

Clean Eating Einkaufsliste

Obst und Gemüse

Frisches Gemüse

- ☐ Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Mangold)
- ☐ Salate (Rucola, Feldsalat, Romana)
- ☐ Brokkoli / Blumenkohl
- ☐ Karotten
- ☐ Paprika
- ☐ Zucchini
- ☐ Tomaten
- ☐ Gurken
- ☐ Zwiebeln / Knoblauch
- ☐ Süßkartoffeln
- ☐ Avocados
- ☐ Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Minze)
- ☐ _____
- ☐ _____

Frisches Obst

- ☐ Äpfel
- ☐ Bananen
- ☐ Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- ☐ Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen)
- ☐ Saisonobst: _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tiefkühlprodukte

- ☐ Tiefkühlbeeren
- ☐ Tiefkühlgemüse (ohne Zusätze)
- ☐ _____

Vollkornprodukte & Kohlenhydrate

- ☐ Vollkornreis / Naturreis
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Haferflocken
- ☐ Quinoa / Amaranth / Buchweizen
- ☐ Vollkornmehl
- ☐ Vollkorn-Wraps/Tortillas
- ☐ _____
- ☐ _____

Proteinquellen

Tierische Proteine

- ☐ Eier (Bio/Freiland)
- ☐ Hähnchen/Putenbrust
- ☐ Mageres Rindfleisch
- ☐ Fisch (Wild gefangen, z.B. Lachs, Forelle)
- ☐ _____
- ☐ _____

Pflanzliche Proteine

- ☐ Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- ☐ Tofu / Tempeh
- ☐ Edamame
- ☐ _____
- ☐ _____

Milchprodukte & Alternativen

Milchprodukte

- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Quark / Hüttenkäse
- ☐ Feta / Mozzarella
- ☐ Naturbelassener Käse
- ☐ _____

Pflanzliche Alternativen

- ☐ Ungesüßte Mandel-/Hafer-/Sojamilch
- ☐ Pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)
- ☐ _____

Gesunde Fette

Öle

- ☐ Natives Olivenöl extra
- ☐ Leinöl
- ☐ Kokosöl (nativ)
- ☐ _____

Nüsse und Samen

- ☐ Mandeln / Walnüsse / Cashews
- ☐ Leinsamen / Chiasamen
- ☐ Kürbiskerne / Sonnenblumenkerne
- ☐ Natürliche Nussbutter (100% Nüsse)
- ☐ _____
- ☐ _____

Gewürze, Kräuter & Würzmittel

- ☐ Meersalz / Himalayasalz
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Kurkuma
- ☐ Zimt
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin)
- ☐ Knoblauchpulver
- ☐ Ingwer (frisch oder gemahlen)
- ☐ Curry
- ☐ Tamari oder Kokosaminos (glutenfreie Sojasauce)
- ☐ Apfelessig / Balsamico
- ☐ _____
- ☐ _____

Natürliche Süßungsmittel

- ☐ Honig (roh)
- ☐ Ahornsirup (echt)
- ☐ Datteln / Dattelpaste
- ☐ Kokosblütenzucker
- ☐ _____

Getränke

- ☐ Wasser (still/mit Kohlensäure)
- ☐ Tee (ungesüßt)
- ☐ Kaffee
- ☐ _____

Clean Convenience-Optionen

- ☐ Dosentomaten (ohne Zusätze)
- ☐ Hülsenfrüchte in Dosen/Gläsern (ohne Zusätze)
- ☐ Kokosmilch (ohne Zusätze)
- ☐ Brühe (ohne Geschmacksverstärker)
- ☐ Vollkorn-Knäckebrot (wenige Zutaten)
- ☐ _____
- ☐ _____

Notizen

Erinnerung: Clean Eating Grundprinzipien beim Einkauf

1. **Frische vor Haltbarkeit** - Je frischer, desto nährstoffreicher
2. **Vollkorn vor raffiniertem Getreide** - Mehr Ballaststoffe und Nährstoffe
3. **Unverarbeitet vor verarbeitet** - Je kürzer die Zutatenliste, desto besser
4. **Zutatenlisten prüfen** - Kannst du alle Zutaten aussprechen und erklären?
5. **Saisonalität und Regionalität beachten** - Besser für Umwelt, Geschmack und Portemonnaie

Tipp: Die "Dirty Dozen" (Bio empfehlenswert)

Erdbeeren, Spinat, Grünkohl, Nektarinen, Äpfel, Trauben, Kirschen, Pfirsiche, Birnen, Tomaten, Sellerie, Kartoffeln

Tipp: Die "Clean Fifteen" (konventionell vertretbar)

Avocados, Mais, Ananas, Zwiebeln, Papaya, Erbsen (gefroren), Spargel, Mangos, Auberginen, Melonen, Kiwis, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl