

# Im Supermarkt was für die Figur tun!

**Einkaufsguide:  
Alles was schmeckt &  
beim Abnehmen hilft.**

**Mit praktischer Liste  
zum Ausdrucken**

# Möchtest du einkaufen, was beim Abnehmen hilft - und trotzdem satt & glücklich macht?

Kennst du das? Du möchtest deine Ernährung umstellen, hast aber keinen blassen Schimmer, was du einkaufen sollst?

Was ist gesund? Was hilft beim abnehmen? Und warum ist das eigentlich so?

So ging es meinen Kunden auch. "Daniela, kannst du mal eine Liste schreiben mit allem was schmeckt & beim Abnehmen hilft." Ich dachte: Okaayy! Sie wollen jetzt sicher keine 0/8/15 Iss-Salat-und-Gemüse-Liste.

Meine Idee: Ich schreibe ihnen direkt in die **Einkaufsliste**, **WARUM** welche Nahrung beim Abnehmen hilft! Zusätzlich gibt es **motivierende Impulse**, **Einkaufstipps** und **Wissenshäppchen**.

Gesagt getan. Mit diesem Guide + Einkaufsliste kann nichts mehr schiefgehen. Damit landet genau das was schmeckt & beim abnehmen hilft in deinem Einkaufswagen.

Hast du noch Fragen zu einem Ernährungsthema?  
Stell sie mir gerne unter [info@daniela-schumacher.de](mailto:info@daniela-schumacher.de)

Viel Spaß mit dem **Einkaufsguide! Alles was schmeckt, und beim abnehmen hilft.**

wünscht Dir Daniela

Du findest mich unter:  
<https://daniela-schumacher.de>





## Und das gibt's zu entdecken!

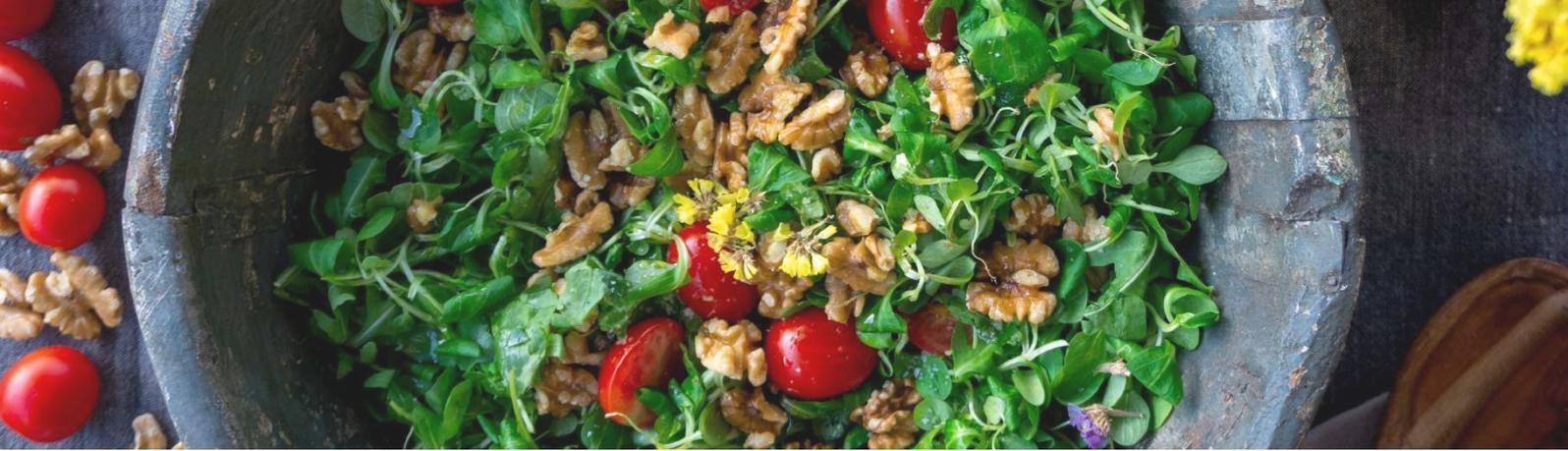
- 4 Alles was schmeckt & beim Abnehmen hilft.
- 13 Woran Du ein gutes Olivenöl erkennst.
- 15 Spezial: Vegetarisch!
- 18 Tipps für den Einkauf im Netz
- 20 26 Ideen für ein gesundes Frühstück & 12 Notlösungen für Unterwegs
- 24 Einkaufsliste zum ausdrucken



