



DEINE 7 TAGE EINKAUFLISTE TAG 1-3

OBST/KRÄUTER

- 2 LIMETTEN
- 500 G TK BEEREN
- 1 AVOCADO

GEMÜSE TEL 1

- 2 GRÜNE PAPRIKA
- 150 G GEMISCHTE BLATTSALATE
- 2 ZWIEBELN
- 1 EISBERGSALAT
- 1 TOMATE

GEMÜSE TEIL 2

- 250 G CHAMPIGNONS
- 1 KLEINER BLUMENKOHL
- 4 ZUCCHINIS

MILCHPRODUKTE:

- 2 PAKETE WEIDEBUTTER
- 100 G ZIEGENKÄSE ROLLE
- 200 G PARMESAN
- 250 G QUARK (40%)
- 200 G EMMENTALER SCHEIBEN
- 200 ML SAHNE

CONVENIENCE:

- 16 EIER
- 2 X MANDELMILCH UNGESÜSST
- 150 G OLIVEN GRÜN
- 1 GLAS SENF ZUCKERFREI

ÖLE & ESSIG:

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

FISCH & FLEISCH

- 250 G RUMPSTEAK
- 250 G LACHSFILET FRISCH
- 500 G HÜHNERBRUSTFILET
- 200 G SPECK
- 8 SCHEIBEN SCHINKEN

WIETERES (AUCH ONLINE):

- 1 PACKUNG MANDELMEHL/KOKOSMEHL
- 1 PROTEINPULVER VANILLE
- 1 PACKUNG ERYTHRIT
- 1 PACKUNG BACKKAKAO
- 200 G WALNÜSSE
- 200 G LEINSAMEN



DEINE 7 TAGE EINKAUFLISTE TAG 3-7

OBST/KRÄUTER

- 1 BUND KORIANDER
- KNOBLAUCHZEHEN

GEMÜSE TEL 1

- 125 G RUCOLA
- 9 TOMATEN
- 3 KLEINE BLUMENKOHL
- 3 ZUCCHINI
- 2 KAROTTEN
- 1/4 ROTKRAUT

GEMÜSE TEIL 2

- 200 G EDAMAME
- 1 BUND FRÜHLINGSZWIEBEL
- 2 GELBE PAPRIKA
- 150 G FRISCHER BABYSPINAT
- 1 GURKE
- 250 G CHAMPIGNONS
- STANGENSELLERIE

MILCHPRODUKTE:

- 300 G PARMESAN
- 150 G GOUDA GERIEBEN
- 200 G FRISCHKÄSE
- 150 G SAURE SAHNE
- 250 G ZIEGENKÄSEROLLE
- 150 ML SAHNE
- 150 G GERIEBENER MOZZARELLA

CONVENIENCE:

- 8 EIER
- 1 GLAS OLIVEN

ÖLE/ESSIG & SOSSE:

- ERDNUSSMUS
- SOJASOSSE
- TOMATENMARK
- 1 TOMATENSOSSE OHNE ZUCKER
- MCT ÖL (OPTIONAL)

FISCH & FLEISCH

- 350 G RUMPSTEAK
- 850 G RINDERHACK
- 175 G FRISCHER LACHS (SASHIMI QUALITÄT)
- 200 G BACON
- 50 G SALAMI AM STÜCK
- 100 G PARMA SCHINKEN

WIETERES (AUCH ONLINE):

- 200 G LEINSAMEN
- 100 G FLOHSAMENSCHALEN