



# Fleisch, Fisch & Eier



## Bio-Fleisch

aus Weidehaltung  
(z.B. Rind, Lamm,  
Geflügel)



## Wildlachs

oder anderer Fisch  
mit hohem Omega-  
3-Gehalt



## Eier

aus artgerechter  
Haltung  
(Freiland/Bio)

# Obst & Gemüse



## Bio-Obst

Beeren, Äpfel,  
Zitrusfrüchte,  
Mango,  
Wassermelone (je  
nach Saison)



## Bio-Gemüse

Kohl, Karotten,  
Zucchini, Spinat,  
Paprika, Brokkoli



## Kräuter

Petersilie, Basilikum,  
Koriander,  
Knoblauch, Ingwer,  
Zwiebeln



# Milchprodukte



## Rohmilch

(wenn verträglich)  
oder minimal  
verarbeitete Milch  
vom Bauern



## Joghurt

Kefir, Sahne in Bio-  
Qualität



## Rohmilchkäse

statt stark  
verarbeiteter  
Käsearten

# Fette & Öle



## Olivenöl

Kaltgepresstes  
Olivenöl für Salate &  
sanftes Garen



## Kokosöl

Butterschmalz,  
Ghee für höhere  
Temperaturen



## Weidebutter

als Alternative zu  
herkömmlichem  
Bratfett

# Snacks & Getränke



## Bio-Brot

Sauerteig oder  
Buchweizen, ohne  
künstliche Zusätze



## Roh-Honig

als natürliche Süße  
(Achtung: in Maßen  
genießen)



## Kokoswasser

Wasser-Kefir oder  
ungesüßter Tee als  
Alternative zu  
Softdrinks



# Was du meiden solltest



## Verarbeitete Produkte

Fast Food,  
Fertiggerichte,  
Industrie-Snacks



## Weißmehlprodukte

herkömmliche  
Pizza, Gebäck,  
Nudeln



## Künstliche Zusätze

Süßstoffe,  
Geschmacksverstärker,  
Farbstoffe,  
Softdrinks,  
Fruchtnektare

# Praktische Tipps & Ideen



## 1 - Planung ist alles

- Erstelle dir einen Wochenplan mit Gerichten, die auf natürlichen Zutaten basieren.
- Kaufe nur das ein, was du wirklich brauchst, um Verschwendung zu vermeiden.

## 2 - Saisonale Küche

- Obst & Gemüse der Saison sind nährstoffreicher und meist günstiger.
- Orientierung bieten regionale Bauernmärkte oder Saisonkalender.

## 3 - Vorräte anlegen

- Koche Brühen (Knochenbrühe, Gemüsebrühe) auf Vorrat ein.
- Bewahre diese in Gläsern oder im Tiefkühler auf.



# Praktische Tipps & Ideen



## 4 - Stressfrei bleiben

- Vermeide Perfektionismus! Kleine Ausnahmen passieren und sind okay.
- Lieber Schritt für Schritt umstellen, statt alles auf einmal.

## 5 - Qualität statt Quantität

- Weniger, aber dafür hochwertigere und biologische Produkte.
- Dein Körper wird es dir langfristig danken.

## Zusatzfaktoren für dein Wohlbefinden

- Ausreichend Schlaf (7-8 Stunden)
- Regelmäßige Bewegung/Spaziergänge an der frischen Luft
- Bewusste Stressreduktion (Yoga, Meditation, Atemübungen)

# Wichtiger Hinweis



Diese Liste dient als Orientierung und ersetzt keine professionelle Ernährungsberatung. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel. Bei gesundheitlichen Fragen oder Vorerkrankungen konsultiere bitte einen Ärztin oder qualifizierten Ernährungsberaterin.

Viel Erfolg & guten Appetit!



[www.betterpick.de](http://www.betterpick.de)