



GESUNDE EINKAUFSLISTE

OBST

- ☐ Bananen
- ☐ Äpfel
- ☐ Zitronen
- ☐ Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

GEMÜSE

- ☐ Zwiebel
- ☐ Knoblauch
- ☐ Zucchini
- ☐ Paprika
- ☐ Salatgurke
- ☐ Tomaten
- ☐ Karotten
- ☐ Pilze
- ☐ Brokkoli
- ☐ grünes Blattgemüse
- ☐ Avocados

PROTEIN

- ☐ Eier
- ☐ Tofu
- ☐ Hühnerbrust
- ☐ regionaler Fisch
- ☐ Rinderhack

MILCHPRODUKTE

- ☐ (Pflanzen-)Milch
- ☐ Hüttenkäse
- ☐ Quark
- ☐ Naturjoghurt oder Kokosmilch-Joghurt

KOHLLENHYDRATE

- ☐ glutenfreie Haferflocken*
- ☐ (Süß-)Kartoffeln*
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Reis*
- ☐ Quinoa*
- ☐ Vollkornmehl
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Linsen*

GESUNDE FETTE

- ☐ ungesalzene Nüsse
- ☐ Erdnussmus
- ☐ Mandelmus
- ☐ Leinsamen
- ☐ Kokosöl
- ☐ Olivenöl
- ☐ Leinöl
- ☐ Chiasamen

IN DOSEN

- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Mais
- ☐ Thunfisch
- ☐ Tomaten

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

- ☐ Sauerkraut
- ☐ Kombucha
- ☐ Rote Bete

KRÄUTER & GEWÜRZE

- ☐ Basilikum
- ☐ Koriander
- ☐ Petersilie
- ☐ Rosmarin
- ☐ Thymian
- ☐ Zimt
- ☐ Chili
- ☐ Paprika
- ☐ Oregano

GETRÄNKE

- ☐ Grüntee
- ☐ Kräutertee

FÜR DIE VORRATSKAMMER

- ☐ dunkle Schokolade
- ☐ Honig oder Ahornsirup
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ getrocknete Datteln

*glutenfrei