

Einkaufsliste vom 18.09.2023 bis 01.10.2023

Fleisch

<input type="checkbox"/>	5 Stk	Kochschinken
<input type="checkbox"/>	130 g	Schinkenwürfel
<input type="checkbox"/>	150 g	Tatar
<input type="checkbox"/>	150 g	Rumpsteak
<input type="checkbox"/>	30 g	Roher Schinken
<input type="checkbox"/>	100 g	Rinderhackfleisch
<input type="checkbox"/>	625 g	Hackfleisch gemischt
<input type="checkbox"/>	100 g	Mettwurst
<input type="checkbox"/>	200 g	Gyros
<input type="checkbox"/>	30 g	Erythrit

Obst und Gemüse

<input type="checkbox"/>	1 Stk	Banane
<input type="checkbox"/>	13 Stk	Champignons
<input type="checkbox"/>	130 g	Himbeeren
<input type="checkbox"/>	1 Stk	Apfel
<input type="checkbox"/>	4 Stk	Avocado
<input type="checkbox"/>	10 Stk	Tomate
<input type="checkbox"/>	450 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	11.333333333333332 Stk	Zucchini
<input type="checkbox"/>	6.5 Stk	Paprika
<input type="checkbox"/>	30 g	Spinat
<input type="checkbox"/>	350 g	Gurke
<input type="checkbox"/>	9 Stk	Zucchini
<input type="checkbox"/>	1.5 Bund	Rucola
<input type="checkbox"/>	100 g	Blattsalat
<input type="checkbox"/>	200 g	Babyspinat
<input type="checkbox"/>	4 Stk	Karotte
<input type="checkbox"/>	350 g	Grünkohl

<input type="checkbox"/>	0.5 Stk	Blumenkohl
<input type="checkbox"/>	250 g	Kürbis
<input type="checkbox"/>	0.5 Stk	Aubergine
<input type="checkbox"/>	1 Stk	Chilischote
<input type="checkbox"/>	400 g	Weißer Spargel (Glas)
<input type="checkbox"/>	150 g	Grüner Spargel
<input type="checkbox"/>	0.5 Bund	Lauchzwiebeln
<input type="checkbox"/>	0.75 Stk	Zitrone
<input type="checkbox"/>	9 Stk	Cherrytomaten
<input type="checkbox"/>	0.7 Stk	Limette
<input type="checkbox"/>	30 g	Brombeeren
<input type="checkbox"/>	0.25 Stk	Sellerie
<input type="checkbox"/>	150 g	Blattspinat
<input type="checkbox"/>	200 g	Rosenkohl

Getreide und Hülsenfrüchte

<input type="checkbox"/>	10 g	Haferflocken
<input type="checkbox"/>	130 g	Vollkornmüsli
<input type="checkbox"/>	10 g	Dinkelmehl
<input type="checkbox"/>	50 g	Erbsen
<input type="checkbox"/>	100 g	Couscous
<input type="checkbox"/>	50 g	Kokosmehl
<input type="checkbox"/>	60 g	Mandelmehl
<input type="checkbox"/>	160 g	Buchweizen

Milchprodukte

<input type="checkbox"/>	60 g	Magerquark
<input type="checkbox"/>	30 g	Light Käse
<input type="checkbox"/>	575 g	Joghurt 1,5%

- 250 g Mozzarella Light
- 70 g Frischkäse 0,2%
- 75 ml Sojadrink
- 380 ml Mandeldrink
- 680 ml Kokosmilch
- 280 g Feta
- 80 g Crème fraîche
- 5 g Butter
- 50 g Skyr
- 40 g Parmesan
- 180 ml Sahne 10% Fett
- 20 g Cheddar 50% Fett
- 290 g Gouda

Sonstige Produkte

- 32 Stk Ei
- 25.5 EL Öl
- 3 EL Honig
- 35 g Eiweißpulver
- 40 g Mandeln
- 10 g Nüsse
- 100 g Pass. Tomaten
- 2 EL Essig
- 30 g Erdnussbutter
- 1 TL Süßstoff
- 10 g Leinsamen
- 120 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Vanillearoma
- 2 EL Sojasauce
- 300 g Tofu
- 200 ml Geschälte Tomaten

- 4 TL Kakaopulver
- 20 g Kokosflocken
- 2 EL Zitronensaft
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Ahornsirup
- 20 g Mandelmus
- 30 ml Tomatenmark
- 40 g Pinienkerne
- 10 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 1 ml Gelbe Currypaste
- 55 ml Kokosöl
- 10 g Chiliflocken
- 40 ml Olivenöl
- 30 g Erdnüsse
- 1 Prise Vanille (gemahlen)

Gewürze

- Currypulver
- Paprikapulver
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Knoblauch
- Basilikum
- Oregano
- Petersilie
- Koriander
- Thymian

Muskat

Schnittlauch

Dill

Italienische Kräuter

Fisch

350 g

Wildlachs

100 g

Shrimps

90 g

Räucherlachs

150 g

Hering