

WELCHE LEBENSMITTEL SIE IMMER VORRÄTIG HABEN SOLLTEN

EINKAUFLISTE

- Eier, bevorzugt Bio-Hühnereier
- Nüsse, ungeröstet und ungesalzen
- Öle, vor allem Olivenöl, gerne auch Leinöl
- Hülsenfrüchte z.B. Linsen, Kichererbsen und Bohnen
- Leinsamen
- Kartoffeln
- Butter
- Buntes Gemüse wie Gurke, Paprika und Tomaten
- Grünes Blattgemüse, wie Spinat, Rucola und Grünkohl
- Zwiebeln und Knoblauch
- Gewürze wie Salz, Pfeffer, Zimt, Cayennepfeffer, Kurkuma
- Obst wie Apfel, Banane, Birne
- Beeren wie Heidelbeeren und Erdbeeren
- Haferflocken
- Magerquark und/oder Naturjoghurt
- Dunkle Schokolade (ca. 90%)
- Fleisch, am Besten mageres Hähnchen, Pute, Rind
- Fisch, am Besten Lachs, Thunfisch, Forelle
- Essig (ohne Zucker)
- Reis
- Datteln
- Grüner Tee
- (Proteinpulver)