

Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl

Folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick, welche Lebensmittel im Rahmen der vollwertigen Ernährung geeignet und welche weniger geeignet sind.

	geeignete Lebensmittel	weniger geeignete Lebensmittel
Brot und Backwaren	Vollkornbrot, Vollkorntoast, Vollkornbrötchen, Vollkornzwieback, Vollkorng Gebäck, -kuchen, Pfannkuchen aus Vollkornmehl, Backwaren aus Vollkornmehl	Weißbrot, helle Brötchen, normales Toastbrot, Kuchen und Gebäck aus Weißmehl, Mischbrot, Graubrot, Pfannkuchen aus Weißmehl
Getreideprodukte	Vollkorn-Getreideflocken, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, alle Getreidesorten wie Hirse, Grünkern, Gerste, Dinkel, Hafer, Quinoa und Getreidegerichte (z. B. Bratlinge), gekeimtes Getreide, Cornflakes und Frühstücksflocken aus Vollkorngetreide	Teigwaren aus hellem Mehl, geschälter (weißer) Reis, Cornflakes und Nicht-Vollkorn-Frühstücksflocken
Gemüse und Obst	Frischgemüse, Frischobst, alle Sorten, naturreine Obst- und Gemüsesäfte, milchsaures Gemüse wie Sauerkraut , Tiefkühlprodukte	Gemüse- und Obstkonserven, Tiefkühlfertiggerichter, Fruchtsaftgetränke bzw. Fruchtnektare
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, selbstzubereiteter Kartoffelbrei aus frischen Kartoffeln	Pommes frites, Kroketten, Chips, Instant-Kartoffelbrei, Klöße aus Fertigmischung
Hülsenfrüchte	Gerichte aus Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen), gekeimte Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte in Konserven
Fette/Öle	ungehärtete Pflanzenmargarine, Butter, kaltgepresste naturreine Pflanzenöle (Sonnenblumenöl, Olivenöl, Distelöl, Rapsöl, Keimöle), Butterschmalz, Nüsse in Maßen	gehärtete Pflanzenmargarine, gehärtetes Kokosfett, Plattenfette, Schmalz
Milch/-Produkte	Frischmilch, H-Milch, Joghurt, Sahne, Sauerrahm, Quark, Kefir, Buttermilch, Käse	fertige Milchprodukte mit Fruchtzubereitungen, Sterilmilch, Kondensmilch, Schmelzkäse, Käse mit Zusatzstoffen
Fleisch/Fisch/Eier	mageres Frischfleisch, Seefisch, Krabben, Eier, magere Wurstsorten	Fleischkonserven, geräucherte und gepökelte Fleischwaren, Innereien, fette Fleisch- und Wurstsorten, Fischkonserven



Getränke	Trinkwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Getreidekaffee, Kaffee, schwarzer Tee, Bier, Wein (in Maßen)	Limonade, Cola-Getränke, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, Sportlergetränke, Instant-Kakaogetränke, fertige Getränkemischungen wie Eistee, harte Alkoholika
Gewürze/Kräuter/Salz	jodiertes u. fluoriertes Speisesalz und Kräutersalz, Sojasauce, Gemüsewürze, frische und getrocknete Kräuter und Gewürze	Würzsaucen mit Geschmackverstärkern (Glutamat)
Süßungsmittel	Vollrohrzucker, kalt geschleuderter Honig, Apfel-, Birnendicksaft, nicht geschwefeltes Trockenobst (eingeweicht oder roh), Ahornsirup, Zucker und Fruchtzucker in kleinen Mengen	Zucker in größeren Mengen, Süßwaren, Süßigkeiten