

Gesunde Einkaufsliste



Fleisch

- ◯ Hähnchen- oder Putenbrust ohne Haut
- ◯ Putenhackfleisch
- ◯ Mageres Rind- oder Schweinefleisch
- ◯ Fettarmes Rinder- oder Schweinehackfleisch

Fisch

- ◯ Lachs
- ◯ Sardinen
- ◯ Thunfisch
- ◯ Hering

Obst und Gemüse

- ◯ Tiefkühlgemüse

Kohlenhydrate

- ◯ Vollkornnudeln
- ◯ Vollkornbrot
- ◯ Naturreis
- ◯ Buchweizen
- ◯ Quinoa

Milchprodukte

- ◯ Magermilch (1 %)
- ◯ Mandeldrink
- ◯ Sojadrink

Öl und Fett

- ◯ Leinöl
- ◯ Rapsöl
- ◯ Olivenöl
- ◯ Margarine mit gesundem Öl

Süßes

- ◯ Karotten-, Rote-Bete- oder Zucchinikuchen
- ◯ Frozen Joghurt
- ◯ Zartbitterschokolade
- ◯ Weintrauben (zum Einfrieren)

Snacks

- ◯ Heißluft-Popcorn
- ◯ Trockenobst, Nüsse, Kerne
- ◯ Frisches Obst

Getränke

- ◯ Süßstoff
- ◯ Sprudelwasser
- ◯ Fruchtsaft
- ◯ Früchte- oder Kräutertee

Listonic

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play