

Einkaufsliste für den Wocheneinkauf



Eiweiß

- ◯ Fleisch
- ◯ Fisch
- ◯ Eier
- ◯ Pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte usw.)

Kohlenhydrate

- ◯ Nudeln und Getreide
- ◯ Brot
- ◯ Frühstücksflocken

Milchprodukte

- ◯ Milch
- ◯ Joghurt
- ◯ Hartkäse

Obst und Gemüse

- ◯ Obst und Gemüse
- ◯ Trockenobst

Listonic

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play