# Einkaufsguide

Alles was schmeckt  
& beim Abnehmen hilft!





## Gemüse • Salat • Obst • Kräuter • Gewürze

### Tipps für den Einkauf

#### Kauf bio, regional, saisonal und bunt!

Greife so oft wie möglich zu Produkten, die in unseren Breitengraden Saison haben.

Natürlich möchtest Du auch mal eine Avocado oder eine Mango essen.

Doch schau zunächst, was es bei uns in der Region gibt.

Das schont die Umwelt den Geldbeutel.

**Kaufe vielfältig.** Nimm doch mal eine Gemüseart, die Du noch nie probiert hast.

Oder 6 verschiedene Apfelsorten.

#### Variere so oft wie möglich.

Dein Darm mag diese Vielfalt.

So können sich tolle Bakterienstämme entwickeln. **Auch die Schlank - Bakterien.**

**Welche Gemüse/Salat/Obstsorten möchtest mit Deinem nächsten Einkauf mal (wieder) testen?**

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---





## Gemüse & Salat

### Warum Dir diese Nahrung beim Abnehmen hilft

- Gemüse und Salat haben wenig Kohlenhydrate, passen also gut in eine #tschüsszucker Ernährung
- Beinhalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente & Pflanzenstoffe.
- Ballaststoffe putzen den Darm und füttern die Schlank-Mach-Bakterien.
- **Gut zu wissen!** Die Moppelbakterien in Deinem Darm lieben Zucker/Kohlenhydrate.
- **Tipp:** Iss eher selten die Kohlenhydrat reichen Sorten wie Kartoffeln & Süßkartoffeln

**Schau Dir in einer Ernährungstagebuch - App (z.B. FAT SECRET) an, wie viele gesunde Kohlenhydrate auch in Gemüse & Salat gibt. Du wirst überrascht sein! Und bekommst ein Gefühl für deine Nahrung.**

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---



## Obst

### Warum Dir diese Nahrung beim Abnehmen hilft

- Achte drauf, dass Du Obst in eine Mahlzeit integrierst statt es zwischendurch zu essen.
  - **Obst ist ein gesunder Nachtisch!** Wenn Du abnehmen möchtest sind 1 - 2 Hand voll innerhalb einer Mahlzeit pro Tag ein gutes Maß.
- Rund die Hälfte des Zuckers in Obst ist Fructose. Er wird nicht zur Energieherstellung genutzt sondern direkt zur Leber weiter geleitet, wo Fructose in Fett umgewandelt wird.
- **Gut zu wissen!** Alle Beerenarten haben wenig Zucker.

## Gewürze & Kräuter

### Warum Dir diese Nahrung beim Abnehmen hilft

- Enthalten wertvolle, gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe.
  - Befriedigen Deine Geschmacksnerven und können so dem Heißhunger entgegenwirken.
- Geben jedem Gericht eine besondere Note und viel Geschmack.
- **Tipp: Probiere Kräuter & Gewürze aus die Du noch nicht kennst.**

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---



## Chili, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Zimt - Nahrung als Medizin

### Warum Dir diese Nahrung beim Abnehmen hilft

- Diese 5 Kräuter/Gewürze haben eine entzündliche Wirkung.
- Chili, Ingwer und Pfeffer heizen den Stoffwechsel besonders an.
- Ingwer kann recht schnell bei Magenproblemen helfen.

