

EINKAUFSLISTE



Protein

Eier: _____ Huhn: _____ Fisch(-konserven): _____

Rind: _____ _____ _____

_____ _____ _____

Schwein: _____ _____ _____

_____ _____ _____

Milch(-produkte): _____ Käse: _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Gemüse

Artischocken	Fisolen	Kohlrabi	Okra	Rettich	Sprossen
Aubergine	Gurke	Karfiol	Paprika	Rapunzel	Süßkartoffel
Avocado	Hokkaido	Kartoffeln	Pastinake	Rucola	Tomaten
Bak Choy	Karotten	Knoblauch	Petersilwurzel	Salat	Zucchini
Brokkoli	Kraut	Kren	Pilze	Schalotten	Zuckerscho-
Erbsen	Kohl	Kürbis	Radieschen	Sellerie	ten
Fenchel	Kohlsprossen	Mangold	Rote Rüben	Spinat	Zwiebeln

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

Obst

Ananas	Feigen	Lychee	Nektarinen	Quitten	Zuckerme-
Äpfel	Granatapfel	Mandarinen	Orangen	Ribisel	lone
Bananen	Grapefruit	Mango	Papaya	Stachelbee-	Zwetschken
Birnen	Heidelbeeren	Marillen	Pfirsich	ren	
Datteln	Honigmelone	Melone	Pflaumen	Trauben	
Erdbeeren	Kiwi	Nashibirnen	Pomelo		

_____ _____ _____ _____ _____

EINKAUFSLISTE



Öl / Fett

ZUM KOCHEN

Butterschmalz Olivenöl
 Erdnussöl Rapsöl
 Ghee Schweinsschmalz
 Kokosöl Sonnenblumenöl
 Maiskeimöl _____

ZUM VERFEINERN

Avocadoöl Leinöl Walnussöl
 Hanföl Macadamiaöl _____
 Haselnussöl Mandelöl _____
 Kokosmilch Sesamöl _____
 Kürbiskernöl Traubenkernöl _____

NÜSSE / SAMEN

Cashewnüsse Kürbiskerne Pekannüsse Sonnenblumen-
 Haselnüsse Leinsamen Pinienkerne kerne
 Kokosflocken Macadamia Pistazien Walnüsse
 Kokoschips Mandeln Sesam _____
 Kokosnuss Oliven _____

Kräuter & Gewürze

Basilikum Dill Lorbeer Petersilie Thymian
 Bohnenkraut Ingwer Majoran Pfeffer Zimt
 Cayenne Kardamom Muskatnuss Rosmarin Essig
 Chili Knoblauch Nelken Salbei Sojasauce
 Curry Koriander Oregano Schnittlauch Ketchup
 Cumin Kurkuma Paprika Senf Fischsauce

Gebäck

Schwarzbrot Croissant Laugenstangerl Semmelwürfel
 Weißbrot Weckerln Baguette _____
 Semmeln Kornspitz Semmelbrösel _____

Grundnahrungsmittel

BACKEN

Mehl glatt
 Mehl griffig
 Hefe
 Zucker

NUDELN / REIS

Nudeln: _____

 Reis: _____

SAUCEN

Sugo & Pesto: pass. Tomaten
 _____ Polpa
 _____ Kapern
 _____ Oliven

EINKAUFSLISTE



Grundnahrungsmittel

AUFSTRICH

Hummus	_____	Marmelade:	Honig
Liptauer	_____	_____	Süße Aufstriche:
Eiaufstrich	_____	_____	_____
Thunfischaufstrich	_____	_____	_____

KONSERVEN / GLÄSER

Mais	Apfelmus
_____	Kompott
_____	_____
_____	_____

MÜSLI / CEREALIEN

Haferflocken	_____
Müsli	_____
_____	_____
_____	_____

Getränke

Mineralwasser	Cocoswasser	Smoothie	_____
Kaffee	Gemüsesaft	Kombucha	_____
Tee	Fruchtsaft	_____	_____

Sonstiges

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____