

Einkaufsliste

Gemüse & Wurzeln

- BROKKOLI
- KAROTTEN
- ROTE BETE
- PILZE
- KÜRBIS
- SALAT
- TOMATEN
- GURKEN
- BLUMENKOHL
- PAPRIKA
- ZWIEBELN
- FENCHEL
- KOHL
- SPINAT
- AUBERGINE
- ZUCCHINI
- SELLERIE
- RUCOLA
- SÜSSKARTOFFEL
- INGWER
- KNOBLAUCH
- _____
- _____
- _____
- _____

Obst

- APFEL
- BANANE
- PFLAUMEN
- ORANGE/MANDARINE
- GRAPEFRUIT
- BEEREN
- AVOCADO
- TRAUBEN
- ZITRONEN/LIMETTEN
- PFIRSICH/NEKTARINEN
- KIWI
- _____
- _____
- _____

Gewürze

- VANILLE (MÜHLE)
- ZIMT
- SALZ
- PFEFFER
- PAPRIKA
- CURRY
- _____
- _____

In Dosen

- KOKOSMILCH
- THUNFISCH
- STÜCKGÜTER TOMATEN
- PASSIERTE TOMATEN
- _____
- _____

Abgepackt

- BACKPULVER
- TEE
- TROCKENFRÜCHTE
- NÜSSE
- OLIVENÖL
- ESSIG
- SENF
- _____
- _____
- _____

Fleisch, Fisch & Eier

(Aus nachhaltiger Zucht, Bio)

- EIER
- SPECK
- SCHWEIN
- HUHN
- RIND
- HACKFLEISCH
- FISCH: _____
- MEERESFRÜCHTE: _____
- _____
- _____
- _____