



Darmspiegelungsdiät

Einkaufsliste



Fleisch & Geflügel

- ☐ Hähnchenbrust ohne Haut
- ☐ Putenbrust in Scheiben
- ☐ Mageres Rinderhack
- ☐ Mageres Schweinefilet

Fisch & Meeresfrüchte

- ☐ Weißfischfilets
- ☐ Lachsfilets
- ☐ Garnelen

Obst und Gemüse

- ☐ Kartoffeln (vor dem Kochen geschält)

Trockene Waren

- ☐ Weißer Reis
- ☐ Weiße Nudeln
- ☐ Cornflakes
- ☐ Puffreis-Cerealien
- ☐ Zucker

Milchprodukte & Eier

- ☐ Eier
- ☐ Milch
- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Milder Käse
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Butter

Pflanzlich

- ☐ Tofu
- ☐ Mandelmilch

Bäckerei

- ☐ Weißbrot
- ☐ Natur-Bagels
- ☐ Weiße Brötchen
- ☐ Weizentortillas

Tiefkühlkost

- ☐ Vanilleeis
- ☐ Zitronen-Limetten-Wassereis

Dosen & Gläser

- ☐ Hühnerbrühe
- ☐ Rinderbrühe
- ☐ Knochenbrühe
- ☐ Thunfisch (Dose)

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Salzcracker
- ☐ Salzbrezeln
- ☐ Götterspeise mit Zitronengeschmack
- ☐ Götterspeise mit Limettengeschmack
- ☐ Zitronen-Hartbonbons

Gewürze & Öle

- ☐ Mayonnaise
- ☐ Pflanzenöl
- ☐ Salz

Getränke

- ☐ Wasser
- ☐ Klarer Apfelsaft
- ☐ Weißer Traubensaft
- ☐ Limonade ohne Fruchtfleisch
- ☐ Ginger Ale
- ☐ Zitronen-Limetten-Limonade
- ☐ Zitronen-Limetten-Sportgetränk
- ☐ Kaffee
- ☐ Tee



**KAUFE SCHNELLER EIN.
ERSTELLE LISTEN IN DER LISTONIC APP**

