

GENIALE LEBENSMITTEL- ALTERNATIVEN

Du hast ja jetzt schon einiges dazu gelernt. Das reicht aber nicht. Es wird jetzt verinnerlicht und umgesetzt!
Fang an nach und nach diese Alternativen mit in deinen Speiseplan aufzunehmen!

- **FÜR ZUCKER:**
 - Honig
 - Kokosblütenzucker
 - Reissirup
 - Getrocknete Früchte (Datteln, Pflaumen, Aprikosen, Rosinen)

- **FÜR SÜßIGKEITEN:**
 - Cookies, Kekse, Riegel = selbst machen
 - Schokolade = dunkel Schokolade mind. 75% Kakaoanteil
 - OBST 2-3 Portionen pro Tag (gut auch als Nachtisch)
 - Beerenfrüchte (Brombeeren, Himbeeren, Blaubeeren...) haben weniger Fruktose
 - Nüsse (handvoll)

- **FÜR FERTIGMÜSLIS:**
 - Selbst mixen **OHNE** Zucker
 - Porridge
 - Smoothiebowl

- **FÜR KOHLENHYDRATE BZW. BEILAGEN**
 - Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Chia
 - Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen – MEHR Hülsenfrüchte
 - Vollkornspaghetti, Dinkelspaghetti
 - "Falsches Risotto" aus Dinkel
 - Vollkornreis statt weißem Reis
 - Lasagne mit Zucchini oder Aubergine "Platten"
 - Gnocci
 - Alternativen für Pizzateig: aus Blumenkohl, Dinkel- oder Buchweizenmehl

- **FÜR WEIZEN:**
 - Hirse, Hafer, Dinkel, Bulgur, Kamut
 - Nüssmehle

- **FÜR „LANGWEILIGES“ GEMÜSE:**

5. Kursstunde

- Grünes: Kohl, Spinat, Sellerie, Zucchini, Gurke
- Rotes: Rote Beete, Paprika, Tomate, Karotte, Kürbis
- Pastinake, Yamswurzel, Süßkartoffel
- **FÜR BUTTER UND SONNENBLUMENÖL:**
 - Mix aus pflanzlichen Ölen: für Salate und kalte Speisen. Hanföl 80%, Leinöl 10%, Kürbiskernöl 10%
 - Kokosöl virgen extra oder Ghee: zum braten
 - Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Macadamia, Pistazien, Pinienkerne
 - Avocado
 - Kokosnuss
- **FÜR SCHWEINEFLEISCH:**
 - Rind
 - Hähnchen
 - Pute
 - Thunfisch
 - Lachs
 - Hecht
 - Wolfsbarsch
 - Kabeljau
 - Dorade