

Checkliste intelligente Ernährung

- **Viel hochwertiges Gemüse (regional, saisonal, am besten BIO)**
 - Frische Produkte, Gemüsesaft, Tipp: Green smoothies (Gemüse-Shakes)
 - TK-Produkte (ohne Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker)
 - Vitamin-schonend zubereiten, z.B. Dämpfen
- **Obst in natürlicher Form (zuckerarm, regional, saisonal, BIO, nicht verarbeitet, nicht als Saft)**
- **Eiweißhaltige Lebensmittel:**
 - Gutes Fleisch (BIO, Wild, Weiderinder, keine Massentierhaltung), Fisch (Wild-/BIO), Eier!
 - nach Verträglichkeit: Quark, Milch, Hüttenkäse, Soja
 - Keine/wenig Wurst und verarbeitete Fleischprodukte
- **Gesunde Fette:**
 - Fisch (Hering, Makrele, Lachs; Wild- oder BIO), Nüsse, Bio-Eier, Avocado
 - Gutes Olivenöl, Rapsöl und Leinöl; zum Braten: Kokosöl, Butter(schmalz)
 - „Ölwechsel in der Küche“: Kein Sonnenblumen-Öl, kein Diestel-, Maiskeim-, Soja-Öl
 - Keine „gehärteten“ Fette (siehe Zutatenliste auf der Verpackung)!
- **Gesunde Kohlenhydrate in Maßen:**
 - Stärke-haltiges Gemüse liefert gute Kohlenhydrate: Süßkartoffel!, Kartoffel, Natur-Reis, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Yamswurzel ...
 - Gluten-freie/-arme Kohlenhydrate bevorzugen: Buchweizen, Hirse, Dinkel, Vollkorn-Haferflocken
 - Wenig Brot abhängig von Gewicht/Verträglichkeit: z.B. Dinkel-Vollkorn, Roggen-Sauerteig, Eiweiß-Brot
 - Minderwertig sind z.B. moderner Weizen in Weißbrot, Graubrot, Toast ...
- **So wenig Zucker wie möglich (Zuckergehalt möglichst unter 10g / 100g Produkt)**
- **Gewöhnen Sie sich das Süßen ab (Geschmackstraining), ggf. Erythrit oder Stevia**
- **Keine Cola, Softdrinks, Eistee, Fruchtsäfte etc.; 1,5 – 2,5 L Wasser/Tee am Tag, Kaffee in Maßen**
- **So wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte. Kein Fast Food!**
- **Regel: Am besten sind Lebensmittel ohne Zutatenliste!**
- **Regelmäßig Gewürze & Kräuter, wenig Salz, kein Glutamat, Hefeextrakt, künstl. Aromen**
- **Genießen Sie Ihr Essen in Ruhe! Genießen Sie Ausnahmen (80/20-Regel)!**

Mehr Informationen finden Sie in meinem Blog auf www.ruhtenberg.info/blog/

„Iß nichts, was Deine Urgroßmutter nicht als Nahrung erkennen würde. In unseren Supermärkten gibt es eine Menge Lebensmittel, die Deine Vorfahren nicht als solche erkennen würden. Meide sie.“ Michael Pollan



Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.



Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.



Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.



Offt: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.

