



PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG & HEILKUNDE

Einkaufsliste

Grundsätzliche Tipps:

- **Lernen Sie Inhaltslisten zu lesen.**
- Achten Sie speziell im Programm auf die Kohlehydrat-Werte
- Wählen Sie nur fettreduzierte oder magere Produkte aus. (keine 0,?%Fett)
- Keine Schweinefleischprodukte verwenden, da es grundsätzlich eine sehr fette Grundstruktur hat. Vor allem bei Wurstprodukten trifft dies zu.
→ Versteckte Fette!!
- Versteckte Zuckerarten, wie Dextrose, Maltodextrin, ... sind nicht erlaubt.
- Süßstoffe, wie Sacharin, Cyclamat, ... oder der pflanzliche Süßstoff Stevia sind erlaubt.

Grundausrüstung an vorrätigen Lebensmitteln in den ersten 3 Aufräumtagen:

- Fleisch:
 - Putenschnitzel
 - Hähnchenbrust
 - Rinderhackfleisch
 - Rindersteaks
- Fisch:
 - Frischfisch
 - Tiefgefrorene Fischfilets
 - Geräucherter Lachs oder Forellenfilets
 - Thunfisch
- Wurst:
 - Putenbrust ohne Zuckerzusätze
 - Puten-Lachsschinken
 - Rinderschinken
- Eier
- Käse fettreduziert max. 20-30% Fett i.Tr.
 - Schnittkäse abgepackt
 - Camembert
 - Fetakäse (als Füllung in Hackfleischbällchen! Aufräumtage !)
 - Hüttenkäse
 - Mozzarella light
- Milch 1,5%-Fett
- Joghurt 1,5%-Fett
- Quark Magerstufe und 20% Fett (nicht verfeinert)
- Sojamilch ohne Zuckerzusätze
- Tofu

Mit Hilfe des Rezeptheftes können einfache und sehr schmackhafte Mahlzeiten zubereitet werden. Anhand der Nahrungsmittelliste können Sie auch kreativ werden, und Ihre eigenen Rezepte/Gerichte zusammenstellen.