

Freebie

Gesund einkaufen –

So entscheidest du dich für deine Gesundheit

Jeden Tag entscheidest du mit deinem Einkauf, was in deinem Körper landet.

Nährstoffe, die dich stärken – oder Schadstoffe, die dich belasten.

Ein gesunder Einkauf schützt dich vor:

- Pestizidrückständen
- Schwermetallen & Umweltgiften
- Zusatzstoffen, Farbstoffen, Geschmacksverstärkern
- Hormonrückständen aus tierischen Produkten
- Chronischen Entzündungen durch stark verarbeitete Produkte

Fokus: Weniger verarbeitet, mehr naturbelassen – echte Lebensmittel. **Qualität statt Quantität.**

Die 5 goldenen Regeln für deinen gesunden Einkauf

- Je kürzer die Zutatenliste, desto besser
- Frische, unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- Achte auf Herkunft & Qualität – besonders bei tierischen Produkten
- Wähle Bio gezielt da, wo Schadstoffbelastung hoch ist
- Kaufe bewusst – nicht perfekt

Merke: Kleine Veränderungen sind besser als gar keine. Perfektion ist nicht notwendig!



Diese Lebensmittel

solltest du möglichst in Bio-Qualität kaufen

	Lebensmittel	Warum Bio besser ist
	Beeren, Äpfel, Trauben	Stark pestizidbelastet, dünne Schale – wird mitgegessen
	Spinat, Grünkohl, Salat	Hohe Schadstoffaufnahme aus Boden & Luft
	Karotten, Rote Bete	Wurzeln speichern Pestizide und Schwermetalle
	Milch, Joghurt, Käse	Keine präventiven Antibiotika – bessere Fettsäure-Zusammensetzung
	Eier	Geringere Belastung mit Dioxinen & Schwermetallen, besseres Omega-3
	Fleisch & Geflügel	Keine Hormonrückstände, geringeres Antibiotikarisiko
	Vollkorngetreide	Frei von Glyphosat und Wachstumsregulatoren

Diese Lebensmittel

kannst du auch konventionell einkaufen

Lebensmittel

Warum Bio hier nicht unbedingt nötig ist



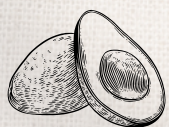
Bananen, Orangen

Dicke Schale schützt das Fruchtfleisch vor Rückständen



Zwiebeln, Knoblauch

Kaum Schädlingsbefall – wenig Pestizideinsatz



Avocados

Schale wird nicht mitgegessen – geringe Rückstände



Melonen

Wie bei Zitrusfrüchten: Schale schützt, kaum Belastung innen



Mais

In Europa meist gering belastet – Kolbenform reduziert Risiko

Gesunde Einkaufsliste

kannst du auch konventionell einkaufen

Frisches Gemüse (Bio bevorzugt):

- Spinat, Karotten, Paprika, Zucchini, Brokkoli

Frisches Obst (teils Bio):

- Äpfel (Bio), Beeren (Bio), Bananen, Orangen/Zitronen

Eiweißquellen:

- Bio-Eier
- (Pflanzlicher) Joghurt (Bio)
- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen
- Hochwertiger Tofu oder Bio-Fleisch nach Bedarf

Gute Fette:

- Leinöl (Bio – Omega-3)
- Nüsse & Samen (ungesalzen, ungeröstet)

Vollkornprodukte:

- Haferflocken, Quinoa, Vollkornreis, Dinkelbrot

Getränke:

- Wasser, ungesüßter Tee

Tipp: Kurkuma- oder Ingwer-Shots (selbst gemacht)

Bonus - Tipps

für deinen gesunden Einkauf

1. **Nie hungrig einkaufen** – sonst landen unnötige Snacks im Wagen
2. **Etiketten lesen lernen** – je natürlicher, desto besser
3. **Vorsicht bei:**
 - Light-Produkten mit Süßstoffen
 - Fertiggerichten mit vielen E-Nummern
 - Zuckerfallen wie Fruchtjoghurt & Frühstücksfakes

Tipp: Tiefkühlgemüse ist oft besser als sein Ruf – schnell, nährstoffreich und lange haltbar!

Fazit: Gesundheit beginnt im Einkaufswagen

Du musst nicht perfekt essen – aber bewusst.
Schon kleine Umstellungen bei deinem Einkauf können deine Gesundheit langfristig stärken.

Qualität zahlt sich aus: für deine Energie, Haut, Verdauung und dein Immunsystem.

Teilen erlaubt!

Erstellt von: detox-yourbody.de

Mehr Informationen unter: detox-yourbody.de

detox-yourbody.de