Einkaufsliste

für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Frisches Obst (je nach Saison)

- Bananen
- Äpfel
- Beeren
- Birnen
- Pflaumen
- Kiwi
- Zitrone
- Orange
- Feige
- Mango
- Papaya
- Kaki

Frisches Gemüse

- Brokkoli
- Tomaten
- Kürbis
- Kohl
- Rote Beete
- Karotten
- Zucchini
- Zwiebeln
- Paprika
- Avocado
- Blattspinat
- Grünkohl
- Kartoffeln

Aus der Tiefkühltruhe

- Beeren
- Erbsen
- Brokkoli
- Spinat
- Kaisergemüse

Kühltheke

- Milch bzw. Pflanzendrink
- Joghurt bzw. Alternative
- Quark bzw. Alternative
- Käse
- Feta
- Frischkäse

Gewürze und Kräuter

- Salz, Pfeffer
- Paprikagewürz
- Zimt
- Kurkuma
- Curry
- Ital. Gewürzmischung
- Gemüsebrühe
- Frische Petersilie, Minze, Basilikum

Trockenprodukte

- Haferflocken
- Dinkelmehl
- Vollkornmehl
- Nudeln (aus Vollkorn, Hülsenfrüchten)
- Naturreis
- Quinoa, Hirse
- Rote Linsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Mais
- Nüsse
- Samen und Kerne

Sonstiges

- Nussmus
- Oliven- und Leinöl
- Kokosöl
- Tomatenmark
- Senf
- Balsamico Essig
- Apfelessig
- Passierte Tomaten
- Apfelmark
- Honig

Tierische Produkte & Alternativen

- Hähnchenbrustfilet
- Putenbrustfilet
- (Wild-)Lachs
- Garnelen (nachhaltige Zucht)
- Eier
- Tofu
- Tempeh
- Soja Schnetzel (Hack-Ersatz)

Weitere Einkäufe

.....

.....

.....