



Pankreatitis-Diät

Einkaufsliste



Fleisch & Geflügel

- ☐ Hähnchenbrust ohne Haut
- ☐ Putenbrust ohne Haut
- ☐ Mageres Rindfleisch

Fisch & Meeresfrüchte

- ☐ Kabeljau
- ☐ Schellfisch

Obst und Gemüse

- ☐ Äpfel
- ☐ Bananen
- ☐ Birnen
- ☐ Pfirsiche
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Blaubeeren
- ☐ Karotten
- ☐ Zucchini
- ☐ Spinat
- ☐ Grüne Bohnen
- ☐ Gurken
- ☐ Tomaten
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Süßkartoffeln

Trockene Waren

- ☐ Naturreis
- ☐ Haferflocken
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Quinoa
- ☐ Bulgur
- ☐ Linsen

Milchprodukte & Eier

- ☐ Magermilch
- ☐ Magerjoghurt
- ☐ Fettarmer Hüttenkäse
- ☐ Fettarmer Käse
- ☐ Eiklar

Bäckerei

- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Vollkorn-Pita

Tiefkühlkost

- ☐ Tiefgekühlte Gemüsemischung
- ☐ Tiefgekühlte Beeren
- ☐ Sorbet

Dosen & Gläser

- ☐ Thunfisch in Wasser (Dose)
- ☐ Kichererbsen (Dose)

Dosen & Gläser

- ☐ Kidneybohnen (Dose)
- ☐ Ungesüßtes Apfelmus
- ☐ Fettfreie Hühnerbrühe

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Vollkorncracker
- ☐ Reiswaffeln

Gewürze & Öle

- ☐ Olivenöl
- ☐ Rapsöl
- ☐ Basilikum
- ☐ Estragon
- ☐ Zitronensaft
- ☐ Essig
- ☐ Fettfreies Salatdressing
- ☐ Fettfreie Mayonnaise

Getränke

- ☐ Wasser
- ☐ Kräutertee
- ☐ Entkoffeinierter Kaffee



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

