

Einkaufs-Tipps

für eine gesunde Ernährung



apetito

Inhalt

Was steht in diesem Heft?

- Einleitung..... Seite 4
- Brot und Brötchen..... Seite 6
- Aufschnitt, Käse und Aufstrich..... Seite 7
- Müsli..... Seite 8
- Rezept-Tipp für Müsli mit Obst..... Seite 9
- Milch und Milch-Produkte..... Seite 10
- Fleisch und Fisch..... Seite 11
- Kartoffeln, Nudeln und Reis..... Seite 12
- Einkaufs-Tipps für Kartoffeln..... Seite 13
- Obst..... Seite 14
- Gemüse und Salat..... Seite 15
- Rezept-Tipp für Gemüse-Suppe..... Seite 16
- Fette und Öle, Salat-Soßen..... Seite 18

Inhalt

Was steht in diesem Heft?

- Rezept-Tipp für Essig-Öl-Soße..... Seite 19
- Fertige Gerichte..... Seite 20
- Süßes und Knabbereien..... Seite 21
- Rezept-Tipp für Gemüse-Pizza..... Seite 22
- Rezept-Tipp für Apfel-Kuchen..... Seite 24
- Getränke..... Seite 26
- Rezept-Tipp für Saft-Cocktail..... Seite 27
- Hinweis..... Seite 28

Einleitung für dieses Heft

Darum geht es in diesem Heft

Die Firma apetito hat dieses Heft gemacht.

Das Heft macht Ihnen Vorschläge,
welche Lebens-Mittel Sie einkaufen können
für eine gesunde Ernährung.

Sie erfahren Dinge,
die Sie selbst-ständig im Alltag nutzen können.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Lebens-Mittel.
Es sind Beispiele für gesunde und
ungesunde Lebens-Mittel.

Das Zeichen für gesunde Lebens-Mittel ist:

Diese Lebens-Mittel sind gesund.



Das Zeichen für ungesunde Lebens-Mittel ist:

Davon weniger essen.



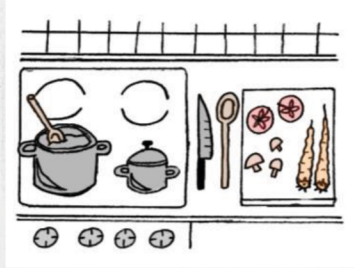
Einleitung für dieses Heft

Darum geht es in diesem Heft

In diesem Heft stehen auch einfache Rezepte.

Probieren Sie ab und zu neue Rezepte aus.

Denn vielen Menschen macht Kochen Spaß.



Wichtige Hinweise vor dem Einkauf

- Planen Sie vor dem Einkaufen, was Sie essen und trinken möchten.
Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie eine Einkaufs-Liste schreiben oder Bilder verwenden.
- Kaufen Sie nur das ein, was Sie brauchen.



Brot und Brötchen



Vollkorn-Brot



Mehrkorn-Brot

Mehrkorn-Brot ist ein Brot mit Körnern.



Körner-Brötchen



Weiß-Brot



Weizen-Brötchen

Weizen-Brötchen sind helle Brötchen.



Milch-Brötchen

Croissant



Unser Tipp:

Achten Sie auf die Brot-Farbe.

Ein Vollkorn-Brot ist meistens etwas dunkler.

Es enthält viele gute Nährstoffe aus dem Getreide-Korn.

Nährstoffe sind für den Körper wichtig.

Nährstoffe geben Energie und machen satt.

