



# 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
<b>Getränke</b> z. B. 2 Liter Wasser		
<b>Obst</b> z. B. 3 Bananen		
<b>Gemüse</b> z. B. 1 Gurke		
<b>Getreideprodukte</b> z. B. 1 Pck. Vollkornnudeln		
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b> z. B. 3 Liter fettarme Milch		
<b>Fleisch &amp; Fisch</b> z. B. 200 g Lachs		
<b>Aufstrich</b> z. B. 1 Glas Konfitüre		
<b>Sonstiges</b> z. B. Eier, Gewürze		