

Einkaufszettel für fructosearme Ernährung

Fructosearme Grundausrüstung – kompakt für den Einkauf

Obst	☐ Banane, grün ☐ Beeren ☐ Kiwi (<i>in kleinen Mengen</i>)
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.