

FoodSTUFFS

Checkliste zur Ernährungsumstellung

Hier sind einzelne Schritte, die du nach und nach bei deiner Ernährungsumstellung angehen kannst.

Beginne mit einfachen Punkten und starte langsam, bis du die Punkte in deiner Alltagsroutine integriert hast.

- | | |
|---|--|
| ☐ Ernährungstagebuch, Überblick über die eigene Ernährung erhalten | ☐ Vermeide verarbeitete Lebensmittel beim Kochen und greife auf frische Zutaten zurück |
| ☐ Mit Codecheck deinen Haushalt checken: <ul style="list-style-type: none">• Kosmetika, Körperpflege,...• Waschmittel, Weichspüler• Putzmittel, Alltagsprodukte• Lebensmittel | ☐ Koche Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln, Reis,... vor, damit sich über Nacht resistente Stärke bilden kann |
| ☐ Vorräte aufbrauchen und nach und nach auf Bio umstellen | ☐ Bereite Gerichte vor zum Einkochen /Einfrieren, um auch schnell etwas zubereiten zu können |
| ☐ regelmäßig Essen, mind. alle 4-5 Stunden nur das "Fasten" über Nacht ist ok | ☐ Kontrolliere deine Gewürzmischungen auf ihre Inhaltsstoffe / Tausche hier nach und nach gegen natürliche Gewürzmischungen aus |
| ☐ Hofläden, Bio-Bauer etc. in der Umgebung suchen | ☐ wenn du nicht gerne einkaufen gehst: Hello Fresh, etepetete-Box als Kompromiss |
| ☐ Bei "Zuckersucht" mal 2-4 Wochen auf Einfachzucker verzichten und den Darm genauer anschauen (Modul 5) | ☐ Vermeide Cheatdays |
| ☐ Verbiete dir keine Lebensmittel, sondern versuche sie alles in einem gesunden Maß einzubauen | ☐ Baue Bitterstoffe vor jeder Mahlzeit ein |
| ☐ Frage dich vor den Mahlzeiten worauf du Lust hast, wonach dein Körper gerade verlangt, was du gerade brauchst | ☐ Trinke Orangensaft zu den eisenreichen Mahlzeiten |
| ☐ Meide Zusatzstoffe wie E-Nummern, Aromastoffe,... in den Lebensmitteln | ☐ Verwenden tgl. mind. 3 EL Kokosöl |
| | ☐ Wechsel dein Salz gegen Salz mit jodhaltigen Algen aus |
| | ☐ Baue vermehrt Algenprodukte, Fisch / Sushi in deine Ernährung mit ein |