FRANK KRAEH
Leichtigkeit trotz Hashimoto

Warum du eine Einkaufsliste suchst, und warum meine anders ist

Erst lesen, dann ankreuzen. Die Liste steht auf der nächsten Seite.



Warum du eine Liste suchst

Jede Quelle sagt etwas anderes, und vor lauter Bäumen siehst du den Wald nicht mehr. Du hast von Verbotslisten gehört und möchtest einfach alles richtig machen.

Das geht vielen Frauen mit Hashimoto so, und es zeigt nur eines: Dir ist wichtig, was du isst. Mit einer klaren Auswahl wird der Einkauf wieder leicht.

Was ich anders sehe

Viele sagen dir, was du nicht essen darfst. Ich sehe das anders: Für mich gibt es kein Lebensmittel, das jede Frau mit Hashimoto meiden muss.

Wie dein Körper reagiert, ist hoch individuell. Und es kann sich ändern: Was heute für dich gut passt, kann in zwei Jahren anders sein.

Warum „Du darfst alles“ nicht reicht

Wenn dir jemand sagt, du kannst alles essen, reicht das oft nicht. Das ungute Gefühl beim Einkaufen bleibt. Es löst sich erst mit Klarheit.

Klarheit entsteht, wenn du es selbst siehst. Dafür bekommst du von mir drei Dinge, die zusammengehören: diese Liste, das Ernährungstagebuch und die Stoffwechsel-Analyse.

Dein Schritt-für-Schritt-Plan

1

Liste ankreuzen

Nimm die nächste Seite. Kreuze aus jeder Gruppe zwei bis drei Dinge an, die du magst, und kaufe genau das ein.

2

Tagebuch führen

Schreib drei Tage lang auf, was du isst und wie du dich danach fühlst, ohne Bewertung. Hier gibt es das Ernährungstagebuch gratis.

3

Hinschauen

Was fällt dir auf? Ein Lebensmittel wegzulassen ist eine Entscheidung auf Zeit, nicht für immer. Wenn du unsicher bist, schauen wir gemeinsam hin, und deine Praxis klärt Medizinisches.

4

Engpass finden

Mit der gratis Stoffwechsel-Analyse siehst du in 12 Fragen, in 3 Minuten fertig, wo du mit dem kleinsten Aufwand anfangen kannst. Von dort gehen wir gemeinsam weiter, wenn du magst.
Zur gratis Stoffwechsel-Analyse

Gratis PDF Download. Allgemeine Informationen, kein Ersatz für ärztlichen Rat. Stand 25.11.2026

FRANK KRAEH
Leichtigkeit trotz Hashimoto

Deine Einkaufsliste bei Hashimoto

Eine Seite zum Ausdrucken. Kreuze an, was dir schmeckt. Du musst nichts davon, und nichts davon ist verboten.



Eiweiß

Dein Sattmacher in jeder Mahlzeit

- [ ] Eier
- [ ] Hähnchenbrust
- [ ] Putenbrust
- [ ] Rinderhack
- [ ] Lachs
- [ ] Hering
- [ ] Forelle
- [ ] Thunfisch aus der Dose
- [ ] Garnelen
- [ ] Sardinen

Milchprodukte und Drinks

Quark, Skyr und Joghurt sind gute Eiweißquellen

- [ ] Quark
- [ ] Skyr
- [ ] Joghurt natur
- [ ] Hüttenkäse
- [ ] Frischkäse natur
- [ ] Feta
- [ ] Mozzarella
- [ ] Kefir
- [ ] Milch
- [ ] Mandeldrink ungesüßt

Gemüse

Gern bunt, frisch oder aus dem Tiefkühler

- [ ] Brokkoli
- [ ] Blumenkohl
- [ ] Grünkohl
- [ ] Zucchini
- [ ] Paprika
- [ ] Gurke
- [ ] Tomate
- [ ] Spinat
- [ ] Möhren
- [ ] Radieschen
- [ ] Champignons
- [ ] Rucola

Obst und Beeren

Beeren passen gut zu Quark und Skyr

- [ ] Heidelbeeren
- [ ] Himbeeren
- [ ] Erdbeeren
- [ ] Apfel
- [ ] Birne
- [ ] Kiwi
- [ ] Orange
- [ ] Zitrone

Vollkorn und Kartoffeln

Brot meint immer Vollkornbrot

- [ ] Dinkelvollkornbrot
- [ ] Haferflocken
- [ ] Vollkornnudeln
- [ ] Naturreis
- [ ] Pellkartoffeln
- [ ] Süßkartoffel
- [ ] Quinoa
- [ ] Roggenvollkornbrot

Hülsenfrüchte, Nüsse, gute Fette

Klein anfangen, nach Geschmack

- [ ] Linsen
- [ ] Kichererbsen
- [ ] Bohnen
- [ ] Walnüsse
- [ ] Mandeln
- [ ] Haselnüsse
- [ ] Sonnenblumenkerne
- [ ] Leinsamen
- [ ] Olivenöl
- [ ] Avocado

So nutzt du die Liste

- Kreuze nur an, was du wirklich magst. Aus jeder Gruppe reichen zwei bis drei Dinge.
- Es gibt kein schlechtes Lebensmittel. Du brauchst keinen starren Plan, die Liste macht dir den Einkauf leichter.
- Das Fundament zuerst: regelmäßig essen, Eiweiß und Gemüse zuerst essen, Kohlenhydrate zum Schluss. Das Feine kommt danach.

Wo liegt bei dir der Engpass?

Mit der gratis Stoffwechsel-Analyse siehst du in 12 Fragen, in 3 Minuten fertig, wo du mit dem kleinsten Aufwand anfangen kannst. Sie ist kein Hashimoto-Test.

Zur gratis Stoffwechsel-Analyse

Frank Kraeh, ganzheitlicher Ernährungsberater und Abnehmcoach · frankkraeh.de · hallo@frankkraeh.de

Gratis PDF Download. Allgemeine Informationen, kein Ersatz für ärztlichen Rat. Stand 25.11.2026