

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Der Einkauf spielt auf Ihrem Weg zum Traumgewicht eine sehr entscheidende Rolle. Der Grund dafür ist ganz einfach. Alles was Sie einkaufen und somit zu Hause auf Lager haben, wird irgendwann auch gegessen werden. Je mehr „ungesunde“ oder energiereiche Lebensmittel Sie zu Hause haben, desto eher kommen Sie in die Versuchung diese auch zu verzehren.

Halten Sie daher die Verführungen so gering wie möglich und planen Sie Ihren Einkauf. Beherzigen Sie daher die folgenden Tipps und legen Sie schon beim Einkaufen die Grundlage für eine gesündere und schlankere Zukunft!

⇒ Einkaufszettel

Schreiben Sie sich immer einen Einkaufszettel denn dadurch vermeiden Sie „Fehlgriffe“. Sie ersparen sich die Verlockung so mancher Regale. Überlegen Sie sich vor dem Einkauf, was Sie kochen wollen und peilen Sie dann nur die Regale an, wo Sie Ihre aufgeschriebenen Lebensmittel finden.

⇒ Niemals hungrig einkaufen gehen

Achten Sie darauf, dass Sie nicht hungrig einkaufen gehen, denn alles was im Einkaufswagen landet, wird später auch den Weg in Ihren Magen finden! Falls Sie also Hunger verspüren und den Einkauf noch vor sich haben, dann nehmen Sie vor dem Betreten des Supermarktes auf jeden Fall einen kleinen Snack zu sich. Denn auch dadurch vermeiden Sie „Fehlgriffe“ und Spontankäufe, die Ihnen später vielleicht leidtun.

⇒ Achten Sie auf die Zutatenliste

auf den Lebensmitteln. Die Zutaten werden vom Mengenanteil herabgestuft aufgelistet. Hier können Sie ersehen, ob viel Zucker enthalten ist und welches Fett das Produkt enthält.

⇒ Bei den **Nährwertangaben** sollten Sie besonderes Augenmerk auf den Zuckergehalt richten. Dieser ist in der Rubrik „Kohlenhydrate“ zu finden. Ist Zucker einer der Hauptbestandteile bzw. weist Zucker einen hohen Anteil auf, dann sollten Sie dieses Produkt besser nicht kaufen. Hier ein Beispiel:

durchschnittlich:	pro 100 ml	pro Glas (250 ml)
Energie	193 kJ / 46 kcal	483 kJ / 115 kcal
Fett	0,0 g	0,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	11 g	28 g
- davon Zucker	11 g	27 g
Ballaststoffe	0,0 g	0,0 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	0,01 g	0,01 g