

# Einkaufsliste zum Ausdrucken



## Fleisch und Fisch

- ◯ Hähnchenbrust
- ◯ Mageres rotes Fleisch
- ◯ Thunfisch
- ◯ Lachs
- ◯ Makrele
- ◯ Frühstücksfleisch

## Obst und Gemüse

- ◯ Zwiebeln
- ◯ Knoblauch
- ◯ Kartoffeln
- ◯ Karotten
- ◯ Bananen
- ◯ Äpfel

## Getreide und Brot

- ◯ Nudeln
- ◯ Reis
- ◯ Brot
- ◯ Weizenmehl
- ◯ Haferflocken
- ◯ Ungesüßtes Granola

## Milchprodukte und Eier

- ◯ Milch
- ◯ Eier
- ◯ Käse
- ◯ Joghurt

## Konserven und Trockenwaren

- ◯ Kidneybohnen
- ◯ Weiße Bohnen
- ◯ Grüne Linsen
- ◯ Gehackte Tomaten
- ◯ Suppe
- ◯ Trockenobst, Nüsse und Kerne

## Gewürze und Würzmittel

- ◯ Salz
- ◯ Pfeffer
- ◯ Basilikum
- ◯ Oregano
- ◯ Koriander
- ◯ Kreuzkümmel
- ◯ Brühwürfel
- ◯ Honig
- ◯ Essig
- ◯ Zucker

## Öl und Fett

- ◯ Speiseöl
- ◯ Butter

Listonic

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play