

kultig gesunder Einkaufszettel

Diese gesunden Dinge sollten immer auf der Einkaufsliste stehen.

- **Wasser** (0 Kalorien, löscht Durst, sorgt für eine einwandfreie Funktion deines Körpers, hilft beim abnehmen, pro Tag mindestens 1,5 Liter)
- **BioGurken** (wasserreich, kalorienarm, ideal als Snack)
- **Bananen** (energiespender, aber zuckerreich)
- **Äpfel** (was Süßes für unterwegs)
- **Haferflocken** (magnesiumreich, vielseitig, sättigend und zuckerfrei)
- **Naturjoghurt** (max.1,5% Fett. vielseitige Eiweißquelle)
- **Harzer** (extrem fettarm, extra viel Protein)
- **Eier** (vielseitig verwendbar, gesund, als Snack ideal, macht satt)
- **Nüsse/Mandeln** (gesunder Snack, jeden Tag eine Hand voll)
- **Kochschinken** (gute, fettarme Wurstalternative)
- **Hühnerbrust** (mager und vielseitig verwendbar)
- **Wildlachs** (gesunde Fette, einmal pro Woche)
- **Olivenöl nativ** (für Salate, sehr gesund, entzündungshemmend)
- **Rapsöl** (zum braten, hitzebeständig)
- **Tk-Gemüse** (kein schnibbeln, vitaminreich, vorgegart und kalorienarm)
- **Vollkornnudeln** (sättigen mehr als "normale", halten Heisshunger in Schach)
- **Vollkornbrot** (siehe oben)
- **Bitterschokolade min. 80% Kakao** (perfekter, zuckerarmer Schokoersatz)
- **PfefferminzKaugummi** (der Retter in der Not wenn der Heisshunger kommt)

