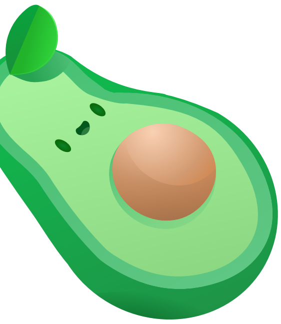

Kohlsuppendiät Einkaufsliste

Obst und Gemüse

○ Kohl
○ Zwiebeln
○ Sellerie
○ Karotten
○ Tomaten
○ Grüne Paprika
○ Knoblauch
○ Spinat
○ Bohnen
○ Brokkoli
○ Blumenkohl
○ Rosenkohl
○ Pilze
○ Paprika
○ Äpfel
○ Orangen
○ Beeren
○ Melonen
○ Grapefruit

Fleisch & Geflügel

○ Mageres Hähnchenbrustfilet
○ Mageres Putenbrustfilet

Fisch & Meeresfrüchte

○ Fisch

Pflanzlich

○ Tofu

Trockene Waren

○ Naturreis
○ Quinoa
○ Haferflocken

Getränke

○ Wasser
○ Ungesüßter Kräutertee
○ Schwarzer Kaffee
○ Gemüsebrühe

Gewürze & Öle

○ Kräuter und Gewürze
○ Knoblauchpulver
○ Zwiebelpulver
○ Zitronen- oder Limettensaft
○ Essig

KAUFE SCHNELLER EIN.
ERSTELLE LISTEN IN DER LISTONIC APP

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play