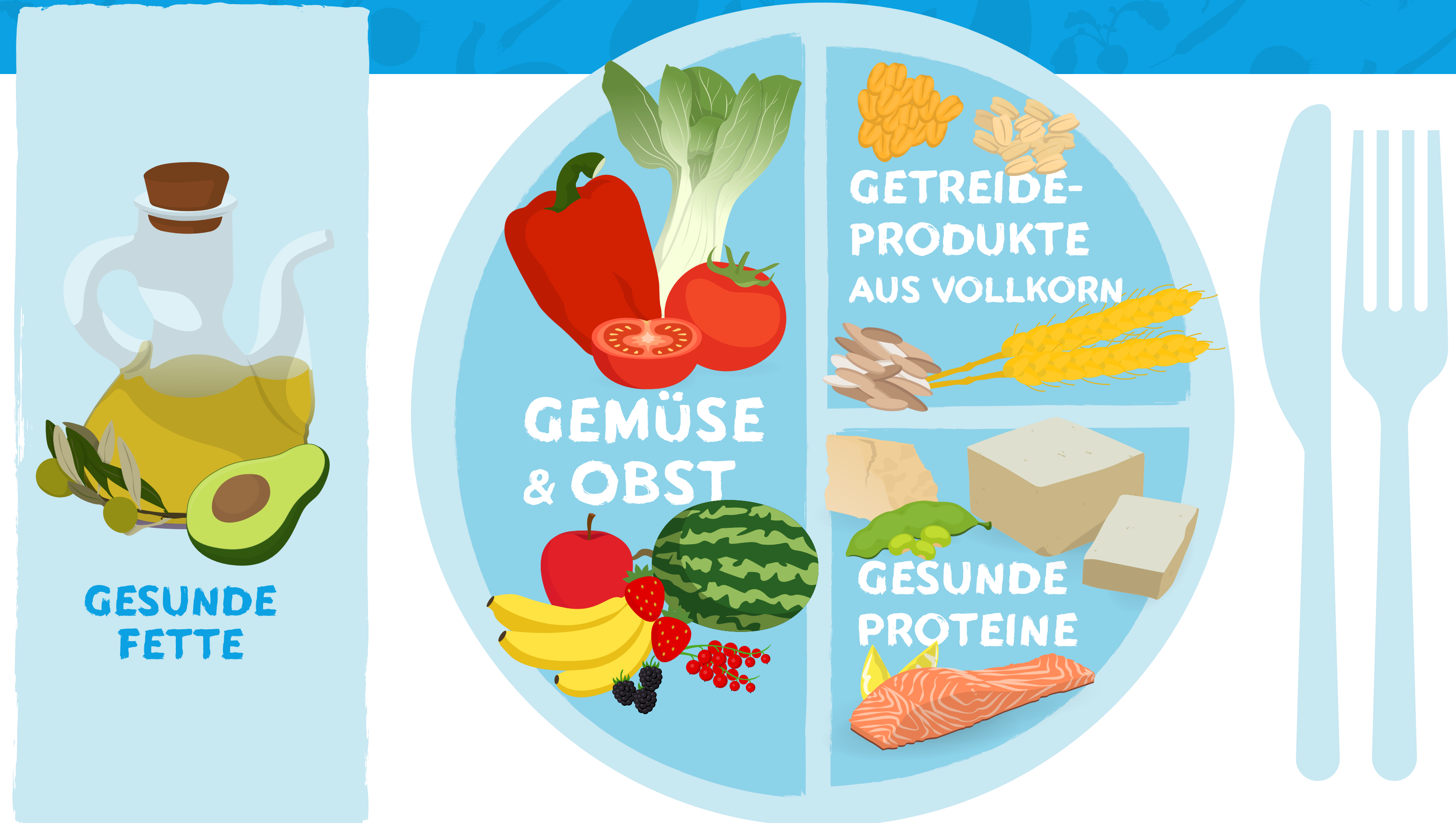


CHECKLISTE

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 Erbsenschotel
(diese nur unverarbeitet)

BALLASTSTOFFREICHE 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