen werden. Getreide und Karotten enthalten mehr Stärke und Zucker und haben einen höheren Kaloriengehalt.

- Artischocke
- Spargel
- Brokkoli
- Kohl
- Gurken
- Brüsseler
- Avocado
- Rüben
- Tomaten
- Spinat
- Kopfsalat
- Grünkohl
- Zwiebeln
- Pilze
- Karotten
- Getreide
- Rote Beeten/Randen
- Mangoldgemüse
- Brunnenkresse
- Federkohl

# Protein

## Tierprotein

- Jede Art von Fisch hat wenig  Kalorien und Fett bis auf wenige Ausnahmen wie geräucherter Aaal
- Lachs enthält Omega 3 Fettsäuren speziell wenn es sich um Wildfang handelt
- Eier – das Multivitamin der Natur. Ein großes Ei enthält 77 Kalorien, mit 6 Gramm Qualitätsproteinen, 5 Gramm Fett und Spuren von Kohlenhydraten. Es ist wichtig zu wissen, dass fast alle Nährstoffe im Eidotter enthalten sind, das Eiweiß enthält nur Protein
- Geflügel  Es ist eine ausgezeichnete Quelle für Protein, Eisen, Niacin, Zink. Enthäutetes Geflügel ist das gesündeste
- Mageres Rindfleisch ist eine große Quelle für Eisen, Zink und Vitamin B12
- Mageres Schweinefleisch
- Sojabohnenprotein
- Konservierter Thunfisch

## Proteine auch für Vegetarier

- Tofu
- Hülsenfrüchte (siehe Liste weiter unten)

# Molkerei- und Molkereiproteine

- Fettfreie 1-%- oder 2-%-Milch
- BIO Milch
- Sojamilch
- Mandelmilch
- Reismilch
- Joghurt nature oder Griechisches Joghurt sind super
- Hüttenkäse
- Entrahmte Milch, Milchdrink
- Fettarme Käsesorten

# Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte Sie sind sehr nahrhaft, und haben einen hohen Protein, Kalium, Eisen, Magnesium Anteil.

Zusätzlich enthalten sie gute Fette und viel Nahrungsfasern. Sie dienen  auch als Ersatz für

Tierprotein.

- Bohnen von Adzuki
- Bohnen von Anasazi
- Schwarze Bohnen
- Schwarzäugige Erbsen
- Kichererbsen
- Edamame bedeutet etwa **Bohnen**am Zweig; mit ihr werden sowohl die noch unreif geernteten Sojabohnen selbst bezeichnet als auch das daraus zubereitete Gericht.
- Feldbohnen

- Linsen
- Bohnen von Lima
- Nierenbohnen
- Rote Nierenbohnen
- Sojabohnennüsse

# Samen

- Sonnenblumensamen
- ChiasSamen
- Bockshornklee
- Schwarze Samen
- Flachssamen
- Kürbissamen
- Sesamkörner

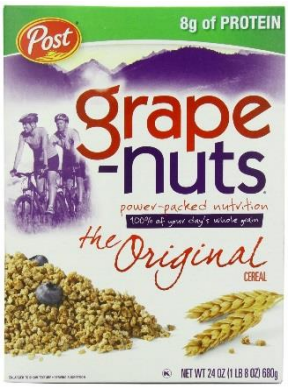
# Körner

Vollkörner, die, gewöhnlich in braunen Tönen kommen, haben einen höheren Faseranteil als ihre weißen Kollegen. Sie sind eine große Quelle von komplizierten Kohlenhydraten und stellen Schlüsselvitamine und Minerale für den menschlichen Körper zur Verfügung. Sie haben einen geringen Fettgehalt. Ganzer Weizen / Ganzes Korn / Ganze Gerstebrotprodukte

- Vollkornkräcker
- Sojabohnenbrot
- Naturreis
- Brauner/ganzer Weizen, Couscous
- Vollkorn Teigwaren Ganzes Weizenmehl
- Bulgur
- Quinoa
- Natürlicher Hafer
- Hafergrütze
- Vollkorngerste
- Buchweizen

# Zerealien

- Hafer
- Gerste
- Buchweizen
- Granola
- Zerkleinerter Weizen




# Speiseöle

- Raps-Öl
- Traubenkernöl
- Reines Kokosnussöl
- Olivenöl
- Avocadoöl
- Sonnenblumenöl
- Walnussöl
- Erdnussöl
- Pflanzenöle

