SFG GESUNDHEITSBLOG

WOCHE 8:

HIER FINDET IHR EINE VERGLEICHLISTE, WELCHE GESUNDE ALTERNARIVEN ZU UNGESÜNDEREN LEBENSMITTELN LIEFERT.

AUTORIN: INGA REIS (SFG)

Iss DIES statt DAS

Frühstück:

Vollkornbrot/ -brötchen	statt	Weißmehlbrot/ -brötchen
Haferflocken/ Naturmüsli	statt	Cornflakes/ gezuckertes Müsli
Milch 1,5% Fett/ Pflanzenmilch	statt	Milch 3,5 % Fett
Skyr oder Magerquark	statt	gezuckerten Jogurt
Quark-/Skyr-Pfannkuchen	statt	Eierpfannkuchen mit Zucker
Frisches oder Tiefkühlobst	statt	Dosenobst

Hauptspeisen:

Dinkelmehl	statt	Weizenmehl
Vollkorn- oder Dinkelnudeln	statt	Weizennudeln
Frisches oder Tiefkühlgemüse	statt	Dosengemüse
Rinderhackfleisch oder Tartar	statt	Schweinehackfleisch
Mageres Fleisch (Pute/Hähnchen)	statt	durchwachsenes Fleisch
Fleisch pur/ ohne Panade	statt	Fleisch mit Panade
Lachs/ Forelle	statt	Fischstäbchen
Naturreis	statt	Reis (weiß)
Pellkartoffeln/ Ofenkartoffeln	statt	Pommes/ Bratkartoffeln/ Kroketten
Creme freche (7% Fett)	statt	Sahne

SFG BKS

Snacks:

Laugenbrezel	statt	Buttercroissant
Milchshake mit frischen Früchten	statt	Gekaufter Milchshake
Dinkelbrezel	statt	Chips
Zartbitterschokolade	statt	Vollmilchschokolade
Gemüsesticks	statt	Salzstangen/ Chips/ etc.
Wassereis/ Sorbet	statt	Milcheis

Getränke:

Wasser mit Früchten/ Zitrone	statt	Limonade
Fruchtschorle halb/ halb	statt	Fruchtsaft pur
Kalter Früchtetee	statt	Eistee

Hinweis:

Diese Aufstellung soll zur allgemeinen Aufklärung und Übersicht dienen. Es müssen nicht alle ungesünderen Lebensmittel komplett aus der Ernährung gestrichen werden. Wichtig ist, dass alles in Maßen zu sich genommen wird – somit kann ein gesunder Lebensstil ohne Verzicht genossen werden!

SFG BKS