

## DONT'S

### Tausche dies...

- Brot und Brötchen aus Weizen-, Roggen- und Dinkelmehl
- Pasta aus Weizen
- raffinierten Haushaltszucker und künstliche Süßungsmittel
- Kuhmilchprodukte, vegane Alternativen auf Sojabasis

## DO'S

### ...gegen Das!

- Brot aus gemahlenden Samen, Saaten und Nüssen
- Nudeln aus Reis, Buchweizen, Linsen und Vollkorn-Nudeln
- Süßen in Maßen mit Dattelsirup, Yaconsirup, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Apfelmark, reifen Bananen, Trockenfrüchte, Trockenpflaumen
- Produkte aus Schafs-, Ziegen-, Büffelmilch; Pflanzendrinks, -joghurt oder -sahne aus Nüssen, Samen oder Kokos

## DONT'S

### Tausche dies...

- Brotbelag aus Wurst und Kuhmilchprodukten, vegane Brotbelage aus Soja
- Fruchtsäfte, Limonaden, Alkohol
- Kaffee

## DO'S

### ...gegen Das!

- Ziegen- und Schafskäse; pflanzenbasierte Aufstriche wie Hummus, Pesto, Avocado-creme; Gemüse wie Gurke, Paprika, Tomate
- “Infused Water” = Wasser mit natürlichem Geschmack aus Minze, Zitrone, Gurkenscheiben, Grapefruit, Melone, Beeren, Basilikum
- Lupinenkaffee, grüner oder Matcha-Tee, Kräutertees, Goldene Milch, Rohkakao

## DONT'S

### Tausche dies...

- Speisesalz

---

- Sonnenblumen-, Oliven- und Rapsöl zum starken Anbraten

---

- Süßigkeiten

## DO'S

### ...gegen Das!

- Himalaya-Salz und Meersalz (enthalten wertvolle Mineralstoffe)

---

- Ghee (geklärter Butterschmalz), Kokosöl, Avocadoöl

---

- Dunkle Zartbitterschokolade (ab 80% Kakaoanteil), Trockenfrüchte, Obst mit Nussmus, Energy Balls