

Der Einkaufszettel

Am besten kauft es sich mit einem Einkaufszettel ein. Das bewahrt davor, das Wichtigste zu vergessen und Unwichtiges im Wagen zu haben.

Mit so einem Einkaufszettel kann man gezielt durch den Laden laufen, muss nicht erst lange suchen. Für ein gutes Gelingen ist es wichtig, nicht hungrig einkaufen zu gehen. Das verführt dazu, mehr und vor allem ungesündere Lebensmittel in den Wagen zu legen.

Hier ist ein Beispiel für einen Einkaufszettel. Er orientiert sich lebensmitteltechnisch an der Ernährungspyramide. Ansonsten steht natürlich alles darauf, was man sonst noch so braucht...

Hygiene

Haushalt

Taschentücher	Spülmittel
Seife	Müllbeutel
<u>Konserven/TK-Produkte</u>	<u>Sonstiges</u>
Ananas in Dosen	Hundefutter
Mais in Dosen	
TK-Blumenkohl	
TK-Hähnchenfleisch	
<u>Fette, Öle</u>	<u>Leckerlis</u>
Sonnenblumenöl	Schokolade :-)
Halbfettmargarine	Salzstangen
<u>Milchprodukte</u>	<u>Fleisch, Fisch, Eier</u>
frische Milch	Schollenfilet
Naturjoghurt	fettarme Wurst
Quark	Eier
Käse	
<u>Backwaren</u>	<u>Nährmittel</u>
Vollkornbrot	Mehl Type 1050
Schwarzbrot	Vollkornnudeln
	Vollkornreis
<u>Obst, Gemüse</u>	<u>Getränke</u>
Bananen	Tee
Äpfel	Saft
Brokkoli	Wasser
Kartoffeln	



Einkaufszettel

Hygiene

Haushalt

Konserven/TK-Produkte

Sonstiges

Fette, Öle

Leckerlis

Milchprodukte

Fleisch, Fisch, Eier

Backwaren

Nährmittel

Obst, Gemüse

Getränke



Einkaufszettel

Hygiene

Haushalt

Konserven/TK-Produkte

Sonstiges

Fette, Öle

Leckerlis

Milchprodukte

Fleisch, Fisch, Eier

Backwaren

Nährmittel

Obst, Gemüse

Getränke



Einkaufszettel

Hygiene

Haushalt

Konserven/TK-Produkte

Sonstiges

Fette, Öle

Leckerlis

Milchprodukte

Fleisch, Fisch, Eier

Backwaren

Nährmittel

Obst, Gemüse

Getränke
