

Die Fitness-Einkaufsliste

Mikronährstoffe	Makronährstoffe
<p>Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zucchini • Aubergine • Lauchzwiebeln, rote Zwiebeln • Tomaten • Gurke • Paprika • Karotten • Spargel grün/weiß • Spinat TK/frisch • Sellerie • Brokkoli • Blumenkohl • Grünkohl • Rotkohl • Rosenkohl • Kohlrabi • Rote Beete 	<p>Fettquellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokosmilch • Butter • Mandelbutter • Avocado • Öle <ul style="list-style-type: none"> ○ Kokosöl = hoch erhitzbar ○ Rapsöl = leicht erhitzbar ○ Olivenöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Avocado Öl usw. = nicht erhitzbar • Nüsse <ul style="list-style-type: none"> ○ Mandeln ○ Paranüsse ○ Pekannüsse ○ Macadamia • Samen <ul style="list-style-type: none"> ○ Chia-Samen ○ Leinsamen ○ Sonnenblumenkerne ○ Kürbiskerne • Ab 70% bitter Schokolade
<p>Obst, Citrusfrüchte und Beeren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zitrone • Orange • Physalis • Trauben • Apfel • Birne • Banane • Himbeeren • Blaubeeren • Brombeeren • Beerenmischung 	<p>Proteinquellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch <ul style="list-style-type: none"> ○ Hähnchen ○ Pute ○ Rinderfilet ○ Rinderhackfleisch Bio • Fisch <ul style="list-style-type: none"> ○ Lachs ○ Wildlachs ○ Garnelen • (Bio) Eier
<p>Hülsenfrüchte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kidneybohnen • grüne Bohnen • Kichererbsen • Weiße Bohnen • Rote Linsen / Linsen • Brechbohnen • Bohnenmix 	<p>Kohlenhydratquellen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reis • Vollkornnudeln / Dinkelnudeln • Haferflocken • Hafermehl