**Kurkuma** ist der McGiver unter den Kräutern.

#### Gut zu wissen:

Die natürliche Substanz Piperin im Pfeffer vertausendfacht (!) die Wirkung von pflanzlichen Substanzen in Salat, Gemüse, Obst, anderen Gewürzen und Kräutern.

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen

---

---

---

---

---





## Eier, Fisch & Meeresfrüchte, Algen, Geflügel, Weidefleisch, Wildfleisch

### Tipps für den Einkauf

- Achte auf Qualität. Das bedeutet, dass Fisch, Geflügel und Fleisch so glücklich wie möglich gelebt haben sollten.
- Dass Sie bestmögliches, artgerechtes Futter bekommen haben.
- Verzichte möglichst auf Masttiere. Geh´ zum Metzger deines Vertrauens oder auf den Markt.
- Erkundige Dich, ob es in Deiner Nähe einen Bauernhof oder eine Aufzucht gibt, wo Du direkt vom Erzeuger kaufen kannst – **das schont den Geldbeutel und sorgt für eine hohe Qualität.**
- **Tip!** Achte bei guten Metzgern und Fischhändlern auf Angebote. Kauf doppelt und friere ein.
- Fisch kannst Du Dir direkt nach Hause liefern lassen - z.B. von der Fischmanufaktur Deutsche See.
- Bevorzuge Fisch aus kontrolliertem Wildfang oder biologisch zertifizierter Aquakultur.
- Wenn es den Tieren gut ging, stimmt auch der Nährstoffgehalt.
- Kaufe die besten Eier, die Du finden kannst.
- Hochwertige Bioeier haben das **Bioland** oder **Demeter** Gütesiegel.

### Deine Gedanken / Ideen / Notizen

---

---

---





## Eier, Fisch & Meeresfrüchte, Algen, Geflügel, Weidefleisch, Wildfleisch

### Warum Dir diese Nahrung beim Abnehmen hilft

- Die Hauptnährstoffe sind Eiweiß, Fett und Wasser.
- Low-Carb vom Feinsten!
- Tierisches Eiweiß ist reich an essenziellen Aminosäuren, den Baustoffen unseres Körpers.
- Dein Organismus braucht viel Energie, um Eiweiß zu verstoffwechseln.
- Ca. 15% - 30% gehen allein für die Verdauung von Eiweiß drauf.
- Das heißt: von 100 kcal. die Du in Form von Eiweiß zu Dir nimmst, kommen nur ca. 70 - 75 kcal. im Körper an.
- Du verbrennst Energie, einfach weil Du diesen wichtigen Makronährstoff zu Dir nimmst.
- **Gut zu wissen! Gerade Fisch, Meeresfrüchte & Schalentiere sind äußerst gesund und very low carb.**

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---



## Olivenöl, Kokosöl, Weidebutter, Ghee

### Tipps für den Einkauf

- Achte auf eine gute Qualität. Teuer heißt nicht unbedingt gut.
- Die Parameter für ein gutes Olivenöl findest Du im Kapitel: Woran Du ein gutes Olivenöl erkennst auf Seite 14.
- Im Kapitel Tipps für Deinen Einkauf im Netz, empfehle ich Dir ein Olivenöl, das alle wichtigen Parameter erfüllt.
- Kaufe Butter und Ghee (Butterschmalz) von Weidetieren (z.B. Kerrygold in vielen Supermärkten)

### Warum es beim Abnehmen hilft

- Fett macht nicht fett sondern signalisiert Deinem Körper: es ist alles in Ordnung. Es gibt genug Fett in der Nahrung.
- Damit lässt er es auch zu, an die Fettreserven zu gehen, wenn Du z.B. ein paar Stunden fastest.
- Hormone brauchen gute Fette. Gut funktionierende Hormone helfen beim Abnehmen.

