



# GESUNDE EINKAUFLISTE

## OBST

- Bananen
- Äpfel
- Zitronen
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

## GEMÜSE

- Zwiebel
- Knoblauch
- Zucchini
- Paprika
- Salatgurke
- Tomaten
- Karotten
- Pilze
- Brokkoli
- grünes Blattgemüse
- Avocados

## PROTEIN

- Eier
- Tofu
- Hühnerbrust
- regionaler Fisch
- Rinderhack

## MILCHPRODUKTE

- (Pflanzen-)Milch
- Hüttenkäse
- Quark
- Naturjoghurt oder Kokosmilch-Joghurt

## KOHLLENHYDRATE

- glutenfreie Haferflocken\*
- (Süß-)Kartoffeln\*
- Vollkornnudeln
- Reis\*
- Quinoa\*
- Vollkornmehl
- Vollkornbrot
- Linsen\*

## GESUNDE FETTE

- ungesalzene Nüsse
- Erdnussmus
- Mandelmus
- Leinsamen
- Kokosöl
- Olivenöl
- Leinöl
- Chiasamen

## IN DOSEN

- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Mais
- Thunfisch
- Tomaten

## FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

- Sauerkraut
- Kombucha
- Rote Bete

## KRÄUTER & GEWÜRZE

- Basilikum
- Koriander
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Zimt
- Chili
- Paprika
- Oregano

## GETRÄNKE

- Grüntee
- Kräutertee

## FÜR DIE VORRATSKAMMER

- dunkle Schokolade
- Honig oder Ahornsirup
- Balsamico-Essig
- getrocknete Datteln

\*glutenfrei