



## EINKAUFSGUIDE

### *Für den Supermarkt*

Fleisch- & Wurstwaren, Fisch 2

Milch- und Milchprodukte 3

Fette 4

Obst & Gemüse 4

Getreide und Brot 5

Alternativen für Vegetarier oder Veganer 6

Sonstiges 7

Tipps für Bäcker & Metzger 7

# EINKAUFSGUIDE

*Für den Supermarkt*

## FLEISCH- UND WURSTWAREN

max. 300g pro Woche

☒ Davon solltest Du mehr essen

! Davon solltest Du seltener essen

### Fleisch: Bio

Putenschnitzel, Putenbrust  
Hähnchenbrust  
Tatar oder Rinderhackfleisch  
Schweinefilet  
Minutensteak  
Rinderfilet  
Kassler  
Wildfleisch

### Fettreiches Fleisch

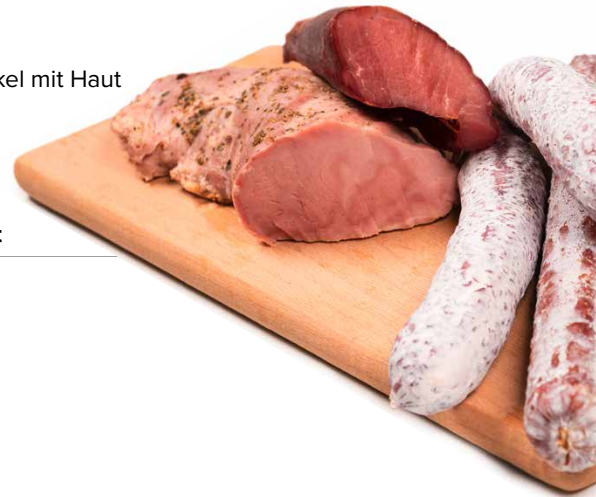
Schweinenacken  
Schweinespeck  
Innereien  
Hackfleisch  
Leberkäse  
Hähnchenschenkel mit Haut

### Wurst: Wurst

Putenbrustaufschnitt, Hähnchenbrust  
Lachsschinken  
Kochschinken  
roher Schinken  
Corned Beef  
Bierschinken  
Sülzwurst  
magerer Bratenaufschnitt  
Kassleraufschnitt

### Fettreiche Wurst

Salami  
Speck  
Leberwurst  
Fleischwurst  
Mortadella  
Blutwurst  
Mettwurst  
Lyoner  
Wiener, Weißwurst, Bratwurst



## FISCH

2x pro Woche (insgesamt 300g)

☒ Davon solltest Du mehr essen

! Davon solltest Du seltener essen

Lachs → z.B. als geräucherter Lachs aufs Brot  
Hering → z.B. als Heringssalat  
Makrele → z.B. als geräucherte Makrele  
Thunfisch im eigenen Saft  
Sardine, Schellfisch, Zander, Forelle usw.






Frisch, tiefgekühlt oder als  
Fischkonserven im eigenen Saft

Panierte Fische  
Fertige Fischsalate  
Eingelegtes in viel Öl



# MILCH- UND MILCHPRODUKTE

täglich

<input checked="" type="checkbox"/> Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
<p><b>Käse</b></p> <p>Käsesorten wie Gouda, Edamer, Emmentaler Schichtkäse 20 % Fett i. d. Tr. Weichkäse wie z.B. Brie und Camembert Harzer Rolle, Feta, Mozzarella</p> <p><b>Joghurt-, Quark- und Frischkäseprodukte</b></p> <p>Magerquark, Quark 20 % Naturjoghurt 1,8 und 3,8 % Fett griechischer Joghurt, körniger Frischkäse</p> <p>Buttermilch natur</p> <p>Frischkäse vollfett natur, Balance von Arla oder Natur Frischkäse von Almette oder anderen Marken ohne Zusatzstoffe</p>  	<p><b>Große Mengen Käse</b></p> <p>Vegane Käsealternativen → <i>die meisten Sorten enthalten Palmfett, künstliche Aromen etc.</i></p> <p>Light-Produkte mit Süßstoffen und Verdickungsmitteln wie z.B. Light-Frischkäse → <i>die Light-Frischkäse der meisten Firmen enthalten sehr viele Zusatzstoffe</i></p> <p>Light-Fruchtjoghurts wie Joghurt 0,1 % Fett o.ä.</p> <p>Buttermilch mit Geschmack → <i>enthält sehr viel Zucker</i></p> <p>Acitimel, Yacult etc. → <i>enthalten viele Zusatzstoffe und Zucker und nutzen dem Immunsystem nicht wirklich</i></p>
<p><b>Zum Kochen</b></p> <p>Sahne bio + Milch mischen Saure Sahne Vegane Hafer- oder Sojacreme von DM</p> <p>Kokosmilch ohne Zusätze</p>   	<p>Pure Sahne mit Carrageen Kochsahne von Cremefine oder vielen anderen Marken → <i>enthalten sehr viele Zusatzstoffe</i></p> <p>Kokosmilch mit Zusatzstoffen</p>

# FETT

täglich

✓ Davon solltest Du mehr essen

! Davon solltest Du seltener essen

Öle: Täglich 1-2 EL

Rapsöl, raffiniert  
z.B. von Rapso / Brändle  
→ zum Anbraten



Olivendl, nativ  
→ leicht erhitzbar

Sojaöl → hoch erhitzbar

nur kalt einsetzbar:

Leinöl, Walnussöl, Hanfl, Krnbiskernl

Sonnenblumenöl  
Maiskeimöl  
Distelöl

Kokosöl in geringen Mengen  
→ besteht nur aus gesättigten Fettsäuren und ist somit nicht als tägliches Öl geeignet

Streichfette

Butter

Tierische Fette wie z.B.

