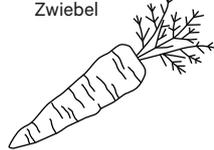


CLEAN EATING EINKAUFLISTE

GEMÜSE

Aubergine
Blumenkohl
Brokkoli
Blattsalat
Chinakohl
Champignons
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grünkohl
Gurke
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Ingwer
Mangold
Möhren
Paprika
Radieschen

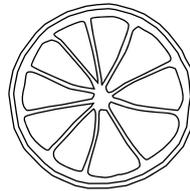
Rotkohl
Rote Bete
Rosenkohl
Schalotten
Sellerie
Spargel
Spinat
Spitzkohl
Süßkartoffeln
Tomaten
Wirsing
Zucchini
Zuckerschoten
Zwiebel



OBST

Äpfel
Birnen
Orangen
Mandarinen
Clementinen
Ananas
Kiwis
Melonen
Feigen
Johannisbeeren

Erdbeeren
Himbeeren
Blaubeeren
Brombeeren
Pflirsiche
Nektarinen
Pflaumen
Mangos
Bananen



NÜSSE & SAMEN

Walnüsse
Mandeln
Paranüsse
Macadamia
Pekanüsse
Haselnüsse
Sonnenblumenkerne

Kürbiskerne
Pinienkerne
Pistazien
Leinsamen
Chiasamen
Flohsamenschalen
Sesam



PROTEINQUELLEN

Rindfleisch
Hähnchen
Kabeljau
Dorsch
Lachs
Thunfisch

Tempeh
Kichererbsen
Linsen
Hülsenfrüchte
Hochwertiges
Proteinpulver

Achte beim Einkauf auf:

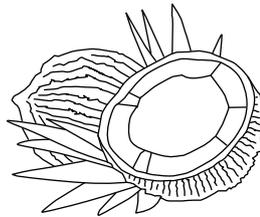
Bio-Qualität Regionalität Haltungsform



GESUNDE FETTE

Hanföl
Leinöl
Walnussöl
Natives Olivenöl
Kürbiskernöl
Avocado

Kokosöl
MCT-Öl
Bio Weidebutter
Ghee
Eier



GETRÄNKE

Wasser
Tee ungesüßt
Grüner Tee
Matcha
Zitronenwasser
Bio Kaffee
Ungesüßtes
Bio-Kokoswasser



HÜLSEN- & TROCKENFRÜCHTE*

Bohnen
Erbsen
Kichererbsen
Linsen
Belugalinsen
Kidneybohnen

Datteln
Feigen
Aprikosen
Pflaumen
Rosinen
Cranberries

* in Maßen genießen

GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Dinkel
Dinkelvollkorn
Quinoa
Buchweizen
Amaranth
Couscous
Hirse
Reis
Vollkornreis
Naturreis

Produkte aus
Natursauerteig

Mehlalternativen:
Mandelmehl
Leinsamenmehl
Kokosmehl

ZUCKER ALTERNATIVEN*

Stevia
Erythrit
Birkenzucker (Xylit)
Kokosblütenzucker
(oder -sirup)

Apfelmark
Honig (nur in geringen
Mengen)

