

Der Perfekte Einkaufszettel

Gewürze

Basilikum, Ingwer, Oregano, Paprika (rosenscharf und edelsüß), Cayennepfeffer, Pfeffer (weiß, schwarz und bunt), Jodsalz, Chilipulver, Currypulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat, Nelke, Zimt.

Essig und Öl

Apfel- oder Obstessig, Balsamico-Essig, Branntwein- oder Weißweinessig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl.

Würze und Dressing

Gemüsebrühe, Salat-Dressing, Senf (mittelscharf und süß), Tomatenmark.

Getreideprodukte

Vollkorn-Knäckebrötchen, Weizenmehl Typ 1050 oder Weizenvollkornmehl, Couscous, zarte Haferflocken.

Nüsse, Kerne und Samen

Erdnüsse, Mandeln (gemahlen und Splitter), Soja- oder Pinienkerne, Sesamsamen oder Blaumohn, Leinsamen, Erdnüsse

Fleisch

Pute, Hähnchen, mageres Steak, Schinken, Fisch

Milchprodukte (mit max. 30 % Fett / 20 % in Trockenmasse)

Mager Joghurt 0,3 %, Magerquark, Hüttenkäse

Nahrungsergänzung

Eiweißpulver, Magnesium (Citrat Form), Eiweißriegel, Multi Mineralkapseln, Multi Vitamin Kapseln

Getränke

Grüner Tee, Kräutertee, Roibuschtee, Wasser

Sonstiges

Backpulver, Flüssigsüßstoff, Agavendicksaft, Kokosflocken, Sojasmargarine, Speisegelatine, Obst und Gemüse (auch tief gefroren), Eier, Zartbitterschokolade, Hülsenfrüchte, Fruchtaufstrich