

Tipps für Einkauf und Vorratshaltung

- Gehen Sie nicht hungrig aus dem Haus. Das könnte Sie dazu verleiten, beim Einkauf unüberlegt Lebensmittel zu kaufen, die nicht auf ihrer Einkaufsliste stehen.
- Gehen Sie nur mit einer Einkaufsliste ins Geschäft und halten Sie sich möglichst an das Notierte
- Informieren Sie sich am Käse- und Wurstregal über den Fettgehalt des entsprechenden Produkts oder fragen Sie das Verkaufspersonal nach fettarmen Produkten.
- Kaufen Sie nur soviel, wie Sie in den nächsten zwei bis drei Tage brauchen: Vorräte verleiten dazu mehr zu essen, um den Verderb zu vermeiden.
- Lesen Sie die Zutatenliste eines Produkts genau: die Reihenfolge der Zutaten bestimmt ihren mengenmäßigen Anteil d.h. je weiter vorne Fett in der Zutatenliste steht, desto fettreicher ist das Produkt.