



leicht + fit

Meiden und Ersetzen

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Meiden / reduzieren	Alternativen
Haushaltszucker	Honig Kokosblütenzucker Birkenzucker Stevia Agaven Birnendicksaft Ahornsirup
Tafelsalz	Steinsalz Meersalz Kräutersalz <u>ohne Trennmittel</u>
Zuckerhaltige Fruchtsäfte	Wasser mit Zitrone Kräutertee Fruchtsaftschorlen
Fruchtjoghurt	Naturjoghurt Soja-, Kokos-, Haferjoghurt
Marmelade	Honig Quark mit frischen Früchten
Weißmehl	Vollkornmehl Dinkel-, Hirse-, Buchweizen-, Leinsamen-, Hafer-, Soja-, Mandel-, Kokosmehl
Weizennudeln	Vollkornnudeln Pasta aus Erbsen-, Linsen-, Kichererbsenprotein Zucchini-, Möhren-, Kürbis-, Kohlrabi-Spaghetti
Polierter Reis	Naturreis Hirse Quinoa Dinkel Grünkern Buchweizen
Vollmilch	Hafer-, Mandel-, Sojamilch fettarme Biomilch
Margarine	Weidegrasbutter fettarme Alternative als Streichfett: Magerquark Tomatenmark Senf
Gehärtetes Pflanzenöl	kaltgepresste Öle Olivenöl Kokosöl
Fertiges Salatdressing	Öl Essig Joghurt Kräuter



leicht + fit

Meiden und Ersetzen

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Dosengemüse, -früchte	Tiefkühlgemüse Obst Gemüse in Bio-Qualität
Fertiggerichte	frisch Gekochtes mit Zutaten aus Bio-Anbau
Fleisch, Fisch	Fisch Fleisch aus artgerechter Tierhaltung
Körnige Fleischbrühe	fettfreie Gemüsebrühe
Crème fraîche (30 %)	Crème légère 15 % saure Sahne
45 %-iger Käse	17 % - 30 %-iger Käse
Gewürze, getrocknet	Anis Bohnenkraut Cayennepfeffer Curry Chili Ingwer Kardamom Zimt Koriander Kreuzkümmel Kurkuma Muskat Vanille
Frische Gewürze	aus der Tiefkühltruhe oder von der Fensterbank

Tipp:

Spiralschneider zum Herstellen von Gemüsespaghettis