

Einkaufsliste

Energierreiche Lebensmittel und Getränke

Gemüse, Obst, Nüsse

- Getrocknete Tomaten in Öl, Avocado, Oliven
- Trockenobst wie Rosinen, Aprikosen, Pflaumen
- Kandierte Früchte, Fruchtriegel, Smoothies
- Kerne (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen)
- Nüsse (Hasel-, Wal-, Para-, Erd-, Macadamia-, Erdnuss, Pistazien)
- Studentenfutter, Müsliriegel

Milchprodukte

- Sahnejoghurt, Sahnepudding
- Speisequark 40% Fett
- Käse Vollfettstufe (auch zum Überbacken)
- Schlagsahne, Creme Fraîche, Schmand, Mascarpone

Wurst, Fleisch, Geflügel, Fisch, ...

- Speckwürfel, Landjäger, Mortadella, Bratwurst
- Gemischtes Hackfleisch, Panierter Fisch

Fette und Öle

- Öle (Sonnenblumen-, Oliven-, Rapsöl, etc.)
- Butter, Margarine

Brot und Backwaren

- Croissant, Semmel, Milchbrötchen
- Toastbrot, Knäckebrot

Aufstriche und Würzsaucen

- Nussmus, Erdnussbutter, Nuss-Nougat Aufstrich
- Konfitüre, Honig
- Remoulade, Mayonnaise

Kuchen, Kekse, Süßwaren

- Linzer Torte, Sahnertorte
- Butterkekse, Schokolade (mit Nüssen), Marzipan
- Milchschnitte, Blätterteigstückchen

Energierreiche Getränke

- Obst- und Gemüsesäfte, Sirup
- Limonaden, alkoholfreies Malzgetränk
- Kakao, Milchshakes

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die Tipps keine persönliche Beratung mit einer staatlich anerkannten Ernährungsfachkraft ersetzen. Viele unserer Empfehlungen basieren auf Erfahrungswerten aus dem Klinikalltag, da die einzelnen Empfehlungen noch kaum in wissenschaftlichen Studien überprüft wurden. Da jeder Mensch individuell ist, sollten Sie testen, was Ihnen bekommt und welche Tipps für Sie in Ihrer Situation hilfreich sind. Außerdem sollten Sie Ihr medizinisches Team immer über Ihre Maßnahmen auf dem Laufenden halten.