



BeyōndYō Retreat

Deine gluten- und milchfreie Basic - Einkaufsliste

Unsere Einkaufsliste gibt dir einen einfachen Überblick über die Sachen, die du zu haben solltest und hilft dir auch in Momenten, wo du in alte Muster rutscht, dabei zu den gesünderen Sachen zu greifen. Gleichzeitig hast du immer etwas zur Hand, wenn du in gewohnten Routinen steckst.

1. OBST UND GEMÜSE

Auch wenn du sicher mit Obst und Gemüse gut ausgestattet bist, hier einmal eine Basicliste auf die du immermal schauen kannst, wenn du im Loop deiner Routine gefangen bist.

Obst

- Bananen
- Trauben
- Birnen
- Physalis
- Zitronen
- Beeren jeglicher Art

Gemüse

- Gurken (frisch & eingelegt)
- Fenchel
- Paprika
- Zucchini
- Blumenkohl
- Broccoli
- Spinat
- (Spitz)Kohl



BeyōndYō Retreat

2. Pseudogetreide

Getreide versorgen uns nicht nur wie oft behauptet, mit schlechten Kohlehydraten, sondern viel öfter mit guten. Kohlehydrate sind essentiell für uns, es müssen nur die richtigen sein.

- Reis
- Hirse
- Buchweizen (gerösteten Kerne = perfektes Topping)
- Quinoa
- Hafer

3. Nüsse und Saaten

Nüsse und Saaten sind ein perfekter Snack und ergeben eine tolles Granola. Allerdings solltet ihr auf die Menge achten, da Nüsse, neben all ihren tollen Benefits, leider kein optimales Fettsäureverhältnis haben. Mehr als 100g am Tag sollten es daher nicht sein.

- Mandeln
- Paranüsse
- Pecannüsse
- Macadamia
- Kürbiskerne
- Sesam
- Sonnenblumenkerne

4. BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Wenn wir über Proteine sprechen, kommen wir um Bohnen und Hülsenfrüchte, nicht drumherum. Sie sind eine der reichhaltigsten Proteinquellen und unglaublich vielfältig zu verarbeiten. Ob Kichererbsen aus dem Ofen oder Burger aus roten Bohnen, die Möglichkeiten sind super vielfältig.

- Kichererbsen
- Weiße Bohnen
- Rote Bohnen
- Erbsen
- Linsen



BeyōndYō Retreat

5. WEITERE PROTEINALTERNATIVEN

Neben Hülsenfrüchten gibt es noch ein paar andere Dinge, die ihr in euren Speiseplan einbauen könnt.

- Tofu
- Tempeh
- Insekten (für die ganz mutigen)
- Hanfpulver
- Reispulver

6. ÖLE UND GEWÜRZE AUF PFLANZENBASIS

Öle sind unglaublich wichtig in unserer Ernährung. Die Phase, wo wir Fett vermieden haben, geht zum Glück endlich seinem Ende entgegen, Es ist nur wichtig das du die richtigen in guter Qualität verwendest.

- Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Avocadoöl
- Rapsöl (Bio)
- Kokosöl

Viel Spaß beim Einkaufen