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---

---

---

---





## Kokosmilch • Kokosraspel • Kokosmus • Kokoschips

### Tipps für den Einkauf

- Die Kokosmilch sollte frei von Zusatzstoffen und Zuckerzusätzen sein.
- Du findest sie vereinzelt in Supermärkten. Ich gehe dafür auch ins Netz und bestelle auf Vorrat, was sich positiv auf den Preis pro Liter auswirkt (siehe: Tipps für den Einkauf im Netz Seite 19.)
- Achte auch bei Kokosraspel und Kokoschips auf eine gute Qualität. Du findest beides im Backregal im Super- oder Biomarkt.

### Warum es beim Abnehmen hilft

Kokosmilch ist eine hervorragende Alternative zu Kuhmilch.

- Du eliminiert den Nachteil des recht stark ansteigenden Insulin Spiegels durch Kuhmilch.

Sobald Insulin im Spiel ist, wird der Fettstoffwechsel leider ausgebremst.

- Auch für Deine Darmflora ist eine pflanzliche Milch die bessere Alternative.

## Nüsse & Samen

### Tipps für den Einkauf

- Achte auf frische Ware, die vor Licht und Sauerstoff geschützt ist, da Nüsse schnell ranzig werden.

### Warum es beim Abnehmen hilft

Nüsse sind eine gut sättigende Eiweißquelle und versorgen Dich mit wertvollen Fettsäuren und Mineralstoffen.

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Tip!** Iss nicht mehr als eine Hand voll am Tag. Dann überwiegen die Vorteile.

Nüsse sind ein gesunder Süßigkeiten Ersatz, wenn Dich der Heißhunger überfällt. z.B. mit einem Stück Bitterschokolade.



Woran Du ein  
gutes Olivenöl  
er kennst





## Die 3 wichtigsten Parameter

### 1. Freie Fettsäuren – maximal 0,80 Prozent

Dieser Wert sollte so gering wie möglich sein. Fette bestehen biochemisch aus einer Basis, an der drei Fettsäuren hängen. Werden diese durch das Enzym Lipase von ihrer Basis getrennt, z.B. **durch zu lange Lagerung, zu hohe oder zu tiefe Temperaturen oder Sauerstoff**, dann befinden sich zu viele abgetrennte, also freie Fettsäuren im Öl.

### 2. Peroxid Wert – maximal 20,00 poz

Dieser Wert zeigt an, wie stark das Öl schon oxidiert ist. Der oxidative Prozess kann zwei Ursachen haben: Photooxidation - das Chlorophyll, das dem Olivenöl den grünen Farbton verleiht, wirkt in der **Dunkelheit als Schutzstoff** (Antioxidant), **bei Kontakt mit Licht jedoch als Schadstoff** (Oxidant). Aus diesem Grund ist ein **lichtundurchlässiger Stahlbehälter** ein optimales Gebinde – und nicht die häufig verwendete Glasflasche. Autooxidation entsteht beim Kontakt mit Sauerstoff.

### 3. Polyphenolmenge

Hochwertige Premium - Olivenöle weisen einen Polyphenolgrad von durchschnittlich 150 mg/kg auf. In den Standard Olivenölen kann dieser oft kaum nachgewiesen werden. Schnell und richtig geerntete, zentrifugiert und optimal gelagerte Öle hingegen, zeigen die mit Abstand höchsten Werte.

Quelle: wirkkochbuch Wirkung durch artgerechte Ernährung

**Deine Gedanken/Ideen/Notizen:**

---

---

---



# Spezial: Vegetarisch





## Tipps für Vegetarier

### **Soja enthält Phytoöstrogene**

Sojabohnen enthalten Phytoöstrogene und können die hormonelle Regulation des Körpers durcheinander bringen. Die in Soja enthaltenen Substanzen (z.B. Trypsininhibitoren) beeinträchtigen die Verdauung von Eiweiß und erhöhen den Bedarf an wichtigen Nährstoffen.

