

Orientierungshilfe für den gesundheitsbewussten Einkauf

Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, mindestens 30 Minuten pro Tag, spielen bei der Vorbeugung ernährungsabhängiger Krankheiten eine große Rolle. Der Einkauf von fett- und zuckerärmeren Lebensmitteln kann ein erster Schritt in die richtige Richtung sein.

Lebensmittelgruppe	Anstatt	Lieber
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Cola, Limonaden • Fruchtsaftgetränke/ Nektar 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineral- und Trinkwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees • Fruchtsaftschorle: 1 Teil Fruchtsaft mit mindestens 3 Teilen Wasser mischen
Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Weißbrot, Brötchen • Croissants • Gesüßte Frühstücksflocken • Pommes frites • Salami - Pizza 	<ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot,- brötchen • Hefegebäck • Haferflocken mit Cornflakes mischen • Fettarme Backofen-Pommes, Kartoffeln, Nudeln, Reis (bevorzugen Sie Vollkornprodukte) • Gemüsepizza
Gemüse/ Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse-, Obstkonserven, Fertiggemüsegerichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Obst und Gemüse frisch oder tiefgefroren selbst zubereiten
Milch, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Vollmilch 3,5 oder 3,8 % Fett • Quark über 10 % Fett • Vollfettkäse • Hartkäse am Stück 	<ul style="list-style-type: none"> • Teilentrahmte Milch 1,5 % Fett • Magerquark • Käse mit 30 % Fett i. Tr. • Hartkäse in dünnen Scheiben
Fleisch, Wurst	<ul style="list-style-type: none"> • Speck, Salami, Fleischwurst, Teewurst, Bratwurst, Leberwurst, Mettwurst, Mortadella 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaltes Fleisch als Belag z.B. kalter Braten, Cornedbeef, Hähnchenbrust, Putenbrust, Aspik-Aufschnitt, Schinken ohne Fettrand
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • Dosenfisch in Öl/ Soße 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosenfisch in eigenem Saft, offener Räucherfisch
Fett, Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, Margarine • Sonnenblumenöl, Kokosfett, Palmkernfett 	<ul style="list-style-type: none"> • sparsame Verwendung oder Frischkäse • Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl
Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Kekse, Gebäck • Torten • Nussnougatcreme • Chips, Flips 	<ul style="list-style-type: none"> • Russisch Brot • Obstkuchen, Hefegebäck • Honig, Konfitüre • Salzstangen, Popcorn

Ratgebertelefon Lebensmittel und Ernährung:

Dienstag von 9-12 und 13-16 Uhr unter 0361 555 14 27

Persönliche Beratungsgespräche:

nach Terminvereinbarung unter 0361 555 14 0 in Erfurt, Jena, Rudolstadt und Suhl

Stand: 08/2015

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Eugen-Richter-Str.45
99085 Erfurt

Geschäftsstelle
Tel. 0361 5 55 14-0
Fax 0361 5 55 14 40
info@vzth.de
www.vzth.de