

Grundsätze

1. genussvoll + bekömmlich
2. 2/3 pflanzlich
3. gering verarbeitet
4. biologisch
5. regional + saisonal
6. umweltfreundlich
7. fair trade

Empfehlungen

Reichlich verzehren

- Obst & Gemüse
- Vollkornprodukte
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Wasser, Tee
- Kräuter, Gewürze

Mäßig verzehren

- Nüsse
- Ölsamen, Ölfrüchte
- kaltgepresste Öle
- Butter
- Milch (-erzeugnisse)
- Fleisch, Fisch, Eier
- Salz
- Honig

Selten verzehren

- Konservierte Lebensmittel
- „Weisse“ Produkte (Mehl, Zucker, polierter Reis)
- Raffinierte Fette + Öle
- Fleisch-Erzeugnisse wie Wurst, Pasteten
- Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee (Genussmittel!)

Möglichst meiden

- Isolierte Zucker, Süßwaren
- Isolierte Substanzen (z.B. Nahrungsergänzungsmittel)
- Fertigprodukte (-gerichte)