

Grundeinkaufsliste für den Supermarkt



Fleisch & Fisch

- ◯ 500-g-Packung Hähnchenbrust
- ◯ 1 Packung Kabeljau
- ◯ 1 Packung Lachs

Milchprodukte

- ◯ 5 Liter fettarme Milch
- ◯ 6 Eier
- ◯ 1 kg griechischer Joghurt
- ◯ 1 Stück Käse à 500 g

Gemüse und Obst

- ◯ 1 großer Beutel Äpfel
- ◯ 2 Bund Bananen
- ◯ 1 Beutel Mandarinen
- ◯ 1 Schale Trauben / Erdbeeren / Heidelbeeren / Mango
- ◯ 1 Schale Kirschtomaten
- ◯ 1 Gurke
- ◯ Ein Beutel mit 3 Paprika
- ◯ 2 Zwiebeln

Tiefkühlprodukte

- ◯ 1 oder 2 Packungen TK-Gemüse
- ◯ 2 Pizzen
- ◯ TK-Obst für Porridge oder Smoothies

Brot & Aufstriche

- ◯ Erdnussbutter
- ◯ 1 Vollkornbrot
- ◯ Ein Beutel mit 8 Brötchen
- ◯ Croissants
- ◯ 2 Packungen Haferflocken
- ◯ 1 Glas Marmelade
- ◯ 1 Packung Reiswaffeln

Trockenware

- ◯ Nudeln
- ◯ 2 Dosen gehackte Tomaten
- ◯ 1 Dose Kokosmilch
- ◯ 1 Packung Mandelmilch
- ◯ 1 Packung Tee
- ◯ 1 Packung Kaffee

Snacks

- ◯ 1 Tafel Schokolade
- ◯ 1 Packung Kekse
- ◯ 1 Multipack Chips

Drogerieartikel

- ◯ 1 Packung Toilettenpapier
- ◯ 1 Packung Küchenrolle
- ◯ 1 Tube Zahnpasta
- ◯ 1 Deospray
- ◯ 1 Flasche Waschmittel
- ◯ 1 Flasche Weichspüler
- ◯ 1 Flasche Spülmittel
- ◯ 1 Flasche Allzweckreiniger
- ◯ 1 Packung Feuchttücher

Listonic

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play