

Die richtige Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährung

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



alle Arten von frischen, tiefgekühlten oder getrockneten Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Pilzen ohne weitere Zusätze

Gemüsekonserven; verarbeitetes Gemüse in Fertigprodukten wie Gemüsebratlinge, Doseneintöpfe oder Fertigtomatensoßen



Obst und daraus hergestellte Produkte



alle Arten von frischem oder tiefgekühltem Obst ohne weitere Zusätze; reines Obstmus ohne weiteren Zucker-/ Süßstoffzusatz

Obstkonserven; verarbeitetes Obst in Fertigprodukten wie Fruchtcocktails oder rote Grütze; vorgeschchnittene Obstsalate



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Brote und Brötchen aus Vollkornmehl; selbst gebackene Brote aus Vollkornmehl; Frischkornmüsli, Getreideflocken, Vollkornnudeln und Naturreis; frische Kartoffeln und selbst daraus hergestellte Speisen

Brote und Brötchen aus hellen Mehlen; Teiglinge, Aufbackbrötchen und Backmischungen; Frühstücksflocken, weißer Reis, Fertigmischungen, Kekse, Gebäck; Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Kartoffeltaschen und Fertiggartoffelpüree



Milch, Milchprodukte und Eier



Naturjoghurt, Kefir, Quark, Buttermilch, Käse, Frischmilch; frische Eier und selbst daraus hergestellte Eierspeisen

Milchprodukte mit Zuckerzusatz und Aromen; Frischkäsezubereitungen, Schmelzkäse, Scheiblettenkäse, Käseimitate, Milchpulver, fertige Eierspeisen



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



frisches oder tiefgekühltes Fleisch und Geflügel ohne weitere Zusätze (möglichst Herkunft beachten); luftgetrockneter Schinken und Trockenfleisch

Wurst-, Räucher- und Pökelwaren; paniertes oder vormariniertes Fleisch; Fertiggerichte mit verarbeitetem Fleisch, Fleischkonserven



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



frischer oder tiefgekühlter Fisch und Meeresfrüchte ohne weitere Zusätze; Fischkonserven in Eigensaft oder Öl (möglichst auf Fanggebiet achten)

Meerestiere paniert oder in Ausbackteig; Fischkonserven und vorgefertigte Fischgerichte mit Zusatzstoffen; Fischsalate, Meeresfrüchtesalate



Öle, Fette, Nüsse und Samen



kaltgepresste Pflanzenöle; Kokos- und Palmkernöl; Butter und Schmalz (zum Anbraten); Nüsse, Samen, reines Nussmus

gehärtete Margarine; raffinierte Öle; Fette mit Zusätzen; gesalzene oder gezuckerte Nüsse; Nussmus mit Zuckerzusatz



Getränke und sonstige Lebensmittel



Mineralwasser, ungesüßte Tees, frisch gepresste Säfte, Direktsäfte und frisch gebrühter Kaffee; frische oder gefrorene Kräuter, reine Gewürze, Essig, Meersalz, reines Kakaopulver und Senf; *in Maßen*: Bitterschokolade, trockene Weine, Tofu; hochwertige Fertigprodukte mit ausschließlich natürlichen Zutaten

Getränke mit Zucker- oder Süßstoffzusatz wie Limonade, Sportgetränke, Kakao-, Kaffee- und Milchlischgetränke; Energy Drinks, Biere, Malzgetränke, Alkopops und hochalkoholische Getränke; Fertigmüsli, Fix-, Instant- und Lightprodukte, Fertigsoßen und -dressings, Fertigdesserts; zuckerreiche Süßwaren

