



Zuckerfreie Diät

Einkaufsliste



Fleisch & Geflügel

- ☐ Hähnchenbrust
- ☐ Putenhackfleisch
- ☐ Mageres Rindfleisch
- ☐ Schweinefilet

Fisch & Meeresfrüchte

- ☐ Lachs
- ☐ Kabeljau
- ☐ Garnelen

Obst und Gemüse

- ☐ Spinat
- ☐ Brokkoli
- ☐ Karotten
- ☐ Paprika
- ☐ Tomaten
- ☐ Gurken
- ☐ Zucchini
- ☐ Zwiebeln
- ☐ Knoblauch
- ☐ Süßkartoffeln
- ☐ Avocados
- ☐ Zitronen
- ☐ Äpfel
- ☐ Blaubeeren
- ☐ Himbeeren
- ☐ Orangen

Trockene Waren

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

Milchprodukte & Eier

- ☐ Eier
- ☐ Milch
- ☐ Griechischer Naturjoghurt
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Cheddar
- ☐ Butter

Pflanzlich

- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Ungesüßte Mandelmilch

Bäckerei

- ☐ Vollkornbrot (ohne Zuckerzusatz)

Tiefkühlkost

- ☐ Tiefkühlgemüse
- ☐ Tiefkühlbeeren

Dosen & Gläser

- ☐ Dosentomaten
- ☐ Kichererbsen aus der Dose
- ☐ Thunfisch in Wasser (Dose)
- ☐ Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz)

Snacks & Süßigkeiten

- ☐ Mandeln
- ☐ Walnüsse
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Chiasamen
- ☐ Popcornmais

Gewürze & Öle

- ☐ Olivenöl
- ☐ Zimt
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Apfelessig

Getränke

- ☐ Wasser
- ☐ Mineralwasser mit Kohlensäure
- ☐ Grüner Tee
- ☐ Kräutertee
- ☐ Kaffee



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

