

BEWUSST EINKAUFEN: UNSERE TIPPS UND TRICKS FÜR DICH



Gutes für alle.



ERNÄHRUNG DER ZUKUNFT

DEIN BEWUSSTER EINKAUF



Der Nutri-Score bietet dir Orientierung beim Einkauf.

IST NUTRI-SCORE E IMMER SCHLECHT?

Nein, in Maßen können auch D- und E-Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

LÄSST SICH ALLES MIT-EINANDER VERGLEICHEN?

Nein, es können nur Lebensmittel der gleichen Produktgruppe (z. B. Müslis) oder Alternativen für die gleiche Verzehrgellegenheit (z. B. Brotaufstriche) miteinander verglichen werden.



Erfahre mehr zum [Nutri-Score](#).

1. Hol dir **frisches** – oder tiefgekühltes – **Obst und Gemüse**.
2. Bevorzuge **Vollkornprodukte**, z. B. Vollkornnudeln.
3. Schau nach Lebensmitteln mit **hohem Ballaststoffgehalt**. Hülsenfrüchte sind eine gute Wahl.
4. Achte bei Fertigprodukten auf eine möglichst kurze **Zutatenliste**.
5. Geh nie hungrig und am besten mit einem **Einkaufszettel** einkaufen.
6. **Siegel** und Zeichen wie z.B. **V-Label, Nutri-Score, Bio, Naturland** und **Haltungsform** helfen dir bei der Lebensmittelwahl.



BEWUSSTE ERNÄHRUNG MIT PFLANZENPOWER

Da steckt drin, was du brauchst

Gestalte etwa **drei Viertel** deines Speiseplans pflanzlich. So nimmst du jede Menge Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe zu dir.



≥ 30 g
Ballaststoffe

auf den Tag verteilt sind perfekt. Ballaststoffe kommen fast ausschließlich in pflanzlicher Nahrung vor.



Reduziere Salz und Zucker

Achte bei deiner Lebensmittelauswahl auf geringe Salz- und Zuckergehalte. Würze mit Kräutern statt mit Salz und nutze für die Süße frisches Obst (z. B. im Müsli).



≥ 60 %
Pflanzliche Proteine

Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte (z. B. Tofu, Tempeh) wie auch **Saaten** und **Nüsse** sind gute Eiweißlieferanten. Nur maximal 40 % des täglichen Eiweißbedarfes soll durch tierische Proteine gedeckt werden.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate aus Kartoffeln und Vollkornprodukten sind nährstoffreicher als solche aus Weißmehlprodukten. Sie **halten dich länger satt** und helfen, Heißhunger zu vermeiden.

Fette und Öle

GUT FÜR DICH

Einfach ungesättigte Fettsäuren
z. B. Avocado, Olivenöl, Mandeln

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
z. B. Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Chiasamen, Lachs



BESSER NICHT SO OFT

Gesättigte Fettsäuren
z. B. Wurst, Käse, Kokosmilch

Transfettsäuren
z. B. frittierte Erzeugnisse, Backwaren und Fertigprodukte

WAS KOMMT AUF DEN TELLER?

Nutze pflanzliche Fette und Öle
für Salate und zum Kochen: z. B. Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl

1/4
Kohlenhydrate aus Vollkorn
(z. B. Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln)



1/4
Proteinquellen
(möglichst pflanzlich, z. B. Erbsen, Bohnen, Tofu, Tempeh, Hummus, Nüsse)



1/2
Gemüse oder Obst
(möglichst frisch oder tiefgefroren)



HOW TO: BEWUSSTE ERNÄHRUNG

- Plane deine Kochwoche! Lass dich auch mal von neuen Rezepten inspirieren. ✓
- Je bunter dein Essen, desto besser! ✓
- Mache deine Lieblingsrezepte mit wenigen Kniffen gesünder! ✓

Mehr Infos für deine bewusste Ernährung



FÜR DICH GETESTET – TIPPS FÜR DEN ALLTAG



5 Portionen*
Gemüse und Obst
täglich sind ideal für dich.
* 1 Portion = 1 Handvoll



Pflanzlicher Energiekick
Täglich eine Handvoll Nüsse oder Saaten.

Pflanzenpower pur
Hülsenfrüchte sind wahre Multitalente:

- hochwertige Proteine
- viele Nährstoffe (z. B. B-Vitamine, Calcium, Eisen, Magnesium)
- viele Ballaststoffe

Starte klein! Nicht zu viel auf einmal.

Easy Start: Ersetze anfangs ein tierisches Produkt oder steigere den Verzehr von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Ca. 2 Monate¹
dauert es, bis eine neue (Ess-)Gewohnheit zur Selbstverständlichkeit wird.

HÜLSENFRÜCHTE – VON SLOW BIS READY

Eingeweicht und gekocht

Bohnen und Erbsen über Nacht (mind. 12 Std.) einweichen und etwa 45–60 Min. kochen. Linsen kannst du direkt garen (ca. 15–30 Min.).



Fertig und schnell zubereitet

Lecker und schnell aufgetischt: Hülsenfruchtgerichte mit kurzer Kochzeit.



8–10 Minuten 12 Minuten



Vorgegart und Zeit gespart

Auch als Zutat kannst du vorgegarte Hülsenfrüchte nutzen und so Zeit sparen.



Hülsenfrüchte mal anders

Falafel, Tofu und Co. sind eine Top-Wahl für die bewusste Ernährung und schnell serviert.



¹ Lally et al., 2009: How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. https://www.researchgate.net/publication/32898894_How_are_habits_formed_Modeling_habit_formation_in_the_real_world.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG
Unternehmensgruppe ALDI SÜD
Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr
Stand: September 2025

PRODUKTION

Raufeld Medien GmbH
Paul-Lincke-Ufer 42/43
10999 Berlin

BILDNACHWEISE

Getty Images (S. 3 Olga Buntovskih, Claudia
Totir, Devenorr, Magone; S. 5 eternalcreative)
Shutterstock (S. 3 years44)
Raufeld/ChatGPT (S. 4)



Gutes für alle.