# Dressings und Soßen

- Olivenöl oder Raps-Mayonnaise
- Joghurt nature als  Ersatz für die Mayonnaise
- Fettfreie saure Sahne
- Fettarmer Streichkäse
- Gesunde Öle (Oliven, Raps, Leinsamen, Traubenkern)
- Essig
- Senf braun, gelb, Dijon,
- Essiggurken (beachten Sie den Zuckergehalt  in den süßen Varianten)
- Sojasoßen
- Avocado
- Frischer Salsa (eine der besten Arten, Geschmack zu vielen Gerichten hinzuzufügen. Machen Sie Ihr eigenes mit frischen gehackten Tomaten, Zwiebel, Koriander, Pfeffer, machen Sie es so scharf oder mild, wie Sie es mögen
- Ricotta Käse
- Erdnussbutter
- Hummus
- Tahini (Sesampaste)
- Mandelbutter
- BIO Ketchup ohne Zucker und Konservierungsmittel
- Pesto diverse Sorten  und Geschmacksrichtungen
- Ponzu mit Zitrusfrucht  angereicherte  Sojasoße, super als Soße und als Marinade)

# Gewürze und Kräuter

Gewürze und Kräuter können einen großen Beitrag von Geschmack zu allen Arten von Essen hinzufügen.

- Gewürzmischungen ohne Salz
- Kurkuma
- Ingwer
- Cayenne Pfeffer
- Koriander
- Schwarzer Pfeffer
- Minze
- Basilikum
- Knoblauch
- Zwiebelpulver
- Koriander
- Sellerieblätter
- Selleriesamen
- Zichorie
- Chilipfeffer
- Schnittlauch
- Gewürznelken
- Dill
- Fenchel
- Wacholderbeere
- Zitronengras
- Oregano
- Paprika
- Petersilie
- Pfefferminz
- Rosmarin
- Safran
- Sesam
- Sternanis
- Estragon
- Thymian
- Vanille
- Wasabi

- Zimt
- Meersalz / Fleur de sel
- Apfelessig
- Balsamessig
- Frischer Knoblauch
- Worcester Soße
- Huhn, Gemüse oder Rindfleisch Boullion Würfel
- Zitronen
- Limonen

# Süßstoffe

**Hier sind einige Alternativen zu weissem Zucker.**

- Xylit
- Ahornsirup
- Honig
- Stevia (natürlicher pflanzen-basierter Süßstoff, Markenname z. B. Truvia)

# Gesunde Imbisse

- Beeren
- Melone
- Äpfel
- Walnüsse/Baumnüsse
- Mandeln
- Pistazien
- Erdnüsse
- Erdnussbutter
- Mandelbutter
- Dunkle Schokolade
- Trauben
- Frische Früchte, je nach Saison
- Gemüse wie Tomaten, Gurken, Karotten, Sellerie usw.
- Nahrungsriegel wir Früchte oder Kokos
- Zuckerfreier Pudding
- Joghurt, fettarm, ohne Zucker
- Magerer Streichkäse
- Apfelmus
- Rohkost-Gemüse mit Hummus
- Sonnenblumenkerne

- Reiscrackers
- Popkorn
- Oliven
- Essiggurken (Beeren mit der fetten freien kühlen Peitsche
- Erdnussbutter kann auf Apfelscheiben, Banane und Selleriescheiben geschmiert werden
- Traubentomaten
- Kleieflocken (verwenden Sienentrahmte Milch und fügen frische Beeren für die Nahrungsfasern und Süßigkeit hinzu
- Sojabohnenchips
- Gemüsesaft
- Konservierter Thunfisch
- Wasserglacé am Stiel
- Hafergrütze
- Ganze Weizen- oder Vollkornbagel
- Mehrkornknäckebrot (Spitze mit der Avocado, den Tomatenscheiben, dem niedrigen oder fettfreien Streichkäse)
- Nori, Seetang
- Gemüsechips
- Kürbissamen
- Kaffee mit entrahmter
- Fettarme Schokodringks mt wenig Zuckeranteil
- Hühnerbrühe

# Getränke

- Wasser
- Grüner Tee
- Ingwertee
- Orange Pekoe, Earl Gray oder irgendwelche schmackhaften freien Zuckertees.
- Kaffee
- Aloe Vera Saft
- Trinkjoghurt
- Karottensaft
- Tomatensaft
- Frisch gepresste Fruchtsäfte

# Fruchtsäfte

Seien Sie mit Fruchtsäften vorsichtig, viele haben viel Zucker und einen hohen Kaloriengehalt. Frisch gepresst ohne Zugabe von Zucker schmeckt am besten. Für Süsse geben Sie ein Stück Banane dazu.