

Einkaufsliste für Deinen meinBauch-Ernährungsplan zum Abnehmen

Obst und Gemüse

- ✓ Erdbeeren (150 g)
- ✓ 5 Bananen
- ✓ Kartoffeln (700 g)
- ✓ Staudensellerie (zwei Stangen)
- ✓ 1 Knoblauchknolle
- ✓ Oliven (20 g)
- ✓ 1 Babyananas
- ✓ grüne Bohnen (150 g)
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1 Bund Radieschen
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 4 Tomaten
- ✓ etwas Rucola
- ✓ 1 Bund Suppengrün
- ✓ 1 Dose weiße Bohnen
- ✓ 2½ Mangos
- ✓ ½ Papaya
- ✓ 2 Schalotten
- ✓ 1 Limette
- ✓ 1 Gemüsezwiebel
- ✓ 1 Dose Tomaten (400 g)
- ✓ 5 Orangen
- ✓ 1 kleine Aubergine
- ✓ 1 Apfel
- ✓ ½ Salatgurke
- ✓ 3 Frühlingszwiebeln

Kräuter und Gewürze

- ✓ Rosmarin
- ✓ Bohnenkraut
- ✓ Curry
- ✓ Rote Currypaste
- ✓ Kreuzkümmel
- ✓ Basilikum
- ✓ 1 Chilischote (zerbröselt)
- ✓ Minze
- ✓ Petersilie

Fleisch

- ✓ 3 Putenschnitzel (je 200 g)
- ✓ 1 Kalbsschnitzel (200 g)
- ✓ Geflügelaufschnitt (100 g)

Milchprodukte

- ✓ Butter (1 Paket)
- ✓ Joghurt (500 g)
- ✓ Schafskäse, cremig (200 g)
- ✓ Harzer Käse (75 g)
- ✓ Saure Sahne (100 g)
- ✓ 1 Mozzarella-Kugel

Getreideprodukte

- ✓ Dinkelflocken
- ✓ Wildreis
- ✓ Roggenbrot (250 g)
- ✓ 1 Vollkornbrötchen
- ✓ Vollkornhörnchennudeln (175 g)
- ✓ 1 Bagel
- ✓ Haferflocken
- ✓ Cornflakes
- ✓ Spaghetti (100 g)
- ✓ Couscous

Sonstiges

- ✓ Sonnenblumenkerne
- ✓ Cashewnüsse
- ✓ 1 großes Bio-Ei
- ✓ 1 Aprikosenriegel
- ✓ eingelegter grüner Pfeffer
- ✓ Rapsöl
- ✓ Kokosraspeln
- ✓ Sojasahne (150 ml)
- ✓ Essig
- ✓ Agavendicksaft
- ✓ Ghee
- ✓ Bio-Muffin-Backmischung mit Dinkelmehl
- ✓ 1 EL gehackte Mandeln
- ✓ Senf
- ✓ Brauner Zucker

- ✓ Olivenöl
- ✓ Gemüsebrühe (1250 ml)
- ✓ Kokosmilch (200 ml)
- ✓ Soja-Drink (375 ml)