

Anstatt- Liste

Getränke



Statt

Cola, Limo
Fruchtsaftgetränk
Eistee

Lieber

Bevorzugt Wasser!

Dünne Fruchtsaftschorlen (9:1)
Fruchtsaft 100% mit Wasser
Eistee selbst herstellen

Obst/Gemüse



Dosenfrüchte
Fertiggemüsegerichte

frisches oder TK- Obst
TK- Ware ohne Zusatz

Getreide/ Kartoffeln



Weißbrot
helle Brötchen
gesüßte Müslis

Vollkornbrot
Vollkornbrötchen
Haferflocken, ungesüßtes Müsli



Cornflakes
Pommes, Kroketten

ungezuckerte Cornflakes
Kartoffeln, Nudeln, Reis



Fertigprodukte

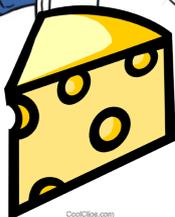
meiden, selber machen

Milch & Milchprodukte

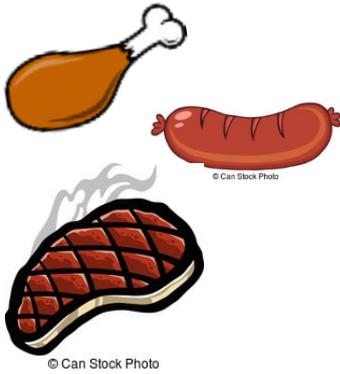


Vollmilch 3,5%
Rahm-/Vollmilchjoghurt
Fruchtjoghurt
Sahnequark
Schnittkäse ab 48%
Weichkäse ab 48%
Doppelrahmfrischkäse

fettarme Milch 1,5%,Buttermilch
fettarmer (1,5%) Joghurt
Frucht- & Naturjoghurt mischen
Magerquark mit Sprudelwasser
Schnittkäse bis zu 45 % Fett
Weichkäse bis zu 45%
fettarmer Frischkäse, körniger
Frischkäse
Sauerrahm 10%, Milch 1,5%



Fleisch & Wurst



Salami, Teewurst

Schinken, Lachsschinken

Streich-/Leberwurst

Putenbrust, gekochter Schinken

Kassler, kalter Braten

Bratwürste, Wiener,

Geflügelbratwurst

Weißwürste

Schweine- oder gem.

Rinderhackfleisch

Hackfleisch

Schweinehals, Kotelett,

magere Fleischsorten wie

Leberkäs

Lende, Steak, Hüfte, Geflügel,

Pute

Fisch



Fischstäbchen,

unpanierter Fisch

panierter Fisch

Dosenfisch in Öl

Dosenfisch im eigenen Saft

Fett



Mayonnaise

Senf, Ketchup (wenig!)

Fertigsalatsoßen

Essig- Öl- Dressing

Joghurtdressing selbstgemacht

Gehärtete Fette

gutes Olivenöl oder Rapsöl

Extras



Milch-/Sahneeis

Pudding mit Sahne,

Dessertcremes

Nuss- Nougat- Creme,

Erdnussbutter

Süße Teilchen,

Torte

Crossaint

Wassereis, Sorbet

mit Milch (1,5%) gekocht,

wenig Zucker

Honig, Marmelade, Gelee

Obstkuchen, Hefegebäck

süßes Brötchen

Hefezopf, Laugengebäck