

ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung



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

<input checked="" type="checkbox"/> Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
Fleisch: Bio <ul style="list-style-type: none"> Putenschnitzel, Putenbrust Hähnchenbrust Tatar oder Rinderhackfleisch Schweinefilet Minutensteak Rinderfilet Kassler Wildfleisch 	Fettreiches Fleisch <ul style="list-style-type: none"> Schweinenacken Schweinespeck Innereien Hackfleisch Leberkäse Hähnchenschinken mit Haut
Wurst: Wurst <ul style="list-style-type: none"> Putenbrustaufschnitt, Hähnchenbrust Lachsschinken Kochschinken roher Schinken Corned Beef Bierschinken Sülzwurst magerer Bratenaufschliff Kassleraufschliff 	Fettreiche Wurst <ul style="list-style-type: none"> Salami Speck Leberwurst Fleischwurst Mortadella Blutwurst Mettwurst Lyoner Wiener, Weißwurst, Bratwurst



FISCH

2x pro Woche (insgesamt 300g)

<input checked="" type="checkbox"/> Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
<ul style="list-style-type: none"> 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 Fischkonserve im eigenen Saft 	<ul style="list-style-type: none"> 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
Käse	Große Mengen Käse
Käsesorten wie Gouda, Edamer, Emmentaler Schichtkäse 20 % Fett i. d. Tr. Weichkäse wie z.B. Brie und Camembert Harzer Rolle, Feta, Mozzarella	Vegane Käsealternativen → die meisten Sorten enthalten Palmfett, künstliche Aromen etc.
Joghurt-, Quark- und Frischkäseprodukte	
Magerquark, Quark 20 % Naturjoghurt 1,8 und 3,8 % Fett griechischer Joghurt, körniger Frischkäse	Light-Produkte mit Süßstoffen und Verdickungsmitteln wie z.B. Light-Frischkäse → die Light-Frischkäse der meisten Firmen enthalten sehr viele Zusatzstoffe
Buttermilch natur	Light-Fruchtjoghurts wie Joghurt 0,1 % Fett o.ä.
Frischkäse vollfett natur, Balance von Arla oder Natur Frischkäse von Almette oder anderen Marken ohne Zusatzstoffe	Buttermilch mit Geschmack → enthält sehr viel Zucker
	Acitimel, Yacult etc. → enthalten viele Zusatzstoffe und Zucker und nutzen dem Immunsystem nicht wirklich
Zum Kochen	
Sahne bio + Milch mischen Saure Sahne Vegane Hafer- oder Sojacreme von DM	Pure Sahne mit Carrageen Kochsahne von Cremefine oder vielen anderen Marken → enthalten sehr viele Zusatzstoffe
Kokosmilch ohne Zusätze	Kokosmilch mit Zusatzstoffen
	 



FETT

täglich

<input checked="" type="checkbox"/> Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
Öle: Täglich 1-2 EL	
Rapsöl, raffiniert z.B. von Rapso / Brändle → zum Anbraten	Sonnenblumenöl Maiskeimöl Distelöl
Olivenöl, nativ → leicht erhitzbar	Kokosöl in geringen Mengen → besteht nur aus gesättigten Fettsäuren und ist somit nicht als tägliches Öl geeignet
Sojaöl → hoch erhitzbar	
nur kalt einsetzbar: Leinöl, Walnussöl, Hanföl, Kürbiskernöl	
Streichfette	
Butter	Tierische Fette wie z.B. Schmalz, Tran, Mayonnaise, Margarine → viele vegane Butteralternativen enthalten Palmöl, Kokosöl und andere gesättigte Fettsäuren

OBST UND GEMÜSE

täglich: saisonal & regional

<input checked="" type="checkbox"/> Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
Mindestens 400 g = ca. 3 Hände voll Gemüse pro Tag → frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze	Tiefgekühltes Gemüse mit Geschmacksverstärkern oder Verdickungsmitteln wie Blubb-Spinat oder Rahmgemüse
  Maximal 250 g Obst pro Tag = ca. 2 Hände → frisch bzw. tiefgekühlt ohne Zusätze Obstmark (= ohne Zucker)	Obstkonserven mit Zuckerzusatz wie z.B. Apfelmus (= mit Zucker)





GETREIDE UND BROT

<input checked="" type="checkbox"/> Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
Brot und Brötchen <p>Produkte von handwerklichen Bäckern (besser verträglich) wie z.B. Roggenmischbrot, Schrotbrot, Vollkornbrot</p>	<p>Weißbrot, stark verarbeitetes Mehl wie z.B. Weizenmehl Type 405 Gefärbtes Vollkornbrot mit Zusätzen → bei verpackten Brot aus dem Supermarkt immer die Zutatenliste checken</p>
Reis, Getreide, Teigwaren und Pseudocerealien <p>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 Eby</p>	<p>Fertige Produkte wie Tortellini oder Ravioli mit Zusatzstoffen</p>



ALTERNATIVEN FÜR VEGETARIER ODER VEGANER

✓ Davon solltest Du mehr essen	! Davon solltest Du seltener essen
Sojaprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte <p>Tofu, Räuchertofu Tofu mit Geschmack Saitan Sojagraniat Bohnen, Erbsen, Linsen Nüsse alle Sorten ohne Gewürz (wenn nur mit Salz)</p> 	Verarbeitete Produkte wie z.B. veganer Käse, vegane Butter, vegane Aufstriche → die meisten enthalten sehr viele Zusatzstoffe → immer die Zutatenliste prüfen
Milchalternativen <p>Oatly-Bio-Milch Pflanzendrink von DM, Alnatura, Berief (bei Rewe), Provamel, Edeka Bio</p> 	Milch- und Joghurtalternativen → enthalten häufig zu viele Zusätze wie z.B. Verdickungsmittel, Aromen u.w. Zusatzstoffe Vegane Kochcremes → einzige geeignete Kochcremes: Hafercreme oder Sojacreme von DM
Joghurtalternativen <p>Kokosjoghurt von Alnatura Bio Sojajoghurt von Rewe Kokosjoghurt aus Cashew von DM</p> 	





SONSTIGES

<input checked="" type="checkbox"/> Sparsam & bewusst verwenden	! Davon solltest Du seltener essen
Zum Süßen	
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
Kuchen und Gebäck	
Obstkuchen aus Hefe- oder Biskuitteig Vollkornkekse Selbst gebackene Kuchen	Sahnetorte Croissants Blätterteigstücke
Eis	
Sorbet, Fruchteis Selbstgemachtes Eis ohne Zucker	Cremeeis → fertiges Eis aus der Tiefkühltruhe im Supermarkt enthält häufig viele Zusatzstoffe

TIPPS FÜR DEN BÄCKER

<input checked="" type="checkbox"/> Wähle besser	! Wähle seltener
Belegtes Brötchen mit Schinken und Käse Brezel Eierbrötchen Belegtes Brötchen mit Frischkäse und Gemüse	 Käsebrötchen Croissant Butterhörnchen Leberkäsbrotchen

TIPPS FÜR DEN METZGER

<input checked="" type="checkbox"/> 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

