



# Einkaufsguide

## Alles was schmeckt & und für eine gesunde Ernährung wichtig ist!

### **Gemüse und Salat saisonal/regional und in möglichst vielen Farben**

- Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe
- Ernähren deine Darmbakterien und enthalten wenig Kohlenhydrate



### **Obst saisonal/regional – am besten zum Frühstück oder als gesunden Nachtisch**

- Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe
- 1-2 Hand voll am Tag. An apple a day keeps the doctor away!



### **Fisch regional oder aus Wildfang, frisch oder tiefgekühlt am besten zertifiziert**

- Wertvolle Eiweissquelle  
(Je kleiner, jünger der Fisch, desto weniger Schadstoffe!  
Ein Thunfisch wird bis zu 70 Jahre alt)
- Low-Carb Nahrung! Wertvolles Eiweiß. Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Rotbarsch, Sardinen, Tintenfisch, Zander, Lachs, Seelachs
- **Für unterwegs:** geräucherten Fisch: Lachs oder Forelle



### **Meeresfrüchte & Schalentiere frisch oder tiefgekühlt**

- Wertvolles Eiweiss, Crevetten, Muscheln, Hummer, Jakobsmuscheln, Krebs, Algen
- Gute Low Carb Nahrung



### **Geflügel: Huhn, Ente, Strauss, Truthan möglichst von glücklich Tieren**

(Fleisch von Masttieren: kann Hormone und/oder Medikamente enthalten)

- Wertvolle Eiweißquelle
- Wertvolle Low Carb Nahrung



### **Rindfleisch von Weidetieren, Reh, Hirsch**

- Weidetiere leben im Freien und fressen artgerechtes Futter (Gras und Heu)



## Eier am besten Bio-Eier

---

- Enthalten alle essenziellen Fettsäuren und sämtliche Vitamine (ausser Vitamin C),
- Eier haben eine sehr hohe biologische Wertigkeit (sagt aus, wie gut Eiweiss aufgenommen wird)



## Butter

---

- in Bioqualität und aus Weidemilch (höherer Omega 3-Gehalt)



## Quark, Hüttenkäse, Käse, Frischkäse, Milch in Bioqualität

---

- Gute Eiweissquellen
- falls du Milchprodukte verträgst empfehle ich diese **mit Mass zu geniessen** oder noch besser du ersetzt diese durch pflanzliche Produkte aus: Mandeln, Hafer, Soja oder Kokos



## Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Kokosöl, Omega 3-Öl

---

(Fleisch von Masttieren: kann Hormone und/oder Medikamente enthalten)

- Wertvolle Eiweißquelle
- Wertvolle Low Carb Nahrung



## Nüsse und Samen

---

- Enthalten wichtige Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine
- sind gute Eiweissquellen
- Walnüsse, Haselnüsse, Cashew, Macadamia, Mandeln, Paranüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen



## Kräuter

---

- enthalten wertvolle Pflanzenstoffe und wirken wie Medizin.
- haben viele gesunde Eigenschaften wie, verdauungsfördernd entzündungshemmend, stoffwechselanregend etc.
- Petersilie, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, Kresse





### Gewürze

---

- **Pfeffer** vervielfacht die Wirkung von pflanzlichen Substanzen
- **Chili** regt den Stoffwechsel an
- **Kurkuma** wirkt entzündungshemmend
- **Zimt** wirkt regulierend auf den Blutzuckerspiegel & die Verdauung
- **Ingwer** kurbelt die Verdauung an, ist antiviral & antibakteriell
- Pfeffer, Chili, Kurkuma, Zimt, Ingwer – alle haben eine entzündungshemmende, regenerierende, heilende Wirkung.



### Kakao und Schokolade ab 85% Kakao

---

- wertvolle Pflanzenstoffe
- stärkt das Herz, senkt den Blutdruck
- sorgt für eine gute Durchblutung



### Bittertropfen

---

- Kennst du die Kraft und Wirkung von Bitterstoffen?  
Sie killen den Heißhunger, wirken verdauungsfördernd und regen den Stoffwechsel an!



Nimm dir Zeit für dein Essen und  
geniesse deine Mahlzeiten!

Jetzt Termin  
buchen