

BODY TRANSFORMATION CHALLENGE

EINKAUFSELFER

NEOH
FIGHT SUGAR. UNLEASH TASTE.

Damit wird das Einkaufen jedes Mal ein Etappensieg: Mit dem praktischen Einkaufshelfer weißt du genau, welche Produkte deine perfekten Trainingspartner sind!

PROTEINE:

- Mageres Fleisch/Geflügel (Rind, Huhn, Wild)
- Eier (Bio)
- Milchprodukte (Hüttenkäse, Topfen, griechischer Joghurt, Buttermilch, leichter Mozzarella, leichter Fetakäse)
- Fisch (Lachs, weißer Fisch, Garnelen)
- Tofu/Sojaerzeugnisse
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen)
- Protein Isolat (Pulver)

OBST:

- Apfel, Birne, Pfirsich
- Diverse Beeren
- Mango, Kiwi, Ananas, Banane
(Achtung Saison & Herkunft!)

KOHLLENHYDRATE/ BEILAGEN:

- Vollkornpasta, Vollkornbrot
- Vollkornreis, Reiswaffel
- Buchweizen, Quinoa
- Kartoffel/Süßkartoffel

FETTE:

- Nüsse (Mandeln, Walnüsse)
- Samen (Hanfsamen, Leinsamen, Chiasamen, Sesam)
- Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- Kaltgepresste Öle (z.B. Olivenöl, Leinöl, Kernöl für kalte Küche)
- Öl zum Kochen (Kokosfett – nativ & kaltgepresst)

GEMÜSE:

- Grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Rucola, Salat)
- Wurzelgemüse (Karotten, Rote Rüben, Sellerie)
- Zucchini, Melanzani, Kürbis
- Brokkoli, Karfiol, Kraut
- Gurken, Tomaten, Paprika
- Erbsen, Mais, Oliven
- Zwiebel, Knoblauch

EXTRAS:

- Jodiertes Meersalz
- Essig
- Chilipulver, Currypulver, Sojasauce
- Grüner Tee
- Hot Sauce
- Pflanzenmilch