### **Eier, Fisch & Meeresfrüchte**

Es ist wichtig, dass Du Dir eine andere Quelle für Deine Versorgung mit Eiweiß suchst. Meine Top Empfehlung sind Eier. Lange waren sie verteufelt. Mittlerweile haben viele Wissenschaftler bestätigt, dass Eier gesund sind. Neben Eiweiß versorgen sie Dich mit gesunden Fetten. Wenn Du hin und wieder Fisch oder Meeresfrüchte genießt, ist das für Deinen Organismus sehr von Vorteil. Fisch enthält wertvolles Eiweiß und liefert Immunsystem unterstützende Omega-3-Fettsäuren, die es in diesen Mengen nur in mariner Kost gibt.

### **Algen & Weidebutter**

Behalte das Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren im Auge. Ein Mangel an Omega-3 Fetten kann Entzündungsprozesse, Allergien und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Omega-3-Quellen einer vegetarischen clean eating Ernährung sind Weidebutter oder Algen.

### **Deine Gedanken/Ideen/Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tipps für Vegetarier

### **Nicht zu viele Nüsse**

Auch wenn sie zur Eiweißversorgung beitragen – bei Nüssen ist Vorsicht geboten. In kleinen Mengen (1 Hand voll pro Tag) überwiegen die gesundheitlichen Vorteile. In größeren Mengen kommen die Nachteile zunehmend zum Tragen. Denn Nüsse enthalten verhältnismäßig viele Omega-6-Fette und Phytinsäure. Sie können die Aufnahme der Mineralstoffe in deiner Nahrung beeinträchtigen. Hinzu kommt, dass 100 g Nüsse ca. 600 kcal (Energie) haben!

### **Hülsenfrüchte verträglicher machen**

Hülsenfrüchte enthalten Lektine und Phytinsäure. Für Dich sind sie eine wichtige Quelle für Eiweiß, da die (meisten) tierischen Eiweißquellen wegfallen. Streng genommen gehören sie nicht in das clean eating Konzept. Es gibt ein paar Tricks, wie Du die Phytinsäure und andere für Menschen suboptimale Substanzen in Hülsenfrüchten reduzieren kannst: Wenn du sie keimen lässt oder vor dem Kochen lange genug einweichst (mindestens 12 Stunden) und dann lange kochst, kannst du einen Großteil der ungesunden Substanzen reduzieren.

### **Eiweiß-Shakes auf pflanzlicher Basis**

Pepe Deinen Eiweißkonsum zwischendurch immer mal wieder mit einem Eiweiß-Shake auf. Es gibt interessante Alternativen auf pflanzlicher Basis.

Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

.....

.....

.....