Schmalz, Tran, Mayonnaise, Margarine

→ viele vegane Butteralternativen enthalten Palmöl, Kokosöl und andere gesättigte Fettsäuren

# OBST UND GEMUSE

täglich: saisonal & regional

✓ Davon solltest Du mehr essen

! Davon solltest Du seltener essen

Mindestens 400 g = ca. 3 Hndevoll Gemuse pro Tag  
→ frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze



Maximal 250 g Obst pro Tag = ca. 2 Hände  
→ frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze  
Obstmark (= ohne Zucker)



Tiefgekhltes Gemuse mit Geschmacksverstärkern oder Verdickungsmitteln wie Blubb-Spinat oder Rahmgemuse

Obstkonserven mit Zuckerzusatz  
wie z.B. Apfelmus (= mit Zucker)





# GETREIDE UND BROT

☑ Davon solltest Du mehr essen

! Davon solltest Du seltener essen

## Brot und Brötchen

Produkte von handwerklichen Bäckern (besser verträglich) wie z.B. Roggenmischbrot, Schrotbrot, Vollkornbrot

Weißbrot, stark verarbeitetes Mehl wie z.B. Weizenmehl Type 405  
Gefärbtes Vollkornbrot mit Zusätzen  
→ bei verpackten Broten aus dem Supermarkt immer die Zutatenliste checken

## Reis, Getreide, Teigwaren und Pseudocerealien

Vollkornnudeln, Dinkelnudeln, Nudeln  
Basmatireis → *enthält das wenigste Arsen*  
Gnocchi und Schupfnudeln aus der Kühltheke ohne Zusätze → *prüfe Zutatenliste*  
Tortellini / Ravioli aus der Kühltheke ohne Zusätze  
Linsen-, Kichererbsen- und Bohnennudeln  
Amaranth  
Bulgur  
Hirse  
Couscous  
Buchweizen  
Kartoffeln  
Ebly

Fertige Produkte wie Tortellini oder Ravioli mit Zusatzstoffen



# ALTERNATIVEN FÜR VEGETARIER ODER VEGANER

☑ Davon solltest Du mehr essen

! Davon solltest Du seltener essen

## Sojaprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte

Tofu, Räuchertofu  
Tofu mit Geschmack  
Saitan  
Sojagranulat  
Bohnen, Erbsen, Linsen  
Nüsse alle Sorten ohne Gewürz (wenn nur mit Salz)

**Verarbeitete Produkte wie z.B.**  
veganer Käse, vegane Butter, vegane Aufstriche  
→ die meisten enthalten sehr viele Zusatzstoffe  
→ immer die Zutatenliste prüfen



## Milchalternativen

Oatly-Bio-Milch  
Pflanzendrink von DM, Alnatura,  
Berief (bei Rewe), Provamel, Edeka Bio

Milch- und Joghurtalternativen  
→ enthalten häufig zu viele Zusätze wie z.B.  
Verdickungsmittel, Aromen u.w. Zusatzstoffe



Vegane Kochcremes  
→ einzig geeignete Kochcremes:  
Hafercreme oder Sojacreme von DM

## Joghurtalternativen

Kokosjoghurt von Alnatura  
Bio Sojajoghurt von Rewe  
Kokosjoghurt aus Cashew von DM



## SONSTIGES

✓ Sparsam & bewusst verwenden	! Davon solltest Du seltener essen
<b>Zum Süßen</b>	
Honig, Zucker, pürierte Datteln	Große Mengen Zucker, Agavendicksaft, Sirup, Kokosblütenzucker, Panela → viele Zuckeralternativen sind nicht wirklich gesünder, sie enthalten viel Fruktose und sind ökologisch nicht bewusster  Süßstoff, Flavdrops Zuckeralternativen wie Erythrit nach Absprache
<b>Kuchen und Gebäck</b>	
Obstkuchen aus Hefe- oder Biskuitteig Vollkornkekse Selbst gebackene Kuchen	Sahnetorte Croissants Blätterteigstücke
<b>Eis</b>	
Sorbet, Fruchteis Selbstgemachtes Eis ohne Zucker	Cremeeis → fertiges Eis aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt enthält häufig viele Zusatzstoffe

## TIPPS FÜR DEN BÄCKER

✓ Wähle besser	! Wähle seltener
Belegtes Brötchen mit Schinken und Käse Brezel Eierbrötchen Belegtes Brötchen mit Frischkäse und Gemüse	Käsebrötchen Croissant Butterhörnchen Leberkäsbrötchen



## TIPPS FÜR DEN METZGER

✓ Wähle besser	! Wähle seltener
Belegtes Brötchen mit Schinken, magerer Braten, Kassleraufschnitt oder Bierschinken  Belegtes Brötchen mit Eiersalat oder Farmersalat	Belegtes Brötchen mit Wurstsalat, Leberkäse, fetten Bratenaufschnitt, Aufschnitt, Salami

