



Fittes Unternehmen

Einkaufsfalle Supermarkt

Mittlerweile ist Einkaufen schon fast mit Stress verbunden. Immer mehr Auswahl an Lebensmittel, immer mehr neuartige Lebensmittel. Es fällt schwer, die Lebensmittelkennzeichnung zu überschauen, die Zutatenliste wird immer undurchsichtiger und länger.

Was heißt denn Fett i.d.Tr., wie erkenne ich Fruktose in der Zutatenliste, wie erkenne ich ob Zucker zugemischt ist, was ist homogenisiert, pasteurisiert und hocherhitzt?

Wo liegen die Fallen beim Einkauf?

Ich nehme sie heute mit, zu einem Bummel durch den Supermarkt.
Mit vielen praktischen Beispielen aus dem Supermarkt lüften wir so manches Geheimnis.



STEFANIE METTY

DIÄT- UND ERNÄHRUNGSBERATUNG
ERNÄHRUNGSTHERAPIE