

Ernährungsplan für die Woche mit Einkaufsliste



Mehl- und Getreideprodukte

- ◯ Mehrkorntoast,
- ◯ Vollkornbrötchen,
- ◯ Reiswaffeln,
- ◯ Sauerteigbrot,
- ◯ Naturreis oder Nudeln,
- ◯ Haferflocken,
- ◯ Reismehl,
- ◯ Couscous

Gemüse

- ◯ Rucola,
- ◯ Tomate,
- ◯ Schnittlauch,
- ◯ Zwiebel,
- ◯ Mais aus der Dose,
- ◯ passierte Tomaten,
- ◯ Bohnen,
- ◯ Lauch,
- ◯ Karotte,
- ◯ Sellerie,
- ◯ Radieschen,
- ◯ Maiskörner,
- ◯ rote Linsen,
- ◯ TK-Gemüsemischung,
- ◯ Kichererbsen aus der Dose oder getrocknet,
- ◯ Oliven,
- ◯ Hummus,
- ◯ Champignons

Obst

- ◯ Äpfel,
- ◯ Banane,
- ◯ Rosinen, Datteln und getrocknete Aprikosen,
- ◯ Kiwi,
- ◯ TK-Erdbeeren,
- ◯ Fruchtsirup

Fertigprodukte

- ◯ Haferdrink
- ◯ Mandeldrink,
- ◯ Noriblätter,
- ◯ Sojajoghurt,
- ◯ Rohrzucker,
- ◯ Apfelessig,
- ◯ Tofu,
- ◯ Erdnussbutter,
- ◯ Marmelade,
- ◯ Götterspeise

Gewürze

- ◯ Basilikum,
- ◯ Oregano,
- ◯ Majoran,
- ◯ schwarzer Pfeffer,
- ◯ scharfes Paprikapulver,
- ◯ geräuchertes Paprikapulver,
- ◯ Curry

Fleisch und andere tierische Produkte

- ◯ Putenbrust,
- ◯ Hähnchenbrust,
- ◯ Feta,
- ◯ Garnelen,
- ◯ Lachs- oder Forellenfilet,
- ◯ Räucherlachs,
- ◯ Quark,
- ◯ Hackfleisch,
- ◯ Bio-Eier

Listonic

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play