

- Einkaufsliste -

Grundzutaten (sollten immer vorrätig sein)

Gewürze & Süßungsmittel

Salz

Pfeffer / Chiliflocken oder -pulver oder frische Chilischoten

Paprikapulver

Muskat

körnige Gemüsebrühe

Essig oder Balsamico-Essig

Neutrales Öl, z.B. Sonnenblume oder Raps (zum Anbraten)

Olivenöl (für Salate)

Senf

Sojasauce

verschiedene Kräuter frisch oder getrocknet: Basilikum, Petersilie, Provencemischung

1 Knolle Knoblauch oder granuliert aus dem Glas

Stevia flüssig / Süßstoff / Xucker (ohne Kalorien)

Honig / Agavendicksaft / Reissirup

Backzutaten

Kakaopulver ohne Zucker (dunkler Backkakao)

Vanillemark / Vanillearoma / gemahlene Vanille

Zitronenaroma oder frisch abgeriebene Zitronenschale

Zimt

Kokosflocken

Mandeln ganz oder gehackt

Speisestärke

Backpulver

Vanillezucker

Kokosöl (optional)

Vollkornmehl (Dinkel/Buchweizen)

- Einkaufsliste Woche 1 -

Milch & Milchprodukte

1l Milch 1,5% Fett
1l Mandelmilch (optional)
1 kl Dose fettarme Kokosmilch (optional)
ca 200g (1 Becher) Saure Sahne 10% Fett
Gratinkäse gerieben, fettreduziert
1 Joghurt 1,5 % Fett
2 Magerquark à 500g
2 Hüttenkäse (=körniger Frischkäse/ Cottage Cheese) à 200g
150g Skyr natur

Fleisch, Fisch, Tofu & Ei

100g Tofu natur
200g Räuchertofu oder Tofu natur, alternativ 200g Fleisch
100g Tofu oder 150g mageres Fleisch oder Fisch nach Belieben siehe Abend Tag 7!
150g Hähnchenfleisch
300g Gulaschfleisch (Rind oder Schwein)
100g Putenfleisch
150-200g Seelachsfilet
3 Eier

Obst, Gemüse & Salat

1 Netz Zwiebeln
1 Pranke Bananen
1 Zitrone oder Zitronensaft aus der Flasche
100g frische Beeren oder Beerenmischung Tk
1 Schale Erdbeeren frisch oder Tk
100g Blaubeeren, alternativ Beerenmischung Tk möglich
100g Himbeeren oder Himbeeren Tk
1 Eisbergsalat
1 Kopfsalat
1 kl Packung Ruccola
2 Auberginen
3 gr Zucchini
5 Paprika
1 Bund Karotten
2 Gurken
5 Tomaten
1 Pfirsich oder Ananas

etwas frische Minze

Beilagen

1,5kg Kartoffeln
1 Päckchen Hirse
1 Vollkornmehl deiner Wahl
500g Vollkornreis oder parboiled Reis
Polenta (Maisgrieß) nach Belieben, siehe Mittag Tag 7!

Backzutaten

1 kl Päckchen Chiasamen

500g zarte Haferflocken

1 Zartbitterschokolade mind. 50% Kakaoanteil oder mehr

1 kl Päckchen Flohsamenschalen

1 kl Päckchen Buchweizenmehl oder ganzes Korn (im Mixer/Multizerkleinerer mahlen)

Konserven

3 passierte oder stückige Tomaten à 500g

1 Dose Mais

2 Dosen Kidneybohnen

1 Tube Tomatenmark

1 Glas Sauerkirschen

1 Dose Thunfisch in eigenem Saft und Aufguss