

OBST

Granatapfel
Apfel
Banane
Erdbeere
Himbeere
Heidelbeere
Brombeere
Traube
Orange
Kirsche
Kiwi
Ananas
Pfirsich
Melone
Zitrone

SNACKS

Nüsse
Datteln
Trockenfleisch
Reiswaffeln/Popcorn
Trockenobst
Schokolade
(70% Kakaoanteil)
Proteinriegel

GETRÄNKE

Fruchtsaft ohne
Zuckerzusatz
Wasser
Alkoholfreies Bier

GEMÜSE

Ingwer
Kartoffel
Kopfsalat
Gurke
Tomate
Radieschen
Brokkoli
Blumenkohl
Paprika
Ruccola
Zwiebel
Karotte
Spargel
Kürbis
Rettich
Pilze
Avocado

TIEFKÜHL

Beerenmix
Proteineis
Fisch
Süßkartoffelpommes
Spinat

MILCHPRODUKTE

Magerquark/Skyr
Milch
Körniger Frischkäse
Feta, Hirtenkäse,
Mozzarella, Gouda
(Lightversionen)
Joghurt

FLEISCH

Hackfleisch vom Rind
Rindfleisch Steak
Lammfleisch Steak
Hähnchen
Pute

WURST

Putenbrust
Schinken

SONSTIGES

Eier
Gewürze
Honig
Erdnussbutter
Öl
Kernmix für Salat
Tomatenmark
Dinkelmehl
Hefe
Chiasamen
Leinsamen
Apfelessig
Essig
Apfelmark ohne
Zuckerzusatz
Oliven
Babybrei
Kaffee
Tee
Backkakao
Light-Ketchup
Fleischbrühe/
Gemüsebrühe

FISCH

Lachs
Forelle
Thunfisch
Pangasiusfilet

KOHLHYDRATE

Nudeln
Reis
Milchreis
Brot
Ebly Hartweizen
Haferflocken
Gepuffter Dinkel

VORRAT

Kidneybohnen
Kichererbsen
Linsen
Dosentomaten
Thunfischdosen
Sauerkraut
Rotkohl

Was ich heute noch möchte?