

# EINKAUFSLISTE

## GEWÜRZE UND KRÄUTER

- Pfeffer und Salz
- Chiliflakes
- Zimt
- Petersilie
- Lorbeerblätter
- Thymian

## OBST, GEMÜSE & FRÜCHTE

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Bananen                 | <input type="checkbox"/> 100 g geröstete Paprika |
| <input type="checkbox"/> 1 gefrorene Banane        | <input type="checkbox"/> 3 Karotten              |
| <input type="checkbox"/> 4 Datteln                 | <input type="checkbox"/> 250 g Cherrytomaten     |
| <input type="checkbox"/> 2 Zitronen                | <input type="checkbox"/> 1 Stange Sellerie       |
| <input type="checkbox"/> Daumengroßes Stück Ingwer | <input type="checkbox"/> 4 Zucchini              |
| <input type="checkbox"/> 4 Zwiebeln                | <input type="checkbox"/> 2 Gurken                |
| <input type="checkbox"/> 1 Bund Frühlingszwiebeln  | <input type="checkbox"/> 1 Glas Oliven           |
| <input type="checkbox"/> 5 Knoblauchzehen          | <input type="checkbox"/> 100 g Blattspinat       |
| <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika            |  |

## PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

- 1,5 Liter pflanzliche Mlchalternative
- 80 g Räuchertofu

## HÜLSENFRÜCHTE

- 2 Dosen Hülsenfrüchte  
(etwa 530 g Abtropfgewicht)
- 100 g rote Linsen

## DAVON KANNST DU NICHT GENUG ZUHAUSE HABEN

- Gefrorene Beeren
- Deine Lieblingsfrüchte
- Grünes Gemüse
- Nüsse und Samen
- Olivenöl

## TIERISCHE PRODUKTE

- 260 g Fetakäse
- 120 g Magerquark
- 60 g Frischkäse, light
- 30 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 20 g geriebener Käse
- 2 Ei Hüttenkäse
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 5 Eier
- etwas Margarine

## GETREIDE

- 100 g Vollkornreis
- 250 g Haferflocken
- 45 g Dinkel-Vollkornmehl

## SONSTIGES

- 3 Dosen gehackte Tomaten
- 4 Ei Tomatenmark
- 60 g Glasnudeln
- 125 g Apfelmark
- 1 EL Kakaopulver
- 1 TL Backpulver
- 0,5 TL Matcha Teepulver
- Hefeflocken
- Eiswürfel
- Senf
- Sojasauce
- Gemüsebrühe
- Apfelessig

## FOODSPRING PRODUKTE

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Erdnussbutter</a>                    | <input type="checkbox"/> <a href="#">Protein Flakes</a>       |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Shape Shake Karamell-Geschmack</a>   | <input type="checkbox"/> <a href="#">Protein Pasta</a>        |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Shape Shake Bananen Geschmack</a>    | <input type="checkbox"/> <a href="#">Backprotein</a>          |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Vegan Protein Banane</a>             | <input type="checkbox"/> <a href="#">Proteinbrot</a>          |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Fruit Jam Winter Apple</a>           | <input type="checkbox"/> <a href="#">Smoothie Balls Green</a> |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Fruit Jam Plum &amp; Cinnamon</a>    | <input type="checkbox"/> <a href="#">Kokosöl</a>              |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">Fruit Jam Aprikose</a>               |   |
| <input type="checkbox"/> <a href="#">4 Proteinriegel nach deiner Wahl</a> |   |