



Einkaufsliste



Getränke

Mineralwasser mit Calcium

Hülsenfrüchte / Proteinquellen

100g – Kichererbsen

310g - Tofu Natur

25g – Räuchertofu

Dosen / Gläser

25g – Mais

25g – Kidneybohnen

30g – Salsa Sauce

1 EL -Tomatenmark

200g – Tomaten klein gehackt

„Vollkorn“Getreide

90g – Haferflocken

2 - Wraps

125g - Hartweizengrieß Spaghetti

3 Scheiben – Vollkornbrot

90g - Vollkornreis

Nüsse und Samen

15g – Mandeln

4 - Paranüsse

5g – Sasam

15g – Kürbiskerne

10g - Leinsamen

1 TL Tahini (Sesampaste)

Snacks / Süßigkeiten / etc.

wenig – Kakaopulver

einige – Nachos

Haselnusscreme (Aufstrich)

50ml - Rotwein

Obst und Gemüse frisch

2 - Bananen

1 - Avocado

4 - Tomaten

20 - Cherrytomaten

100g – Rucola

1 - Romana Salat

ca. 500g - Kartoffeln

2 kleine - Gurken

1 - rote Zwiebel

3 - weiße Zwiebeln

3 - Möhren

3 - Paprika

1 - Limette

1 Stange - Porree

1 kleinen - Knollensellerie

100g - Spinat (oder TK)

6 – Rosenkohlköpfe

1 Zehe - Knoblauch

Obst und Gemüse TK

80g - Erbsen

50g - Kirschen (oder aus dem Glas)

50g - Beeren-Mix

Milch“alternativen“

200g - Sojajoghurt ohne zusätzlichen Zucker

400ml - Hafermilch mit Calcium

50ml - Kokosmilch

Pflanzliche Fette und Gewürze

15g – Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

gelbe Currypaste

Olivenöl