

Aufteilung nach den 3 Makronährstoffen:

Proteine, z. B.:

- Eier
- Fleisch, Fisch
- Hülsenfrüchte
- Milchprodukte
- Nüsse
- Sojaprodukte z.B. (Räucher-)Tofu

Gesunde Fette, z. B.:

- Avocado
- Kokosöl
- Leinöl
- Nussmus (Erdnussmus, Mandelmus)
- Olivenöl (Natives)
- Kerne, Nüsse, Samen

Kohlenhydrate, z. B.:

- Vollkornreis, -nudeln,-brot
- Couscous, Bulgur, Quinoa
- Gemüse und Obst
- Haferflocken
- Mais-, Reiswaffeln
- (Süß-)Kartoffeln



Im DGE-Ernährungskreis werden 7 Gruppen unterschieden:

1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
2. Gemüse, Salat
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Öle und Fette
7. Getränke

Abbildung 1: DGE-Ernährungskreis, modifiziert nach: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2022)

Ideen für deine gesunde Einkaufsliste



Kontakt

Sport- und Gesundheitszentrum
Haus 15, 1. OG
gesundheit@h2.de
0391 886 4394

Obst, z. B.:

- Aprikosen
- Äpfel
- Bananen
- Birnen
- Blau-/ Heidelbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Johannesbeeren
- Kiwis
- Mandarinen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trockenobst wie Datteln, Aprikosen (schwefelfrei)
- Weintrauben

Kräuter, z. B.:

- Basilikum
- Dill
- Minze
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch

Gemüse, z. B.:

- Brokkoli
- Gurken
- Ingwer
- Karotten
- Kohlrabi
- Lauch
- Paprika
- Pilze
- Radieschen
- Salate
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Fleisch/ Fisch, z. B.:

- Forelle
- Hähnchenbrustfilet
- Lachsfilet
- Putenschnitzel
- Shrimps
- Wild

Milchprodukte, z. B.:

- Feta
- Frischkäse
- Hüttenkäse
- Magerquark
- Milch
- Mozzarella
- Naturjoghurt
- Skyr

Kerne/ Nüsse/ Samen,

z. B.:

- Cashewnüsse
- Chiasamen
- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Pistazienkerne
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Trockenfrüchte
- Walnüsse

Hülsenfrüchte, z. B.:

- Bohnen
- Erbsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Linsen
- Linsennudeln

Pflanzliche Alternativen,

z .B.:

- Haferdrink
- Haferjoghurt
- Kokosjoghurt
- Mandeldrink
- Sojajoghurt
- Reismilch

Getränke, z. B.:

- Wasser
- Mineralwasser
- Tee (ungesüßt)
- Gemüsesäfte
- Obstdirektsäfte