



Herzgesunde Ernährung Einkaufsliste



Fleisch & Geflügel

- ☐ Hähnchenbrust ohne Haut
- ☐ Putenbrust ohne Haut
- ☐ Rinderhack, 95 % mager

Fisch & Meeresfrüchte

- ☐ Lachs
- ☐ Forelle
- ☐ Kabeljau

Obst und Gemüse

- ☐ Spinat
- ☐ Grünkohl
- ☐ Brokkoli
- ☐ Karotten
- ☐ Paprika
- ☐ Tomaten
- ☐ Aubergine
- ☐ Süßkartoffeln
- ☐ Knoblauch
- ☐ Äpfel
- ☐ Orangen
- ☐ Trauben
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Bananen
- ☐ Avocados
- ☐ Zitronen

Trockene Waren

- ☐ Haferflocken
- ☐ Perlgrauen

Trockene Waren

- ☐ Naturreis
- ☐ Quinoa
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Getrocknete Linsen
- ☐ Getrocknete Bohnen

Milchprodukte & Eier

- ☐ Eier
- ☐ Magermilch
- ☐ Fettarmer Naturjoghurt
- ☐ Fettarmer Hüttenkäse

Pflanzlich

- ☐ Tofu
- ☐ Ungesüßte Sojamilch

Bäckerei

- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Vollkorn-Tortillas

Tiefkühlkost

- ☐ Tiefkühlbeeren
- ☐ Tiefkühlbrokkoli
- ☐ Tiefkühl-Edamame

Dosen & Gläser

- ☐ Bohnen in Dosen ohne Salzzusatz
- ☐ Thunfisch in Wasser (Dose)

Dosen & Gläser

- ☐ Dosentomaten ohne Salzzusatz
- ☐ Natriumarme Gemüsebrühe

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Ungesalzene Mandeln
- ☐ Ungesalzene Walnüsse
- ☐ Ungesalzene Erdnüsse
- ☐ Chiasamen
- ☐ Gemahlene Leinsamen

Gewürze & Öle

- ☐ Olivenöl
- ☐ Rapsöl
- ☐ Sonnenblumenöl
- ☐ Essig
- ☐ Getrocknete Kräuter
- ☐ Schwarzer Pfeffer

Getränke

- ☐ Mineralwasser mit Kohlensäure
- ☐ Ungesüßter Tee
- ☐ Kräutertee



**KAUFE SCHNELLER EIN.
ERSTELLE LISTEN IN DER LISTONIC APP**