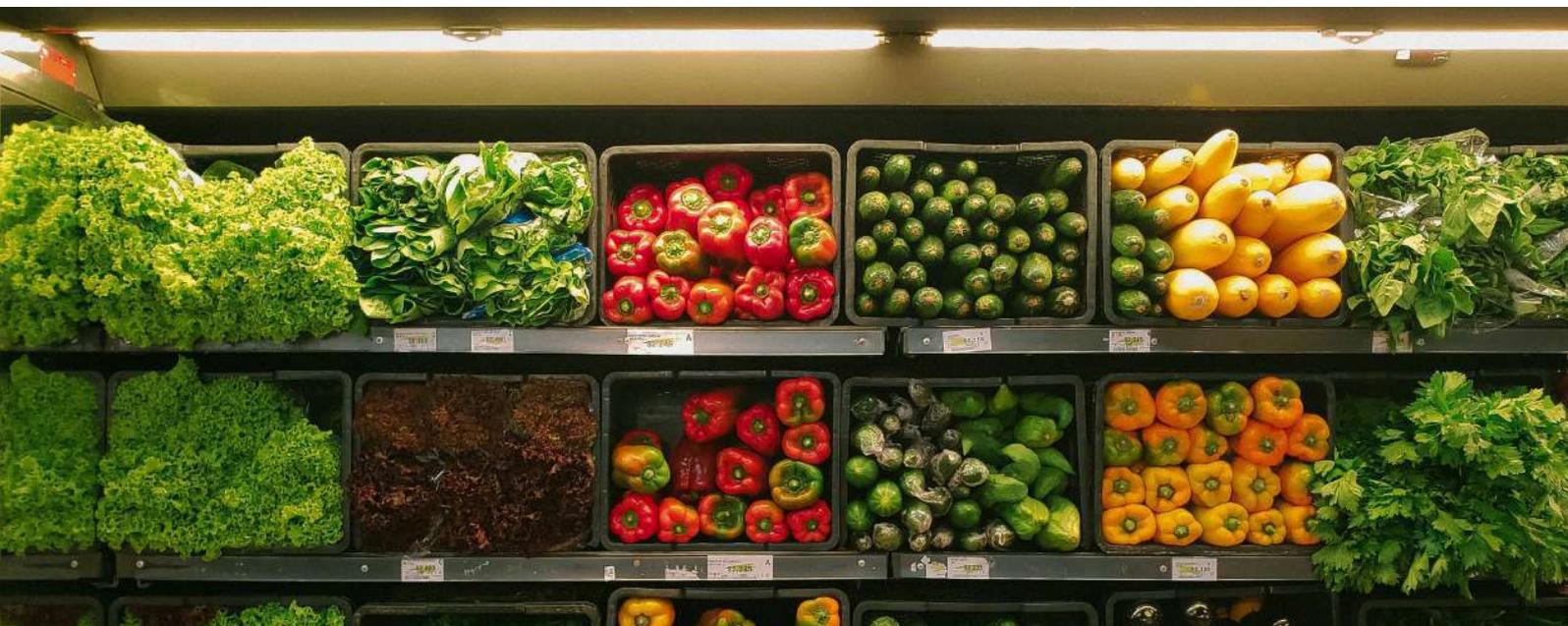
.....

.....

.....



# Tipps für den Einkauf im Netz





## Tipps für Deinen Einkauf im Netz

### **Fisch**

Fischmanufaktur Deutsche See / [www.deutscheseede.de](http://www.deutscheseede.de)

### **Olivenöl**

Jordan Olivenöl / [www.jordanolivenoel.de](http://www.jordanolivenoel.de)

### **Kokosmilch**

Aroy Kokosmilch Supermarkt oder Amazon

### **Kokosöl / Kokos-Chips / Kokos-Raspel / Kokos-Mus**

St. Georg / [www.drgoerg.com](http://www.drgoerg.com)

### **Eiweiß Shake**

Foodspring / [www.foodspring.de](http://www.foodspring.de)

### **Magnesium (Magnesiumcitrat)**

[www.magnesium-pur.de](http://www.magnesium-pur.de)

### **Lakritz Tee aus der Süßholz Wurzel**

[www.yogitea.com](http://www.yogitea.com)

### **Bitterelixier**

[www.marktapotheke-greiff.de](http://www.marktapotheke-greiff.de)

**Die pink gedruckten Produkte** helfen dabei Heißhunger – Attacken zu überwinden ;-)

Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---



**26** Ideen für deine 1. Mahlzeit  
und **14** Notlösungen  
für unterwegs



## 26 x gesundes Frühstück

Was kannst Du essen, wenn Du Dich zeitsparend und gesund ernähren möchtest? Vor allem dann, wenn Du weitgehend **zuckerfrei unterwegs** sein willst?

Und was kannst Du tun, wenn Du Dich irgendwo aufhältst, wo es augenscheinlich nichts Gesundes zu kaufen gibt: z.B. am Flughafen oder am Bahnhof?

### 26 x gesundes Frühstück

Hier kommen **26 verschiedene Kombinationsmöglichkeiten** von Nahrungsmitteln, die schmecken, gesund sind und beim Abnehmen helfen.

