



Insulinresistenz-Diät

Einkaufsliste



Fleisch & Geflügel

- ☐ Hähnchenbrust
- ☐ Putenbrust
- ☐ Mageres Rindfleisch

Fisch & Meeresfrüchte

- ☐ Lachs
- ☐ Kabeljau
- ☐ Garnelen

Obst und Gemüse

- ☐ Spinat
- ☐ Grünkohl
- ☐ Brokkoli
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Spargel
- ☐ Paprika
- ☐ Karotten
- ☐ Grüne Bohnen
- ☐ Tomaten
- ☐ Avocados
- ☐ Äpfel
- ☐ Birnen
- ☐ Grapefruit
- ☐ Orangen
- ☐ Heidelbeeren
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Brombeeren

Trockene Waren

- ☐ Haferflocken
- ☐ Naturreis
- ☐ Quinoa
- ☐ Perlgrauen
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Linsen
- ☐ Getrocknete Kichererbsen

Milchprodukte & Eier

- ☐ Eier
- ☐ Fettarmer Naturjoghurt
- ☐ Fettarme Milch
- ☐ Fettarmer Hüttenkäse

Pflanzlich

- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Ungesüßter Sojadrink

Bäckerei

- ☐ Vollkornbrot

Tiefkühlkost

- ☐ Tiefkühlgemüse
- ☐ Tiefkühlbeeren

Dosen & Gläser

- ☐ Weißer Thunfisch aus der Dose
- ☐ Kichererbsen aus der Dose
- ☐ Schwarze Bohnen aus der Dose

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Mandeln
- ☐ Walnüsse
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Chiasamen
- ☐ Kürbiskerne

Gewürze & Öle

- ☐ Olivenöl
- ☐ Senf
- ☐ Rotweinessig
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Oregano

Getränke

- ☐ Wasser
- ☐ Ungesüßtes Sprudelwasser
- ☐ Ungesüßter Tee
- ☐ Kräutertee
- ☐ Kaffee



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

