

## Einkaufsliste

Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Um Ihnen zu helfen, haben wir schon einmal eine Einkaufsliste für Sie erstellt. Damit Sie die wichtigsten Dinge auch wirklich im Haus haben.

### Obst

Grüne Äpfel  
Orangen  
Erdbeeren  
Grapefruits  
Zitronen

### Getränke

(Kräuter)Tee  
Kaffee  
Mineralwasser

### Zwischendurch

Grissini  
Knäckebrot  
Saure Gurken ohne Zucker  
Rindfleisch-, Hühner-,  
Tomaten- oder Gemüsebrühe  
Gurke

### Gewürze

Stevia Süßstoff  
Essig  
Tamari Sojasauce, ohne  
Zucker (Reformladen)  
Sambal oelek bzw. Peperoni  
Knoblauch  
roter Pfeffer

### Getrocknete oder frische

Kräuter  
Schnittlauch  
Zimt  
Estragon  
Petersilie  
Dill  
Thymian  
Muskatnuss  
Basilikum  
Ingwer (Pulver)  
Oregano  
Gewürznelken (Pulver)  
Koriander  
Herbamare Kräutersalz  
Pfeffer  
Salz, etc.

### Gemüse

Salat (alle Sorten)  
Andiviensalat  
Spinat  
Lauch  
Porree  
Frühlingszwiebeln  
Champignons  
Paprika  
(Cherry)Tomaten  
Taugé  
Sellerie  
Knollensellerie  
Fenchel  
Radieschen  
Gurke  
Spargel  
Brokkoli  
Blumenkohl  
frische Rote Beete  
Sauerkraut  
Chinakohl oder weißer Kohl  
Brechbohnen

### Fleischwaren

Geräuchertes Hühnerfilet  
Roastbeef  
Carpaccio

### Eier

Biologische Eier oder  
Eier aus Bodenhaltung

### Fleisch

(biologisches) Rindfleisch  
Tatarbeefsteak  
Hühnerfilet  
Putenfilet

### Fisch

Seezunge  
Kabeljau  
Scholle  
Seeteufel  
Seelachs  
Thunfisch in Wasser,  
aus der Dose

### Schalen- und Muscheltiere

Krabben  
Garnelen  
Krebs

### Vegetarisch

Tofu  
Quorn  
Eier  
Tempé  
Pilze

### In der Küche

Beschichtete Brat- oder Grillpfanne (Antihaft)  
Topf zum Dünsten von Gemüse • Ofen • Backfolie  
fettfreies Backspray • Mixer oder Pürierstab





## Jetzt erst mal nicht...

Obwohl Momentum® lieber betont, was man essen DARF (Programmübersicht), muss man sich daran vielleicht erst einmal daran gewöhnen. Deshalb finden Sie hier eine kleine Übersicht der Lebensmittel, die Sie in Phase 1 links liegen lassen sollten.

### Verbotenes Gemüse

Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, Mohrrüben, Zucchini, Auberginen, Mais, Gemüse aus der Konserve

### Verbotene Milchprodukte

Alle Milchprodukte wie (Butter)Milch, Joghurt, Quark und Käse. Sojamilch ist offiziell kein Milchprodukt, aber wegen des hohen Kohlenhydratgehalts ist es trotzdem nicht erlaubt in Phase 1.

### Verbotene Eiweiße

Während Phase 1 ist getrockneter und gesalzener Fisch nicht erlaubt, genau wie fetter Fisch (Forelle, Lachs, Aal, Muscheln, Thunfisch und Hering). Das gleiche gilt für Wild, Schweinefleisch, Lammfleisch oder Innereien.

### Verbotene Kräuter und Gewürze

Maggi, Ketjap Manis, Sojasauce (es sei denn zuckerfrei aus dem Reformladen), Senf, Mixgewürze wie Aromat, Fleisch- oder Hühnergewürz.

### Light Produkte

Trotz des oft niedrigen Kaloriengehalts raten wir Light Produkte im Allgemeinen ab; vor allem aus Gesundheitsgründen. Trinken Sie soviel Wasser wie möglich, eventuell mit frischem Zitronensaft.

### Geschmacksverstärker

Vermeiden Sie E-Nummern und chemische Süßstoffe! Versuchen Sie so oft wie möglich zu frischen Produkten zu greifen.

### Keine Inspiration?

Oder möchten Sie ganz einfach ein paar Anreize erhalten? Im hinteren Teil des 3-Phasen-Plans finden Sie verschiedene schmackhafte Rezepte und praktische Tipps & Tricks. Besuchen Sie auch regelmäßig [www.meinmomentum.de](http://www.meinmomentum.de) für neue Rezepte.