

Einkaufsliste für die zweite Woche

(Produkte, die diese Woche neu dazukommen, stehen kursiv)

- Saisonales Gemüse
- Zitronen oder Zitronensaft (nur 100 % Direktsaft)
- Grapefruits oder Grapefruitsaft Bio, Gemüsesäfte Bio (Karotte, Rote Bete oder Gemüse)
- Haferflocken (kernig)
- Hochwertige, etwas bittere Oliven (zum Beispiel Kalamata-Oliven)
- Leinsamen
- Datteln
- Öle (Leinöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl extra nativ)
- Meer- oder Steinsalz
- *Obst*
- *Ziegenkäse*
- *Ziegen- oder Schafsjoghurt*
- *Dinkelbrot und Dinkelknäckebrötchen*
- *Eier*
- *Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen oder Erbsen)*
- *Nüsse oder Samen (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Haselnüsse oder Cashewkerne)*
- *Reis*