Du kannst alle Mahlzeiten auch wieder untereinander kombinieren. Probiere aus, was Dir schmeckt. Nach einer Weile hast Du den Dreh raus und brauchst diese Liste nicht mehr.

**Tipp:** Kauf mit diesem Guide ein und schau Dich dann in Deiner Küche um! Aus welchen 3-4 Zutaten lässt sich eine Mahlzeit zaubern?

### Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---



## 26 Ideen für Deine 1. Mahlzeit

Apfel + Karotte + pochierte Eier + Kaffee

Huhn + Mandeln + Tee

Kaltes Huhn vom Vorabend + Beeren + Kaffee

Himbeeren + Walnüsse + Rührei + Kräutertee

Krabben + Feigen + Kaffee

Stremllachs + Mango + Rucola + Ei + Kaffee

Beeren + Walnüsse + Kokosmilch + Kaffee

Lauwarme Gemüsesuppe vom Vortag + Rührei + Kaffee

Verzehr fertige Garnelen + Birne + Kaffee

Avocado + Ei + Thunfisch (Dose) + Gemüse + Kaffee

hartgekochte Eier + Macadamia Nüsse + Smoothie + Tee

Rührei mit Basilikum + Krabben + Kaffee

Heringssalat + Rucola + Ei + Kaffee

Apfel + Garnelen + Mandeln + Kaffee

Papaya + Nüsse + Pfannkuchen aus Ei/Kokosöl + Tee

Babyspinat + Mango + Walnüsse + Thunfisch + Kaffee

Lauwarmer Kürbisbrei mit Zimt

geröstete Nüsse (Backblech) als Müsli + Kokosmilch + Beeren + Kaffee

Fischfilet vom Vortag + Blattsalat + 1 Stück Obst + Kaffee

1 Stück Obst + Nüsse + Kokoschips + Kokosmilch + Zitronensaft + Zimt + Tee

Smoothie: 200 g Tiefkühlbeeren + Kokosmilch + Zitronensaft + Kaffee

Smoothie: Apfel + Spinatblätter + Stück Ingwer + Minze + Eiswürfel + Tee

Smoothie: Banane + kalter Kaffee + Kokosmilch + Mandeln + Vanille

Wassermelone + Salatgurke + rote Zwiebel + Minze + Olivenöl + Zitrone + Tee

Spargel vom Vortag + Erdbeeren + Olivenöl + Zitronensaft & Smoothie

Chicken Wings vom Vortag + Gemüses Sticks + Kaffee

Kaffee & Tee jeweils ohne Milch und Zucker!

## Notlösungen für Unterwegs

Was Du am Flughafen oder am Bahnhof immer findest - einen Supermarkt!

**Tipp! Hab immer ein Minibesteck in der Tasche, z.B. aus Plastik, was Du immer wieder benutzen kannst. Es ist nicht schwer und nimmt Dir keinen Platz weg.**

- Nüsse (1 Handvoll am Tag/ca. 30g)
- Kokoschips
- Avocado (reif)
- Oliven
- Früchte der Saison
- geräucherter Lachs
- Forelle / Sardinen aus der Dose/im eigenen Saft/Öl: oft keine gute Qualität
- Cocktailtomaten
- Fruchtriegel (aus Nüssen & Früchten, auf KH achten!)
- Putenbrust / Hähnchenbrust
- Hartgekochte Eier
- Surimistäbchen (zermahlener Fisch)
- Trockenfleisch
- Salamisticks
- Minimöhren Snack

Ich empfehle selten rotes Fleisch, doch manchmal muss man einfach die nächstbeste Lösung nehmen. Und ein bisschen Trockenfleisch ist allemal besser als ein Teilchen vom Bäcker.

