

Alternativen zu Getränken

Diese Liste enthält gesündere Optionen von Getränken, um ungesunde Getränke zu ersetzen.

Alternativen zu Limonaden und Softdrinks

Wasser

- Wasser mit Geschmack, mit frischen Früchten, Kräutern und Gemüse
z.B. Zitrone, Gurke, Beeren, Minze, Melonen, Orangen

Selbstgemachter Eistee

- Ungesüßter Tee mit frischen Zitronen-, Limetten- oder Orangenscheiben

Kombucha

- Fermentierter Tee, der probiotische Vorteile bietet, achte hierbei auf Sorten mit wenig Zucker

Sprudelwasser mit einem Spritzer Zitrus

- Kohlensäurehaltiges Wasser mit einem Schuss Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft

Alternativen zu Kaffee und koffeinhaltigen Getränken

Kräuter: Tees aus Kräutern wie Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Ingwer oder Rooibos

Matcha oder grüner Tee: Weniger Koffein als Kaffee, aber reich an Antioxidantien

Getreidekaffee: Koffeinfreie Kaffee alternativen aus Gerste, Roggen oder Chicoree

Goldene Milch: Ein Getränk aus Kurkuma, Milch oder Pflanzenmilch, Zimt und etwas Pfeffer

Alternativen zu Milch und Milchprodukten

Pflanzenmilch: Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch, Reismilch, Kokosmilch (achte bitte auf ungesüßten Varianten)

Joghurt-Drinks auf Pflanzenbasis: Joghurt-Drinks aus Kokos, Soja oder Mandeln

Selbstgemachte Smoothies: Smoothies mit pflanzlicher Milch, frischem Obst und Gemüse

Alternativen zu alkoholischen Getränken

Mocktails: Alkoholfreie Cocktails, die mit frischen Säften, Kräutern und Sprudelwasser zubereitet werden

Kräuter- und Fruchtschorlen: Mischungen aus Saft und Sprudelwasser mit frischen Kräutern

Kefir Wasser: Ein fermentiertes Getränk, das ähnlich wie Kombucha probiotische Vorteile bietet

Alkoholfreier Wein oder Bier: Varianten ohne Alkohol, die in Geschmack und Textur dem Original ähneln

Alternativen zu Energy-Drinks

Kokoswasser: liefert Elektrolyte und hydratisiert

Grüne Smoothies: Aus grünem Blattgemüse, Früchten u. Wasser od. Kokoswasser

Ingwer-Zitronen-Wasser: Ein erfrischendes Getränk mit natürlichen Energiespendern

Matcha-Latte: Energetisierendes Getränk aus Matcha-Pulver und pflanzlicher Milch

Allgemeine gesunde Getränke Alternativen

Aloe-Vera-Saft: Gut für die Verdauung (achte auf Produkte ohne Zuckerzusatz)

Birkenwasser: Natürlich, leicht Süß, das von Birkenbäumen gewonnen wird und reich an Mineralien ist

Rote-Bete-Saft: Reich an Nitraten, die Durchblutung verbessern können

Hausgemachte Limonade: Mit Zitronenwasser, Wasser und ein wenig Honig oder Agavendicksaft (ohne raffinierten Zucker)

Chia Fresca: Wasser mit Chiasamen, Zitronensaft und einem Hauch von Süße, das zusätzlich Ballaststoffe liefert.