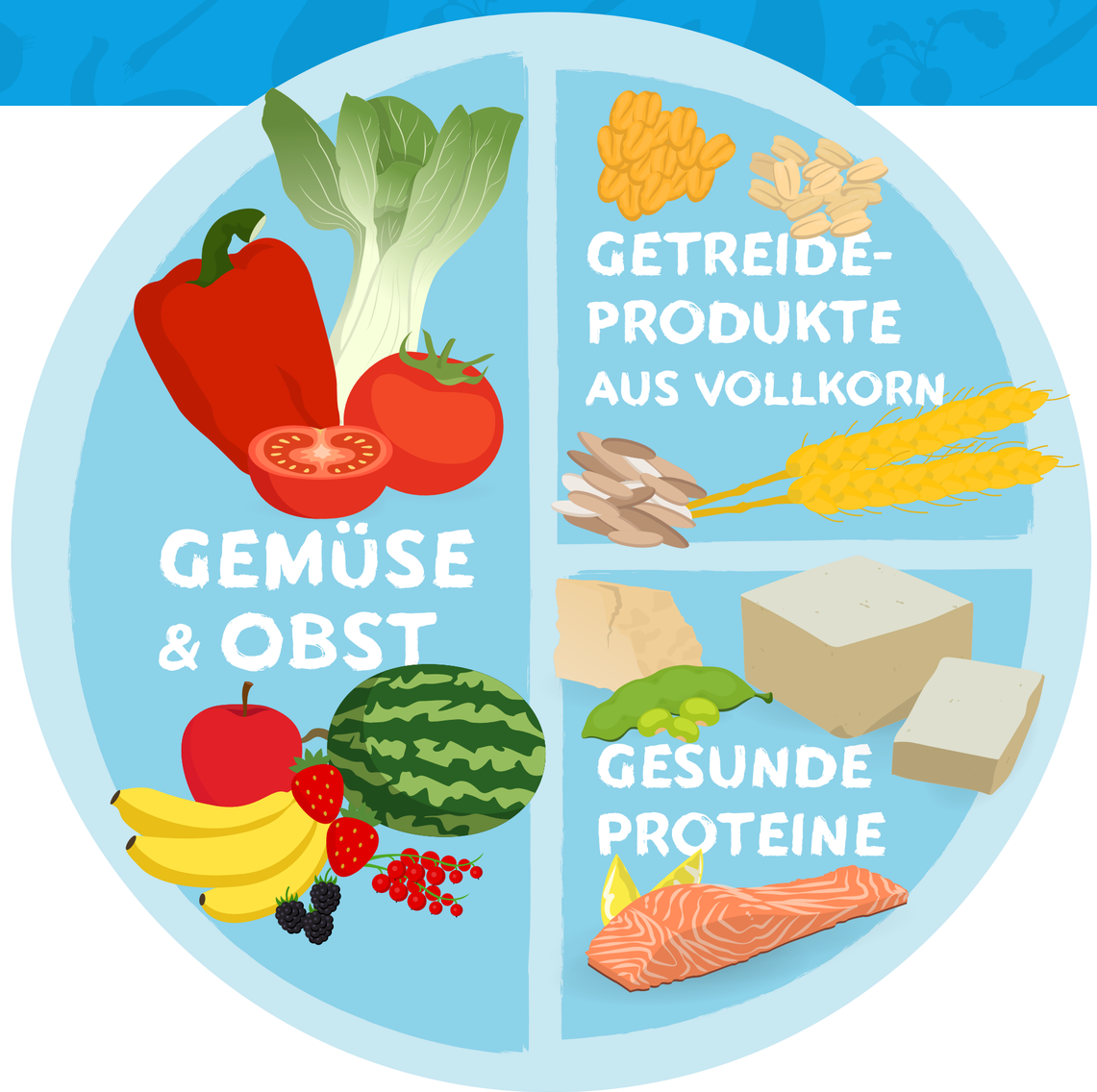
CHECKLISTE

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 Erbsenschnetzel
  (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