

Ihr »schlanker« Einkaufszettel

Für den Kühl- und Gefrierschrank

- Milch und Milchprodukte, z. B.:
 - fettarmer Frischkäse
 - Hüttenkäse
 - Mozzarella
 - Magerquark
 - Kefir
 - Buttermilch
 - Naturjoghurt
 - Butter oder Butterfett (Ghee)
- Käse, z. B.:
 - Gouda
 - Emmentaler
 - Harzer Käse
 - Cheddar
 - Parmesan
 - leichter Ziegenkäse
- Evtl. Ersatzmilch und Produkte daraus, z. B.:
 - Sojamilch, Sojajoghurt etc.
 - Mandelmilch
- Eier
- Tofu (natur oder leicht geräuchert)
- Fleisch (frisch oder TK)/Wurst, z. B.:
 - mageres Wild, Lamm, Huhn, Pute, Rind, Schwein
 - Kochschinken
 - Putenbrust
- Fisch (frisch oder TK), z. B.:
 - Lachs
 - Thunfisch
 - Kabeljau
 - Seelachs
- Gemüse und Obst, z. B.:
 - TK-Brokkoli, -Blattspinat, -Erbesen
 - TK-Pilze
 - TK-Beeren
- Gewürze, z. B.:
 - Senf
 - Sojasoße
 - TK-Kräuter

Für den Vorratsschrank

- Trockene Lebensmittel, z. B.:
 - Vollkornreis
 - Vollkornpasta
 - Konjac-Nudeln
 - Tempeh
 - Flohsamen
 - Haferflocken
- Gemüse und Obst, z. B.:
 - Kartoffeln
 - Avocado
 - frisches Gemüse nach Geschmack
 - Hülsenfrüchte
 - Pilze nach Geschmack (auch getrocknet)
 - passierte Tomaten
 - Beeren und anderes nicht zu süßes Obst
- Zum Würzen
 - Kräuter
 - schwarzer Knoblauch
- Zum Knabbern und Naschen, z. B.:
 - Nüsse
 - dunkle Schokolade

Für das Gewürzregal

- Anis
- Chili
- Curry
- Ingwer
- Kümmel
- Kurkuma
- getrocknete Petersilie
- Zimt
- ... und alles, was Ihnen sonst noch schmeckt