

- 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 2 -

Milch & Milchprodukte

1l Milch 1,5% Fett
100g Hirtenkäse light oder Fetakäse fettreduziert
500g Magerquark
350g Skyr natur
50g fettreduzierter Käse in Scheiben
30g fettreduzierter Gratinkäse geraspelt (von Woche 1 übrig)
Kokosmilch optional (von Woche 1 übrig)
3 Hüttenkäse (=körniger Frischkäse/ Cottage Cheese) à 200g
500g Joghurt natur 1,5% Fett

Fleisch, Fisch, Tofu & Ei

9 Eier
200g Tofu natur oder Räuchertofu alternativ 200g mageres Fleisch
200g Tofu natur
150-200g Kabeljaufilet
450g Hähnchenfleisch
150g fettarmer Schinken (ca 3 gr Scheiben)
200g Putenfleisch

Obst, Gemüse & Salat

4 Tomaten
einige Cocktailtomaten (optional normale Tomaten)
2 kl Köpfe Römersalat
1 Kopf Kopfsalat
100g frisches Gemüse der Saison z.B. Spargel, Champignons
Ruccola
500g Brokkoli Tk oder frisch
1,5 kg Kartoffeln
1 Netz Zwiebeln
2 Gurken
1 Stangensellerie
3 Paprika
1 grüne Paprika
Stangensellerie (von Woche 1 übrig!)
1 Zucchini
2 Bund Karotten
frisches Gemüse nach Wahl für Pizzabelag, z.B. Zucchini, Paprika, Zwiebel, Tomate,
Oliven
etwas frischer Koriander
etwas frischer Ingwer (nach Belieben)
1 Bund Frühlingszwiebel
einige frische Champignons
2 Äpfel
1 Birne
1 Pranke Bananen
1 Zitrone

einige frische Früchte der Saison (für Obstsalat)
200g frische Beeren oder Beerenmischung Tk (von Woche 1 übrig!)
100g frische Himbeeren oder Tk (von Woche 1 übrig!)

Backzutaten

Semmelbrösel oder gepuffter Quinoa

Beilagen

1 Päckchen Quinoa

Konserven

1 Dose stückige Tomaten
1 kl Glas Oliven ohne Stein
2 Dosen Thunfisch in eigenem Saft und Aufguss
1 passierte Tomaten à 500g
1 kl Glas Essiggurken