

# Meine Einkaufsliste

- ☐ Blattgemüse (Spinat, Rucola, Grünkohl, Feldsalat)
- ☐ Brokkoli, Blumenkohl
- ☐ Zucchini, Gurke
- ☐ Sellerie (Stangen- und Knollensellerie)
- ☐ Rote Bete
- ☐ Karotten
- ☐ Paprika
- ☐ Fenchel
- ☐ Sprossen (Alfalfa, Mungbohnen, Brokkoli-Sprossen)
- ☐ Avocado
- ☐ Zitronen & Limetten
- ☐ Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)
- ☐ Äpfel



# Meine Einkaufsliste

---

☐ Natives Kokosöl

---

☐ Natives Olivenöl

---

☐ Leinöl

---

☐ Chiasamen

---

☐ Kichererbsen

---

☐ Hanfsamen & Hanfprotein

---

☐ Leinsamen (geschrotet)

---

☐ Frischer Ingwer

---

☐ Zimt

---

☐ Petersilie

---

☐ Stilles Wasser

---

☐ Brennnessel-, Pfefferminze-, Ingwer-Zitronen-Tee

---

☐

---





# Meine Einkaufsliste

Erstelle dir deine eigene Liste und plane im Voraus welche Gerichte du in den nächsten 2-3 Tagen kochen möchtest.

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐

---

☐