Deine Gedanken/Ideen/Notizen:

---

---

---

---

---

---



**Deine  
Einkaufsliste  
zum ausdrucken!**



## Einkaufsliste - Alles was schmeckt & beim Abnehmen hilft.

o **Gemüse/Salat** saisonal/regional – ernähren Deine guten Darmbakterien, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, wenige Kohlenhydrate! **LOW CARB!** Tiefkühlware ist auch o.k.

o **Obst** saisonal/regional – Gesunder Nachtisch. 1-2 Hand voll am Tag. An apple a day keeps the doctor away. Alle Beerenarten haben wenig Zucker. Die gibt es z.B. von Frosta im Tiefkühlfach (lecker im Smoothie)

o **Fisch** z.B. aus Wildfang, frisch oder Tiefkühlware – je kleiner, jünger der Fisch, desto weniger Schadstoffe! Ein Thunfisch wird bis zu 70 Jahre alt! **Low-Carb Nahrung!** Wertvolles Eiweiß.

Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Makrele, Rotbarsch, Sardinen, Tintenfisch, Zander, Lachs, Seelachs  
Für unterwegs: Fisch geräuchert (Lachs), Dosenfisch: Makrele, Sardine, Sprotten (in Olivenöl oder eigenem Saft) z.B. von Followfish!

o **Meeresfrüchte & Schalentiere**, frisch oder Tiefkühlware – **Low Carb Nahrung!** Wertvolles Eiweiß!

Garnelen, Hummer, Jakobsmuscheln, Krebs, Muscheln, Schnecken, Algen

o **Geflügel** möglichst von glücklich aufgezogenen Tieren – Im Tier von Masttieren: Stresshormone, Medikamente, hohe Omega-6-Fettsäuren Konzentration (entzündungsfördernd). **Low Carb Nahrung!** Wertvolles Eiweiß.

Ente, Fasan, Gans, Huhn, Strauß, Truthahn

o **Wildfleisch | Fleisch von Weidetieren** – Weidetiere stehen die meiste Zeit des Jahres draußen und fressen artgerechtes Futter: Gras!

Galloway, Hirsch, Reh Tipp: halte nach einer Galloway Züchtung in Deiner Umgebung Ausschau

o **BIO – Eier** oder Eier vom Bauern um die Ecke, wo die Hühner artgerecht leben. **Low Carb!**

o **Butter von Weidekühen** – z.B. Kerrygold in vielen Supermärkten

o **Natives Kokosöl o Natives Olivenöl** – siehe Liste: Einkauf im Netz **Low Carb!** Gesunde, wichtige Fettsäuren!

o **Kokosraspel o Kokosmus o Kokosmilch ohne Zuckerzusätze** – **Low Carb!** Gesunde, wichtige Fettsäuren!

o **Vanille (Zuckerersatz) o verschiedene Teesorten** – außer Früchtetee/Aromatisierter Tee, da hier of auch Zucker versteckt ist.

o **Kokosmehl o Mandelmehl** – als Ersatz für Getreidemehl

o **Nüsse** .....  
Cashew, Macadamia, Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Kokosnuss, Haselnüsse (nicht mehr als 1 Hand voll am Tag!)

o **frische Kräuter**

Petersilie, Basilikum, Thymian, Schnittlauch, Kresse – wertvolle Pflanzenstoffe wirken wie Medizin. **Viel Geschmack – wenig Heißhunger!**

o **Gewürze** .....  
Chili, Kurkuma, Zimt, Ingwer, Pfeffer – alle haben eine entzündungshemmende, regenerierende, heilende Wirkung. Chili **regt den Stoffwechsel an**. Pfeffer vertausendfacht die Wirkung von pflanzlichen Substanzen. Ingwer wirkt besonders beruhigend auf Magen und Darm.

o **echter Kakao** (Biomarkt)

o **Schokolade** ab 85% Kakao – wertvolle Pflanzenstoffe, fast schon Medizin

o **Senf** ohne Zusatzstoffe

o **Tomatenmark o passierte Tomaten** – ohne Zuckerzusatz!!

o **Lakritz Tee** aus der Süßholzwurzel (gibts bei DM)

o **Bitterelixier** (Apotheke - killt Heißhunger )