



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## GESUNDE EINKAUFLISTE PRO PERSON UND WOCHE

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 kg Äpfel                      | <input type="checkbox"/> 500 g rote Paprika                  |
| <input type="checkbox"/> 1 kg zus.<br>saisonales Obst    | <input type="checkbox"/> Gurke                               |
| <input type="checkbox"/> 500 g Zitronen                  | <input type="checkbox"/> 500 g TK-Spinat                     |
| <input type="checkbox"/> 1 kg TK-Beeren                  | <input type="checkbox"/> 500 g TK-Brokkoli                   |
| <input type="checkbox"/> 2 Avocados                      | <input type="checkbox"/> Knoblauch                           |
| <input type="checkbox"/> Für Sportler: 1-2<br>kg Bananen | <input type="checkbox"/> Knolle Ingwer                       |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Karotten                   | <input type="checkbox"/> 1 kg Reis                           |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Kartoffeln                 | <input type="checkbox"/> 500 g Quinoa                        |
| <input type="checkbox"/> 500 g Rote Beete                | <input type="checkbox"/> Für Sportler: 500<br>g Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Zwiebeln                   | <input type="checkbox"/> 1l Olivenöl                         |
| <input type="checkbox"/> 1 kg Tomaten                    | <input type="checkbox"/> 250 g Weidebutter                   |
| <input type="checkbox"/> 400 g Pilze                     | <input type="checkbox"/> 500 g Kokosöl                       |
| <input type="checkbox"/> 150 g Feldsalat                 |  |



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## GESUNDE EINKAUFLISTE PRO PERSON UND WOCHE

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 10 Eier aus Freilandhaltung  | <input type="checkbox"/> Sardinen                  |
| <input type="checkbox"/> 300 g Leber (Rind oder Kalb) | <input type="checkbox"/> Tomatenmark               |
| <input type="checkbox"/> 200 g fetter Räucherfisch    | <input type="checkbox"/> 500 g Leinsamen           |
| <input type="checkbox"/> 200 g Hartkäse               | <input type="checkbox"/> 500 g Sonnenblumenkerne   |
| <input type="checkbox"/> 500 ml Kefir                 | <input type="checkbox"/> 200 g Nüsse               |
| <input type="checkbox"/> 500 g Naturjoghurt           | <input type="checkbox"/> 200 g Trockenpflaumen     |
| <input type="checkbox"/> 500 g Rinderhackfleisch      | <input type="checkbox"/> 1-l Bio-Milch             |
| <input type="checkbox"/> 250 g Wildlachs              | <input type="checkbox"/> 500 g hochwertiger Kaffee |
| <input type="checkbox"/> Sauerkraut                   | <input type="checkbox"/> 250 g Roh-Kakao           |
| <input type="checkbox"/> Essiggurken                  | <input type="checkbox"/> Apfelessig                |
| <input type="checkbox"/> Oliven                       | <input type="checkbox"/> Honig                     |
| <input type="checkbox"/> Kokosmilch                   | <input type="checkbox"/> Schokolade mit >          |
| <input type="checkbox"/> schwarze Bohnen              | <input type="checkbox"/> 85 % Kakaoanteil          |