EINKAUFSLISTE- BASIS

GEMÜSEABTEILUNG

- ☐ Zucchini
- ☐ Ingwer
- ☐ Knoblauch
- ☐ Tomaten
- ☐ Gurke
- ☐ Paprika
- ☐ Pilze / Champions
- ☐ Karotten
- ☐ Blattsalate
- ☐ Rote Beete
- ☐ Mais
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Ingwer
- ☐ Kohlrabi
- ☐

OBSTABTEILUNG

- ☐ Äpfel
- ☐ Zitronen
- ☐ Orangen
- ☐ Bananen
- ☐ Kiwi
- ☐ Trauben
- ☐

TIEFKÜHLABTEILUNG

- ☐ Gefrorene Mango
- ☐ Gefrorene Beeren
- ☐ Gefrorene Erbsen
- ☐ Asia Mischung - ungewürzt
- ☐ Gefrorene Kräuter Petersilie, Koriander, Schnittlauch, …)
- ☐

MILCHALTERNATIVEN

- ☐ Pflanzendrink
- ☐ Pflanzlicher Joghurt
- ☐ Bio Margarine
- ☐

GETREIDE

- ☐ Glutunfreie Nudeln
- ☐ Naturreis
- ☐ Hirse
- ☐ Quinoa
- ☐ Grobe Haferflocken
- ☐ Zarte Haferflocken
- ☐ Glutenfreies Brot
- ☐

HELFERLEIN

- ☐ Ketchup (zuckerfrei)
- ☐ Senf
- ☐ Soja Soße
- ☐ BBQ Soße
- ☐ Zitronensaft
- ☐

HÜLSENFRÜCHTE

- ☐ Kichererbsen
- ☐ Rote Linsen
- ☐ Erbsen
- ☐ Bohnen
- ☐
- ☐

NÜSSE & SAMEN

- ☐ Leinsamen
- ☐ Flosamen
- ☐ Sesam
- ☐ Cashews
- ☐ Paranüsse
- ☐ Walnüsse
- ☐

- ☐ Erdnussmuß -ohne Zusätze
- ☐ Mandelmuß -ohne Zusätze
- ☐ Tahin
- ☐
- ☐

VORRATSSCHRANK

- ☐ Hefeflocken
- ☐ Gute Öle
- ☐ Oliven
- ☐ Pasta Soße / Pesto
- ☐ Trockenfrüchte
- ☐ Gemüsebrühe
- ☐ Tofu

KONSERVEN

- ☐ Kichererbsen
- ☐ Bohnen
- ☐ Mais
- ☐ Gehackte Tomaten
- ☐ Kokosmilch
- ☐
- ☐

GEWÜRZE

- ☐ Jodiertes Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Basilikum
- ☐ Thymian
- ☐ Rosmarin
- ☐ Kurkuma
- ☐ Curry
- ☐ Zwiebelpulver
- ☐ Knoblauchpulver
- ☐ Zimt
- ☐ Chilli Pulver
- ☐

BACKZUTATEN

- ☐ Backpulver
- ☐ Agavendicksaft
- ☐ Dunkle Schokolade
- ☐ Kakao-Pulver - ungesühnt
- ☐ Vanilleextrakt
- ☐ Mehl
- ☐ Ahornsirup
- ☐

SNACKS

- ☐ Baby Karotten
- ☐ Reiswaffeln
- ☐ Trockenobst
- ☐ Müsliriegel
- ☐ Kaugummi
- ☐ Nussmischung
- ☐ Dunkle Schokolade
- ☐

KÜCHENUTENSILIEN

- ☐ Backpapier
- ☐ Gefrierbeutel
- ☐ 1-2 Töpfe
- ☐ 1 gute Pfanne
- ☐ Aluminium Folie
- ☐ Kochlöffel
- ☐ Gute Messer
- ☐ Schneidebrett
- ☐
- ☐

ERGÄNZUNGSMITTEL

- ☐ Vitamin B12
- ☐ Vitamin D
- ☐ (Eisen)
- ☐
- ☐

WAS SONST NOCH:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