

Einkaufszettel für fructosearme Ernährung

Fructosearme Grundausrüstung

Obst:

- Banane, Beeren, Kiwi (in kleinen Mengen)

Gemüse:

- Zucchini, Gurke, Karotten, Spinat, Brokkoli

Milchprodukte:

- Naturjoghurt, Quark, Käse, Butter

Getreide & Beilagen:

- Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Dinkelbrot

Getränke:

- Wasser, Kräutertee, ungesüßter Tee

Sonstiges:

- Eier, Nüsse, pflanzliche Öle

Zu meiden:

- Apfel, Birne, Mango, Wassermelone
- Honig, Agavendicksaft, Fruchtsäfte
- Fertigprodukte mit Fructose oder Sorbit
- Süßigkeiten mit Zuckeralkoholen

Tipp:

Beim Einkauf Zutatenlisten prüfen – Fructose, Fructosesirup, Sorbit, Invertzucker oder Honig sind Warnsignale.