

Einfache Essensideen aus der grünen Einkaufsliste



Inspiriert vom Buch „Was wir überhaupt noch essen können“

Frühstück – eiweißreich & alltagstauglich

- Naturjoghurt, Skyr oder Kefir mit Beeren, Nüssen und Saaten
- Omelett oder Rührei mit Gemüse und Sauerteigbrot
- Körniger Frischkäse mit Kräutern, Gemüse und Brot
- Joghurt mit Fruchtmus und Nüssen
- Smoothie aus Joghurt oder Kefir, Beeren und grünem Gemüse

Mittagessen – ausgewogen & sättigend

- Viel Gemüse oder Salat kombiniert mit
 - einer Proteinquelle (z. B. Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu oder Tempeh)
 - und einer vollwertigen Kohlenhydratquelle (z. B. Kartoffeln, Quinoa, Reis oder Linsenprodukte)
- Gemüsepfanne mit Hülsenfrüchten oder Tofu und Getreide
- Fisch oder Fleisch mit Ofen- oder Pfannengemüse und Beilage
- Linsennudeln oder Vollkornnudeln mit viel Gemüse und Proteinquelle

Abendessen – leicht, aber vollständig

- Gedünstetes oder gebratenes Gemüse mit Ei, Fisch oder Fleisch
- Suppe oder Eintopf aus Gemüse und Hülsenfrüchten
- Brotzeit mit Sauerteigbrot, Ei oder Käse und reichlich Gemüse
- Ofengemüse mit Feta oder Hartkäse und Hülsenfrüchten

Snacks & kleine Mahlzeiten

- Naturjoghurt, Skyr oder Kefir
- Nüsse und Samen
- Gekochtes Ei
- Hummus oder Linsenaufstrich mit Gemüse
- Fruchtmus oder Beeren mit Joghurt

Alle Essensideen basieren ausschließlich auf Lebensmitteln der grünen Liste aus dem Buch.



So könnte dein Tag mit der grünen Liste aussehen



Inspiziert vom Buch „Was wir überhaupt noch essen können“

(ein Beispiel zur Orientierung)



Frühstück – eiweißreich & alltagstauglich

- Joghurt oder Kefir mit Beeren, Nüssen und Saaten
- oder
- Eiergericht mit Gemüse und Brot



Mittagessen

Viel Gemüse oder Salat kombiniert mit

- einer Proteinquelle wie z.B. Hühnchen oder Tofu
- und einer vollwertigen Kohlenhydratquelle wie z.B. Quinoa



Snack

Rohkost oder Nüsse



Abendessen

- Gemüsegericht mit Proteinquelle wie z.B. Hülsenfrüchten, Ei, Fisch, Fleisch, Tofu oder Käse
- bei Bedarf ergänzt durch eine kleine Beilage wie Kartoffeln oder einer Scheiben Vollkornbrot

