



# DEINE 7 TAGE EINKAUFSLISTE TAG 1-3

## OBST/KRÄUTER

- 500G TK BEEREN
- 3 AVOCADOS
- 4 LIMETTEN
- 2 BUND PETERSILIE
- 1 KNOBLAUCH
- CHILISCHOTE

## GEMÜSE TEL 1

- 4 TOMATEN
- 2 GRÜNE PAPRIKA
- 2 BLUMENKOHL
- 2 ZUCCHINI
- 1 GURKE
- 200G CHAMPIGNONS

## GEMÜSE TEIL 2

- 3 ZWIEBELN
- 2 AUBERGINEN
- 100G BLATTSPINAT
- GETROCKNETE TOMATEN
- 200G ZUCKERSCHOTEN

## MILCHPRODUKTE:

- 2 PAKETE WEIDEBUTTER
- 2 PACKUNGEN SAHNE
- 250G MOZZARELLA
- 350G PARMESAN
- 200G EMMENTALER
- 250G HALLOUMI ODER GRILLKÄSE

## CONVENIENCE:

- 15 EIER
- 400G JACKFRUIT BIO
- 300G PASSIERTE TOMATEN
- 300G GEMAHLENE MANDELN
- FLOHSAMENSCHALEN
- 200G WALNÜSSE
- 2 MANDELMILCH UNGESÜSST

## ÖLE & ESSIG:

- OLIVENÖL
- KOKOSÖL
- APFELESSIG (BIO)
- BALSAMICO (OHNE ZUCKER)

## TK-ABTEILUNG

## WIETERES (AUCH ONLINE):

- 1 PACKUNG  
MANDELMEHL/KOKOSMEHL
- 1 PROTEINPULVER VANILLE
- MCT ÖL (OPTIONAL)



# DEINE 7 TAGE EINKAUFLISTE TAG 4-7

## OBST/KRÄUTER

- FRISCHER ROSMARIN
- 1 BUND FRÜHLINGSZWIEBEL
- 100G EDAMAME

## GEMÜSE TEL 1

- ROMANA SALATHERZEN
- 4 TOMATEN
- 1 GURKE
- 150G FRISCHER BABYSPINAT
- 1 KL. AUBERGINE
- 2 ZWIEBELN

## GEMÜSE TEIL 2

- 350G CHAMPIGNONS
- 2 KL. BLUMENKOHL
- 2 KL. SELLERIEKNOLLEN
- 1 ZUCCHINI
- 1 KAROTTE
- 1/4 ROTKOHL
- 5 STANGEN STAUDENSELLERIE

## MILCHPRODUKTE:

- 500G JOGHURT (10%)
- 1 PACKUNG SAHNE
- 150G QUARK /40%)
- 80G ZIEGENKÄSE AM STÜCK
- 200G EMMENTALER GERIEBEN
- 100G PARMESAN
- 450G ZIEGENKÄSE WEICH

## CONVENIENCE:

- 18 EIER
- 350G OLIVEN
- 175G RÄUCHERTOFU
- 200G TEMPEH/RÄUCHERTOFU
- 500G ERBSENHACK
- 1 GLAS ERDNUSSMUS
- 1 SOJASOSSE UNGESÜSST
- 200G MANDELN

## ÖLE & ESSIG:

## TK-ABTEILUNG

- 180G TK RAHMSPINAT

## WIETERES (AUCH ONLINE):

- 1 PACKUNG CHIA/LEINSAMEN
- 200G BACKKAKAO
- 1 PACKUNG ERYTHRIT OD. STEVIA