



Nugget

Der Einkaufswagen-Plan

Worum gehts?

Gesünder einkaufen klappt, wenn dein **Wagen** die Richtung vorgibt – nicht die Werbung. Du sortierst den Einkaufswagen wie einen einfachen Plan:

Viel **Frisches**, genug **Protein**, passende **Sattmacher** (Kartoffeln, Vollkorn, Reis). So landet zu Hause automatisch Gutes auf dem Teller.

So machst du es:

- **Mini-Liste (60 Sekunden)**: Drei Zeilen schreiben: **Frisches, Protein, Sattmacher**.
- **Route**: Im Supermarkt zunächst **außen herum** starten (Gemüse/Obst → Kühlregal/Protein). Erst danach in die Gänge.
- **Wagen aufteilen**:
 - Linke Wagenhälfte = Frisches** (Gemüse, Salat, Obst). Ziel: mindestens die Hälfte des Wagens.
 - Rechte Wagenhälfte = Protein** (Eier, Joghurt, Käse, Tofu, Kichererbsen, Fisch/Fleisch).
 - Vorn = Sattmacher** (Kartoffeln, Vollkornbrot, Reis, Haferflocken, Vollkornnudeln). Optisch weniger als Frisches und Proteine.
 - Kindersitz/oberes Körbchen** = Genuss & Extras (max. 1–2 Teile), damit du die Menge siehst.
- **Etikett-Blick (10 Sekunden)**: Kurze Zutatenliste = gut. Wenn Zucker ganz vorn steht: zurück ins Regal.
- **Kontrollblick vor der Kassa**:
 - Frisches $\geq$ **doppelt so viel** Volumen wie Sattmacher.
 - Protein $\geq$ Sattmacher.
 - Genuss bleibt **oben**, 1–2 Teile, Punkt.
- **Zuhause sofort sichtbar machen**: Frisches waschen und **auf Augenhöhe** einräumen. Süßes **oben/hinten** verstauen.

Warum es wirkt:

Der **Wagen-Plan** nimmt dir Entscheidungen ab: Erst füllst du die guten Basics, dann bleibt weniger Platz für Zufall. Die einfache **1-1-1-Logik** (Protein, Volumen, Sattmacher) beginnt schon im Markt. **Außenring** führt zu frischen Lebensmitteln, die **Aufteilung** gibt dir eine schnelle Sicht-Kontrolle, der **Etikett-Blick** filtert Zuckerfallen ohne Rechnen. Was im Wagen **überwiegt**, überwiegt später auch auf dem Teller.

Ergebnis: Du kaufst wie jemand, der ausgewogen isst – und zu Hause wird „gesund“ plötzlich leichter.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Einkaufswagen-Plan

Worum gehts?

Einkaufswagen gesund füllen:

*Außenring
Wagen-Aufteilung
Sichtkontrolle*

☐

Linke Wagenhälfte
mit Gemüse/Obst
füllen

- Wenn die Hälfte des Wagens bunt ist, hast du genug Volumen für viele Teller.

☐

Rechte
Wagenhälfte mit
Protein füllen

- Eine sichtbare Proteinzone sorgt später für Sättigung und stabile Energie.

☐

Vorn im Wagen
nur Sattmacher

- Kleine Menge reicht – so bleibt der Teller ausgewogen statt schwer.

JETZT: Mini-Liste schreiben mit: Frisches · Protein · Sattmacher

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤5 Min·



niedrig ·



Markt



Nugget

Der Einkaufswagen-Plan

Worum gehts?

Gesünder einkaufen klappt, wenn dein **Wagen** die Richtung vorgibt – nicht die Werbung. Du sortierst den Einkaufswagen wie einen einfachen Plan: Viel **Frisches**, genug **Protein**, passende **Sattmacher** (Kartoffeln, Vollkorn, Reis). So landet zu Hause automatisch Gutes auf dem Teller.

So machst du es:

- **Mini-Liste (60 Sekunden):** Drei Zeilen schreiben: **Frisches, Protein, Sattmacher**.
- **Route:** Im Supermarkt zunächst **außen herum** starten (Gemüse/Obst → Kühlregal/Protein). Erst danach in die Gänge.
- **Wagen aufteilen:**
 - Linke **Wagenhälfte** = **Frisches** (Gemüse, Salat, Obst). Ziel: mindestens die Hälfte des Wagens.
 - Rechte **Wagenhälfte** = **Protein** (Eier, Joghurt, Käse, Tofu, Kichererbsen, Fisch/Fleisch).
 - Vorn** = **Sattmacher** (Kartoffeln, Vollkornbrot, Reis, Haferflocken, Vollkornnudeln).
- Optisch weniger als Frisches und Proteine.
- Kindersitz/oberes Körbchen** = Genuss & Extras (max. 1–2 Teile), damit du die Menge siehst.
- **Etikett-Blick (10 Sekunden):** Kurze Zutatenliste = gut. Wenn Zucker ganz vorn steht: zurück ins Regal.
- **Kontrollblick vor der Kassa:**
 - Frisches ≥ **doppelt so viel** Volumen wie Sattmacher.
 - Protein ≥ Sattmacher.
 - Genuss bleibt **oben**, 1–2 Teile, Punkt.
- **Zuhause sofort sichtbar machen:** Frisches waschen und **auf Augenhöhe** einräumen. Süßes **oben/hinten** verstauen.

Warum es wirkt:

Der **Wagen-Plan** nimmt dir Entscheidungen ab: Erst füllst du die guten Basics, dann bleibt weniger Platz für Zufall. Die einfache **1-1-1-Logik** (Protein, Volumen, Sattmacher) beginnt schon im Markt. **Außenring** führt zu frischen Lebensmitteln, die **Aufteilung** gibt dir eine schnelle Sicht-Kontrolle, der **Etikett-Blick** filtert Zuckerfallen ohne Rechnen. Was im Wagen **überwiegt**, überwiegt später auch auf dem Teller. Ergebnis: Du kaufst wie jemand, der ausgewogen isst – und zu Hause wird „gesund“ plötzlich leichter.



JETZT-BOX

Einkaufswagen-Plan

Datum: _____

Worum gehts?

Einkaufswagen gesund füllen:

Außenring
Wagen-Aufteilung
Sichtkontrolle

☐

Linke Wagenhälfte mit Gemüse/Obst füllen

- Wenn die Hälfte des Wagens bunt ist, hast du genug Volumen für viele Teller.

☐

Rechte Wagenhälfte mit Protein füllen

- Eine sichtbare Proteinzone sorgt später für Sättigung und stabile Energie.

☐

Vorn im Wagen nur Sattmacher

- Kleine Menge reicht – so bleibt der Teller ausgewogen statt schwer.

JETZT: Mini-Liste schreiben mit: Frisches · Protein · Sattmacher

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤5 Min · niedrig · Markt