



10 Tipps für den nächsten Einkauf

Der erste Schritt zu gesunder Ernährung in Ihrem Alltag ist der Einkauf der richtigen Lebensmittel. Mit den folgenden Tipps haben Sie bestimmt die richtigen Zutaten für einen gesunden Lebensstil im Kühlschrank!

1. Gehen Sie **nie hungrig einkaufen!**
2. Die Auswahl an verführerischen Lebensmitteln im Supermarkt ist riesengroß, der Überblick fehlt – wahlloses Einkaufen führt zum Griff von ungesunden Produkten, deshalb **planen Sie ihren nächsten Einkauf.**
3. Verschaffen Sie sich zu Hause einen Überblick über ihren **Lebensmittelvorrat.**
4. Gestalten Sie Ihre **Einkaufsliste** ganz einfach, indem Sie täglich eintragen, was Sie für den Wocheneinkauf benötigen.
5. Kaufen Sie in ihrem Supermarkt des Vertrauens, Sie kennen sich aus und wissen, wo Sie ihre **Produkte finden.**
6. Lesen Sie die **Zutatenliste** von Produkten, die Sie nicht kennen. Die Reihenfolge der Zutatenliste sagt aus, was am meisten oder am wenigsten in den Produkten enthalten ist.
7. Lassen Sie sich **nicht von „Werbetricks“ täuschen.**
8. Achten Sie auf **saisonale und heimische Lebensmittel**, vor allem bei Obst und Gemüse.
9. Produzieren Sie Ihre eigenen „Fertiggerichte“! **Kochen Sie größere Mengen und frieren Sie diese ein.**
10. Kombinieren Sie **„Fertig“ mit „Frisch“!** Werten Sie Fertiggerichte mit frischen Lebensmitteln wie z.B. frischem Salat oder Gemüse auf.

Rezept-Tipp: Unser vollwertiges Topfen-Gemüserezept versorgt Sie mit viel Kalzium und anderen wichtigen Nährstoffen, die das Immunsystem stärken. Schreiben Sie die Zutaten dazu gleich auf Ihre nächste Einkaufsliste!

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee**