



Checkliste Einkauf



Getränke

Achten Sie darauf ausreichend Flüssigkeiten zu kaufen. Greifen Sie zu den zuckerarmen Varianten!

Obst und Gemüse

Planen Sie bei Ihrem Einkauf 5 Portionen Obst und Gemüse für jeden Tag ein. Die Saisonkalender Obst und Gemüse helfen Ihnen saisonale frische Produkte auszuwählen!

Getreideprodukte

Nehmen Sie reichlich Getreideprodukte mit, z. B. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln – bevorzugen Sie hier Vollkornvarianten!

Fisch und Fleisch

Nehmen Sie pro Woche eine Portion fettarmes Fleisch und eine Portion fettarmen Fisch mit. Auch fettarme Wurst kann auf Ihrer Einkaufsliste stehen.

Milchprodukte

Milchprodukte sollten auf Ihrer Einkaufsliste nicht fehlen. Greifen Sie zu den fettarmen Varianten, z. B. fettarmer Käse, fettarme Milch, fettarmer Naturjoghurt.

Süßigkeiten und Knabbereien

Kaufen Sie diese Produkte nur in kleinen Mengen und versuchen Sie gelegentlich darauf zu verzichten.



Selbst gekocht schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch gesünder. Vermeiden Sie daher Fertigprodukte in Ihren Einkaufswagen zu packen!



Meine Einkaufsliste

| Kategorie | Menge und Name des Produkts | Meine Kommentare |
|--|-----------------------------|------------------|
| Getränke z. B. 2 Liter Wasser | | |
| Obst z. B. 3 Bananen | | |
| Gemüse z. B. 1 Gurke | | |
| Getreideprodukte z. B. 1 Pck. Vollkornnudeln | | |
| Milch & Milchprodukte z. B. 3 Liter fettarme Milch | | |
| Fleisch & Fisch z. B. 200 g Lachs | | |
| Aufstrich z. B. 1 Glas Konfitüre | | |
| Sonstiges z. B. Eier, Gewürze | | |