#BEAT YESTERDAY.

Clean Eating

Das NOVA-System für verarbeitete Lebensmittel

Stufe	Verarbeitungsgrad	Verarbeitung	Beispiele	Verzehrempfehlung
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter, Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide, Mehl, Kartoffeln, Fleisch und Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung
2	Kochzutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver (werden nicht einzeln verzehrt, sondern als Zusatz)	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen nutzen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot, Brötchen, Teigwaren, Konfitüren, Aufstriche, eingelegtes Gemüse, Konserven und Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	geringe Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell hergestellt – meist mit Zusätzen	Produkte mit Zusätzen aller Art: Fertiggerichte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusatz, Backwaren, Wurst- und Fischprodukte mit Zusätzen	meiden, nur in geringen Mengen verzehren