DIE BUDWIG WOCHE - EINKAUFSLISTE

Alle Rezepte & weitere Infos zur Budwig Woche finden Sie hier: ***eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/die-budwig-woche***

Dr. Johanna Budwig – Das Original –

powered by EatSmarter!

DR. BUDWIG WOCHEN-PAKETE MIT FOLGENDEN ZUTATEN:

- ☐ 1 Flasche Dr. Budwig Omega-3 Leinöl
- ☐ 1 Päckchen Dr. Budwig Linufit Pur
- ☐ 1 Päckchen Dr. Budwig Linufit Energiemix Granatapfel-Aronia
- ☐ 1 Glas Dr. Budwig Oleolux natur
- ☐ 1 Flasche Dr. Budwig Fermentgold
- ☐ 1 Päckchen Dr. Budwig Aktiv Tee
- ☐ je nach Paket: 1 Flasche Dr. Budwig Omega-3 Zellgold – Für die Frau/ Für den Mann/ Für die Generation 50plus
- ☐ zusätzlich für den Nachmittags-Tee: 1 Päckchen Harmonie-Tee

DR. JOHANNA BUDWIGS VORMITTAGSMAHLZEIT

- ☐ 4 Äpfel
- ☐ 1 Banane
- ☐ 2 Orangen
- ☐ 1.300 g Möhren
- ☐ 1 Rote Bete Knolle

ODER wenn Sie die Vormittagsmahlzeiten nicht selbst zubereiten möchten:

- ☐ 2 Flaschen Dr. Budwig Fermentgold

MILCH- / SOJAPRODUKTE

- ☐ 250 g Buttermilch
- ☐ 1.380 g Magerquark
- ☐ 215 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- ☐ 2 EL Parmesan (gerieben)
- ☐ 532 ml Vollmilch (frisch)

EI

- ☐ 2 Eier

FRISCHE KRÄUTER

- ☐ 20 g Basilikum
- ☐ 1 TL Dill
- ☐ 3 EL Koriander
- ☐ 2 EL Kräuter nach Geschmack
- ☐ 2 Rosmarin-Zweige
- ☐ ½ Schnittlauch-Bund

GEWÜRZE

- ☐ 1 MSP Cumin
- ☐ 1 TL Currypulver
- ☐ 725 ml Gemüsebrühe
- ☐ 1 MSP Ingwer
- ☐ Jaipur-Curry
- ☐ 1 MSP Kardamom
- ☐ 1 TL Majoran
- ☐ Meersalz
- ☐ Muskat
- ☐ Pfeffer
- ☐ 1 EL Senf
- ☐ 1 TL Senf (Dijon)
- ☐ 1 EL Senf (süßer)
- ☐ 1 TL Steinsalz
- ☐ ¼ TL Zimt
- ☐ 1 Bourbon Vanilleschote

OBST

- ☐ 13 Äpfel
- ☐ 5 Bananen
- ☐ 1 Granatapfel
- ☐ 6 Orangen
- ☐ 2 Zitronen

GEMÜSE

- ☐ 60 g Champignons
- ☐ 80 g Cherry-Tomaten
- ☐ 140 g Feldsalat
- ☐ 1 Fenchelknolle
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 1 Hokkaido-Kürbis
- ☐ 725 g Kartoffeln
- ☐ 1 Kohlrabi
- ☐ 1 Möhre
- ☐ 150 g Pastinaken
- ☐ 2 Paprikaschoten (rot)
- ☐ 1 Radieschen-Bund
- ☐ 2 Rote Bete Knollen
- ☐ 1 Rotkohl
- ☐ 1 Netz Rosenkohl
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 5 Knoblauchzehen

NÜSSE, SAMEN, SAATEN

- ☐ 2 EL Haselnüsse (gehackt)
- ☐ 10 g Haselnüsse (gemahlen)
- ☐ 20 g Mandeln (gehackt)
- ☐ 1 EL Pinienkerne
- ☐ 1 EL Sesamsaat (ungeschält)
- ☐ 25g Walnüsse

ZUM SÜSSEN

- ☐ 1 Glas Honig

ESSIG UND ÖL

- ☐ 3 EL Apfelessig
- ☐ 2 TL Balsamico Essig
- ☐ 2 TL Kokosöl (nativ)
- ☐ 3 EL Olivenöl

MEHL, NUDELN, SONSTIGES

- ☐ 60 g Belugalinsen
- ☐ 75 g Dinkelvollkornmehl
- ☐ 50 g Grünkern
- ☐ 1 TL Haferflocken (kernig)
- ☐ 55 g Haferflocken (zart)
- ☐ 60 g Hirse
- ☐ 120 g Vollkorn-Pasta (zum Beispiel Dinkel)
- ☐ 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- ☐ 50 g Zartbitterschokolade (75% Kakao-Anteil)
- ☐ 8 g Sojamehl

- ☐ 3 EL Apfelsaft
- ☐ 1 TL Ahornsirup
- ☐ 260 ml Orangensaft
- ☐ 75 ml Rotwein
- ☐ 1,5 l Sauerkrautsaft oder 1,5 l Buttermilch
- ☐ 2 EL Sanddornsaft (ungesüßt)
- ☐ 2 EL Sojasauce