



Mindful Eating - Vorratsliste

Meine geniale Müsliecke:

Folgende Getreideflocken, Körner, Nüsse usgl. stehen hier griffbereit für ein nahrhaftes Frühstück.

Vollkorn-/Pseudogetreide(flocken)

zum Beispiel:

- Dinkel
- Hafer
- Buchweizen

Ohne irgendwelche Unverträglichkeiten könnt ihr euch noch mehr in der Getreidecke austoben.

Samen, Kerne & Superfoods

Ich liebe:

- Kürbiskerne
- Pienienkerne
- Sesam
- Hanfsamen
- Chia-Samen
- Flohsamen
- Baobabpulver
- Sonnenblumenkerne

und vieles mehr machen sich gut in der Müsliecke.

Nüsse

- Walnüsse (Sie sind reich an entzündungshemmenden Alpha-Linolensäuren.)
- Pekannüsse
- Paranüsse
- Macadamianüsse.
- Cashwenüsse
- Haselnüsse

und weiche Nüsse euch sonst noch schmecken Außerdem esse ich die leicht süß und nussig schmeckenden

- Erdmandeln.

Sie gehören nicht zu den Nüssen, sondern sind die sehr ballaststoffreichen Sprossknollen des Zyperngrases.





Mindful Eating - Vorratsliste

Meine Gewürzschublade

Gewürze kaufe ich erst nach, wenn sich der Inhalt der Dosen dem Ende neigt. In meiner Sammlung möchte ich folgende Kräuter & Gewürze nicht missen:

- unterschiedliche Einzelkräuter getrocknet und auch gerne frisch:
(Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Dill, Bohnenkraut, Basilikum,
- Ingwer
- Kurkuma
- Koriander
- Kardamom
- Zimt
- Curry
- Vanille(schote)
- Muskat(nuss)
- Paprika (unterschiedliche Sorten)
- Chilli(flocken)
- Chayennepfeffer
- Pfeffer (aus der Mühle)
- Salz (aus der Mühle)
- Fischwürzer
- Hefeflocken
- Tamari
- Tomatenmark
- Senf
- Gemüsebrühe
- und und und...

Lasst euch einfach von der Gewürzabteilung inspirieren!





Mindful Eating - Vorratsliste

Vollkorn-/Pseudogetreidee:

In der Müslicke stehen etliche dieser Getreide- und Pseudogetreidesorten. Darüber hinaus habe ich auch

- Dinkelörner
- Haferkörner
- Hirse
- Buchweizen
- Vollkornreis
- Mais

in meinem Vorratsschrank. Wir essen diese Lebensmittel in Form von Brot (z.B. Dinkelvollkornbrot) Nudeln (Dinkelvollkornnudeln, Vollkornreisnudeln), Gries (Polenta, Gries-Frühstück) und etlichem mehr. Und auch hier heißt es für Leute ohne Unverträglichkeiten: Tobt euch in der Getreidecke aus!



Hülsenfrüchte

Ich liebe und vertrage

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen

Konserven (ungezuckert und ohne unaussprechliche Zutaten!)

- Brotaufstriche (Marmeladen, Gemüseaufstriche)
- getrocknete Tomaten in Öl
- passierte Tomaten/Pizzatomaten
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Kidneybohnen)
- Wachsbrechbohnen
- Apfelmus
- Mais
- Pastasoßen
- Müssorten (Tahin, Erdmandelmus und wenn vertragen auch Mandelmus, Cashewmus, Haselnussmus...)





Mindful Eating - Vorratsliste

Milch- & Milchersatzprodukte:

hier bin jetzt weitestgehend vegan unterwegs.

- Pflanzen- und Getreidedrinks (Ich bevorzuge Hafermilch, aber es gibt noch viele andere Sorten (Mandelmilch, Reismilch, Cashewmilch...))

- Hafersahne

- Kokusmilch

- Kokusjoghurt

Nicht vegan:

- laktosefreier Naturjoghurt

- etwas Hartkäse

- Milch in kleinen Mengen (für einen gelegentlichen Capuccino!)

An dieser Stelle könnt ihr die Vorratsliste natürlich wie immer um eure Produkte ergänzen!



Fisch & Fleisch

Ich esse gerne Fisch. Er hat (im Gegenteil zu Fleisch) gute Omega 3 Fette, die entzündungshemmend wirken. Fisch und vor allen Dingen Fleisch in Maßen essen und unbedingt hochwertig einkaufen!

Öl & Essig

zum Beispiel:

- Apfelessig

- Balsamico-Essig

- Olivenöl

- Kokusöl

- Leinöl

- Sesamöl

Tiefkühlware

- Gemüse (Erbosen, Bohnen, Mais, Broccolie, Spinat...)

- Beerenobst (Blaubeeren, Erdbeeren...)





Mindful Eating - Vorratsliste

Backen & Süßen:

- Trocken(hefe)
- Trockenfrüchte (Rosinen, Pflaumen, Feigen, Datteln...)
- Weinsteinbackpulver
- Rohkakaopulver
- vegane Schokolade (ich nehme Vivane 75% mit Kokusblütenzucker)
- Ahornsirup
- Kokusblütenzucker

Darüber hinaus gibt es noch weiter Süßungsmittel wie Dattelsüße, Akazienhonig, Reissirup ...) Hier sei noch "mein Spezialkakao-Luxusgetränk" aufgeführt (Koawach pur).



Obst & Gemüse

Es gibt eine Fülle von leckerem Obst und Gemüse. Alles hier aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Wichtig ist, abwechslungsreich zu essen und viel grünes Gemüse in den Speiseplan einzubauen.

- grünes Gemüse (Kohl, Broccolie, Spinat, Zucchini, Wirsing, Mangold...)
- Salate (Feldsalat, Chicorée, Radicchio (gut wegen der Bitterstoffe) ...)
- saisonelles Gemüse
- Möhren
- Tomaten
- Gurken
- Frühlingszwiebeln
- Kartoffeln
- Pilze
- Oliven
- Bananen
- Äpfel
- Beerenobst
- saisonelles Obst

