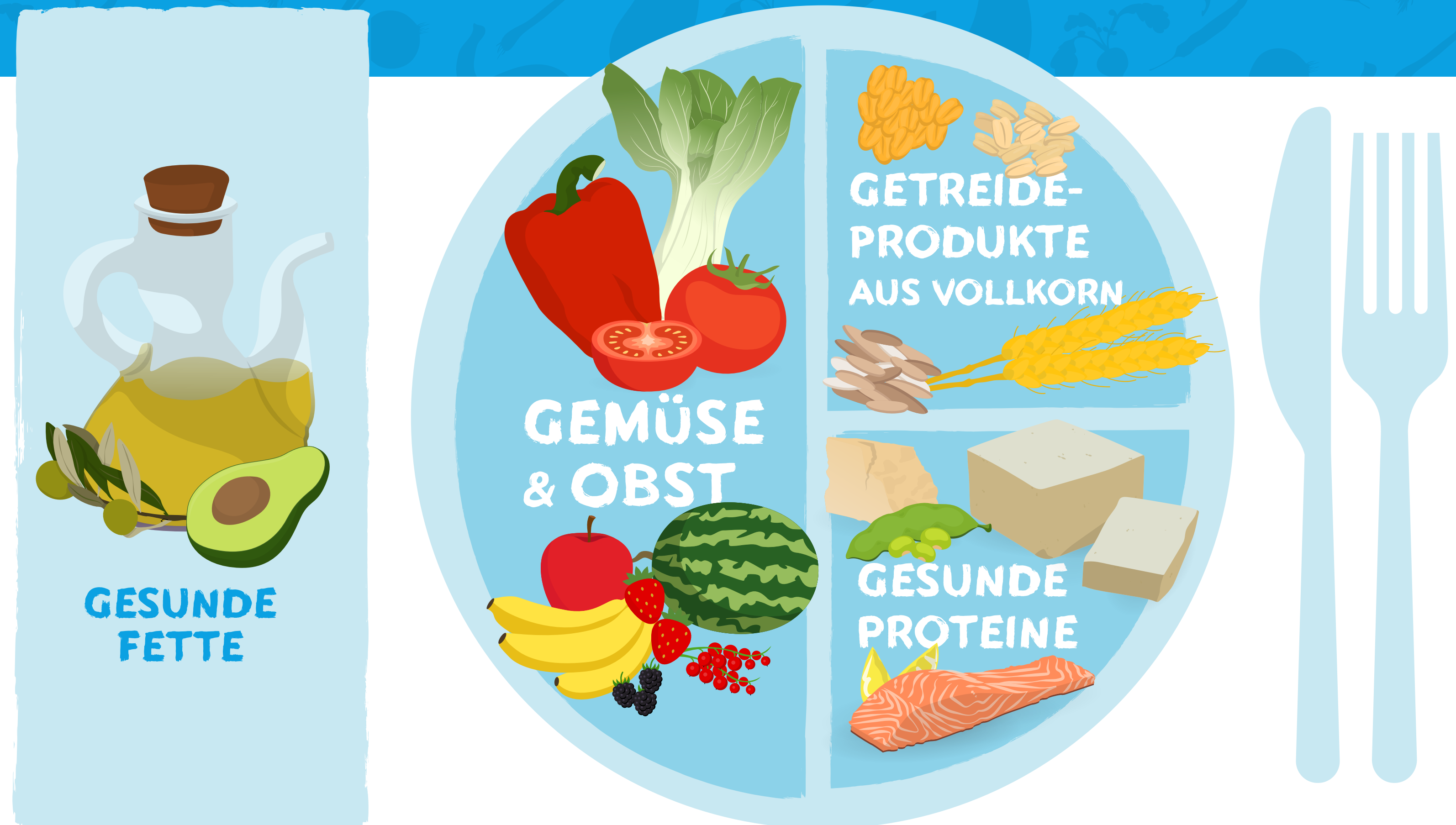


CHECKLISTE

Gesunde Mahlzeit-Bausteine



Quelle: Harvard Nutrition Source

BASIS

- ☐ Gemüse und Obst in jeder Variante

GESUNDE PROTEINE

GUTE TIERISCHE PROTEINE

- ☐ Magerquark und Joghurt (ohne Zuckerzusatz)
- ☐ Kefir
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Eier
- ☐ Fisch
- ☐ Fleisch oder Hähnchenbrust
(enthalten alle gesättigte Fettsäuren, daher nur in Maßen genießen; Fleisch in ganzen Stücken ist besser als Hackfleisch oder Wurst)

GUTE PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

- ☐ Erbsen und Kichererbsen
- ☐ weiße, schwarze oder Kidneybohnen
- ☐ Edamame
- ☐ Linsen
- ☐ Tofu, Tempeh, Soja und Erbsenschnitzel
(diese nur unverarbeitet)

BALLASTSTOFFFREICHE KOHLENHYDRATE

- ☐ Vollkornreis
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Hirse
- ☐ Gerstengraupen
- ☐ Quinoa
- ☐ Buchweizen
- ☐ Grünkern, Roggenkörner
- ☐ Kohlenhydrate aus Gemüse wie die nährstoffreiche Kartoffel oder Süßkartoffel

UNGESÄTTIGTE FETTE

- ☐ Olivenöl (zu Salaten, wenig erhitzt, etwa für Ofengemüse)
- ☐ Fett der Avocados
- ☐ Rapsöl (zum Braten und stark Erhitzen)
- ☐ Leinsamen und Leinöl
- ☐ Nüsse, Chia- und Hanfsamen