

Einkaufsliste für die dritte und vierte Woche

(Produkte, die während dieser 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)
- *Eiweißhaltige Speisen wie Fisch, Tofu oder mageres Fleisch (maximal 300 Gramm pro Woche) wie Geflügel- (ohne Haut), Kalb- oder Kaninchenfleisch*
- *Sättigungsbeilagen: Nudeln, Kartoffeln oder Getreide wie Reis, Dinkel, Buchweizen oder Hirse*
- *Gehackte Tomaten oder Tomatenmark für Gemüsesaucen*
- Quark