



Natriumarme Ernährung Einkaufsliste



Obst und Gemüse

- ☐ Spinat
- ☐ Brokkoli
- ☐ Karotten
- ☐ Paprika
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Kohl
- ☐ Tomaten
- ☐ Grünkohl
- ☐ Zucchini
- ☐ Rosenkohl
- ☐ Äpfel
- ☐ Orangen
- ☐ Bananen
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Blaubeeren
- ☐ Himbeeren
- ☐ Wassermelone
- ☐ Grapefruit
- ☐ Birnen
- ☐ Kiwi
- ☐ Trauben
- ☐ Ananas

Fleisch & Geflügel

- ☐ Hähnchenbrust
- ☐ Putenbrust

Fisch & Meeresfrüchte

- ☐ Lachs
- ☐ Thunfisch
- ☐ Kabeljau
- ☐ Garnelen

Trockene Waren

- ☐ Naturreis
- ☐ Quinoa
- ☐ Haferflocken
- ☐ Gerste
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Buchweizen
- ☐ Hirse
- ☐ Amaranth
- ☐ Bulgur
- ☐ Farro
- ☐ Linsen
- ☐ Kichererbsen

Pflanzlich

- ☐ Tofu
- ☐ Ungesüßte Mandelmilch

Milchprodukte & Eier

- ☐ Hüttenkäse mit niedrigem Natriumgehalt
- ☐ Käse mit niedrigem Natriumgehalt
- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Griechischer Joghurt

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Mandeln
- ☐ Walnüsse
- ☐ Pistazien

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Chiasamen
- ☐ Leinsamen
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Sesamsamen
- ☐ Sonnenblumenkerne

Gewürze & Öle

- ☐ Olivenöl
- ☐ Knoblauch
- ☐ Basilikum
- ☐ Oregano
- ☐ Kurkuma
- ☐ Zimt
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ Apfelessig
- ☐ Rotweinessig
- ☐ Senf mit niedrigem Natriumgehalt
- ☐ Salsa mit niedrigem Natriumgehalt
- ☐ Ungesüßte Nussbutter
- ☐ Gemüsebrühe mit niedrigem Natriumgehalt
- ☐ Ungesüßtes Kürbispüree aus der Dose
- ☐ Zitronensaft



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

