

Der perfekte Teller

Gemüse 300 - 400 g je Teller mind. 2x täglich

Stangensellerie, Steckrübe, Pastinake
Petersilienwurzel, Mangold, Spinat,
Karotten, Brokkoli, Blumenkohl,
Zwiebel, Champignon, Tomate
Gurke, Paprika, Weißkohl
Rotkohl, Kürbis,
Bohnen, Erbsen,
Kaiserschoten,
Kohlrabi
Radieschen
Frühlingszwiebel
Brennnessel
Löwenzahn
Spitzwegerich
Breitwegerich
Petersilie
Koriander, Dill
Rosmarin, Girsch
Wildkräuter und Küchenkräuter



Kohlenhydrate 4 Portionen täglich

z.B. 50 g Vollkornbrot
150 g gekochter Reis
50 g roher Reis oder Mehl
50 g Haferflocken oder rohe Nudeln
50 g (Couscous) oder Bulgur roh
150 - 200 g Kartoffeln
50 g roher Quinoa oder Hirse



Eiweißprodukte 4 Portionen täglich



pflanzliche Eiweiße
müssen immer
kombiniert werden!!!

Gewürze

Pfeffer
Salz
Kräuter der
Provence
Italienische
Kräuter
Gewürzmisch-
ungen
Aijvar
Chili
Ingwer
Knoblauch
usw

Obst

Apfel,
Birne
Beeren
Südfrüchte
Kernobst
Steinobst
Banane
usw.



150 g gekochte
Hülsenfrüchte wie Kichererbsen
Kidneybohne, Linsen, weiße Bohnen
100 g Fleisch/Fisch
125 g fettarmer Mozzarella oder Feta
150 g Magerquark, proteinreicher Joghurt
30 g Käse oder Wurst plus 1 Ei und Joghurt

Fette & Öle 3 Portionen täglich

20 g bzw. 2 EL entspricht 1 Portion
Leinöl, Kokosöl, Olivenöl, Weizenkeimöl
Nüsse und Saaten, Tahin
1/2 Avocado = 1 Portion

Einkaufsliste

Gemüse

**Getreide &
Getreideprodukte**

Eiweißprodukte

Gewürze

Obst

Fette & Öle

Mahlzeiten Planung

