

LEBENSMITTEL-BASISAUSSTATTUNG

KÜHLSCHRANK

MILCHPRODUKTE

- Joghurt u. Magerquark (1,5–3,5% Fett)
- Milch (1,5–3,5% Fett)
- Saure Sahne (10% Fett)
- Frischkäse
- Mozzarella (bis 45% Fett i. Tr.)
- Eier (Freilandhaltung)
- Hartkäse
- „Normaler“ Käse
- Mandel-Hafermilch
- Vegane Aufstriche
- Butter
- Leinöl

OBST UND GEMÜSE

- Kohlenhydratarmes Obst (Beeren, Papaya, Melone, Kiwi, ...)
- Rohkost (Salat, Tomaten, Radieschen, Gurke, Möhren, Paprika, Fenchel, ...)
- Gemüse im Allgemeinen

SONSTIGES

- Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- Senf
- Tomatenmark

GEFRIERSCHRANK

- Tiefkühl-Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Erbsen, ...)
- Hülsenfrüchte
- Mageres Fleisch
- Tiefkühl-Fisch natur (Lachs, Thunfisch, Forelle,...)
- Tiefkühl-Beerenobst (Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, ...)
- Tiefkühl-Kräuter

VORRATSKAMMER

- ·Knäckebrot
- ·Olivenöl
- ·Mandelmus
- ·Essig
- ·Bohnen in der Dose/im Glas (Kidneybohnen, weiße Bohnen)
- ·Erbsen
- ·Linsen
- ·Passierte Tomaten in der Dose/im Glas
- ·Vollkornreis
- ·Dinkelnudeln/Dinkelvollkornnudeln
- ·Konjaknudeln
- ·Erbsennudeln
- ·Haferflocken
- ·Nüsse und Kerne (naturbelassen)
- ·Leinsamen
- Wasser
- Tee

FRAGEN? BERATUNG?

+49 7195 95 700 21
info@dg-ernaehrungsberatung.de