

EINKAUFSLISTE TAG 1-3

MILCH- / SOJAPRODUKTE

- ☐ 62 ml Saure Sahne
- ☐ 215 ml Milch (1,5 %)
- ☐ 1/2 EL Butter
- ☐ 150 ml Mandelmilch
- ☐ 1 1/2 EL Schmand
- ☐ 3 EL Sahnejoghurt
- ☐ Sojacreme

FLEISCH, FISCH, VEGGIE, EI

- ☐ 4 Eier
- ☐ 350 g Hähnchenbrustfilet

FRISCHE KRÄUTER

- ☐ 1/2 Zweig Thymian
- ☐ 3 glatte Stiele Petersilie
- ☐ 1/2 Bund Schnittlauch
- ☐ 1/3 Bund Koriander
- ☐ 1 Stiel Majoran
- ☐ 1 Lorbeerblatt

GEWÜRZE

- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Muskatnuss
- ☐ Chili
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Cayennepfeffer
- ☐ Paprikapulver (edelsüß + rosenscharf)
- ☐ Kümmel
- ☐ Schwarzkümmel
- ☐ Chiliflocken
- ☐ Kardamom
- ☐ Zimt
- ☐ Piment

OBST

- ☐ 1 Banane
- ☐ 125 g Blaubeeren
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 30 g Ingwer
- ☐ 1 Avocado

GEMÜSE

- ☐ 1 1/2 Zwiebel, 3 kleine rote Zwiebeln
- ☐ 1 Tomate
- ☐ 2 1/2 Knoblauchzehen
- ☐ 1 1/2 Staudensellerie
- ☐ 1 1/2 Stangen Lauch
- ☐ 65 g Spinat (TK)
- ☐ 150 g Erbsen (TK)
- ☐ 1 Möhre
- ☐ 50 g Champignons
- ☐ 90 g Sauerkraut
- ☐ 1 rote Paprika

NÜSSE, SAMEN, SAATEN

- ☐ 1 EL Kürbiskerne
- ☐ 20 g ungeschälte Mandeln

ESSIG UND ÖL

- ☐ Olivenöl
- ☐ Kokosöl

MEHL, NUDELN, SONSTIGES

- ☐ 4 Scheiben Vollkorn-Weizentost
- ☐ 1/2 EL Mehl
- ☐ 600 ml Gemüsebrühe
- ☐ 60 g Bulgur
- ☐ 100 ml Tomatensaft
- ☐ 20 g getrocknete Tomaten in Öl
- ☐ 2 EL Tomatenmark
- ☐ 300 g geschälte Tomaten (Dose)
- ☐ 150 g Kidneybohnen (Dose)
- ☐ 150 g Weiße Bohnen (Dose)
- ☐ 175 g Dinkel-Vollkornmehl
- ☐ 1 TL Backpulver
- ☐ 100 ml Cidre (trocken)
- ☐ 50 g Tikka-Masala-Paste
- ☐ 425 g Dosen-Tomaten
- ☐ 5 EL Haferflocken
- ☐ 275 g Mais (Dose)
- ☐ 2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot
- ☐ n.B. Konfitüre oder Puderzucker (zum Garnieren der Muffins)

EINKAUFSLISTE TAG 4-7

MILCH- / SOJAPRODUKTE

- ☐ 200 g Hüttenkäse
- ☐ 150 g Griechischer Joghurt
- ☐ 450 g Naturjoghurt
- ☐ 1 EL Frischkäse

FLEISCH, FISCH, VEGGIE, EI

- ☐ 6 Eier
- ☐ 300 g Hähnchenbrustfilet

FRISCHE KRÄUTER

- ☐ 1/2 Bund glatte Petersilie
- ☐ 1/4 Bund Koriander

OBST

- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 1 daumengroßen Ingwer
- ☐ 1/2 Avocado
- ☐ 1 1/2 Zitronen

GEMÜSE

- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 1 rote Paprika
- ☐ 1/2 grüne Paprika
- ☐ 3 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Möhre
- ☐ 1 Mini-Salatgurke
- ☐ 1 Handvoll Rote-Beete-Sprossen (oder andere)
- ☐ 1/2 Wirsing
- ☐ 500 g Brokkoli

NÜSSE, SAMEN, SAATEN

- ☐ 30 g + 2 EL ungeschälte Mandeln
- ☐ 1 EL Pinienkerne

ZUM SÜSSEN

- ☐ 1 EL Honig

ESSIG UND ÖL

- ☐ Sesamöl

MEHL, NUDELN, SONSTIGES

- ☐ 125 ml Gemüsebrühe
- ☐ 1 1/2 TL Tomatenmark
- ☐ 1 1/2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- ☐ 1 TL Senf

Alle Rezepte und weitere Infos findest du hier:
eatsmarter.de/schlank-challenge

EatSmarter!