



# GESUNDE EINKAUFLISTE ZUM ABNEHMEN

*Für 2 Personen*



## Eiweißhaltige Lebensmittel:

- 4 Packungen Magerquark / Magertopfen á 250 Gramm
- 3 Packungen Naturjoghurt á 500 Gramm
- 4 Packungen Hüttenkäse á 200 Gramm
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet á 500 Gramm
- 1 Packung geräucherter Sockeye Wildlachs á 200 Gramm
- 2 Packungen Sardinen in Olivenöl oder 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl
- 500 Gramm rote Linsen
- 1 Packung Eier aus Freilandhaltung
- 2 Forellen aus regionaler Aquakultur
- 1 Stück Hartkäse aus Weidemilch
- 500g Bio Rinderhackfleisch / Rinderfaschiertes

## Kohlenhydratquellen:

- 2 Packungen Haferflocken á 500 Gramm
- 2 Kilogramm Kartoffeln
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Stück Vollkornbrot mit echtem Sauerteig
- 1 Packung Dinkel oder Roggen Vollkornmehl
- 500 Gramm Hirse oder 500 Gramm Wildreis

## Gesunde Fette:

- 1 Flasche Olivenöl, extra nativ
- 1 Flasche High Oelic Sonnenblumenöl
- 1 Packung Mandeln, naturbelassen oder 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Glas Erdnussmus, naturbelassen
- 1 Packung Butter aus Weidehaltung
- 1 Packung Leinsamen, geschrotet

## Obst:

- 1 Kilogramm regional und saisonal verfügbares Obst
- 2 Packungen Tiefkühlbeeren á 500 Gramm

## Gemüse:

- 1 Kilogramm regional und saisonal verfügbares Gemüse
- 1 Packung tiefgekühlter Brokkoli
- 1 Packung tiefgekühlter Blattspinat
- 1 Packung Zwiebeln

## Superfoods:

- Etwas Ingwer
- Bio Kaffee
- 1 Packung Schokolade mit 85% Kakaoanteil
- Grüner Tee
- Knoblauch
- Zimt

## Gewürze:

- Meersalz
- Pfeffer
- Chili
- Oregano
- Rosmarin
- Paprikapulver
- Tiefgekühlte Kräuter (zum Beispiel italienische Kräuter)
- Apfelessig und Balsamico Essig
- Sojasauce
- Tomatenmark