

Einkaufsliste



Nüsse & Nusspasten

Mandeln	Macadamianüsse
Walnüsse	Haselnüsse
Haselnussmus	Mandelmus
Erdnussbutter	Mandelmilch

Gemüse

Brokkoli	Blumenkohl
Grüne Bohnen	Erbsen
Pilze	Tomaten
Lauch	Grüne Paprika
Sellerie	Fenchel
Kohlrabi	Spargel
Curke	Möhren
Zwiebeln	Knoblauch
Chinakohl	Rosenkohl
Grünkohl	Zucchini (gelb & grün)
Aubergine	Salat
Rucola	

Soßen (zuckerfrei)

Senf	Salsa
Mayonnaise	Guacamole
Ketchup	Tamari
Pesto	Salatdressings

Milchprodukte & Eier

Sahne	Mozzarella
Mascarpone	Schmand
Brie	Schafmilch
Gouda	Ziegenmilch
Reibe-Käse	Speisequark
Frischkäse	Eier
Crème Fraiche	

Frische Kräuter

Schnittlauch	Zitronenmelisse
Petersilie	Koriander
Basilikum	Bärlauch
Minze	

Früchte

Avocado
Erdbeeren
Blaubeeren
Guave
Papaya
Zitrone
Heidelbeeren
Himbeeren
Wassermelone
Grapefruit

Fleisch

Kalb	Wurstchen
Ring	Speck
Geflügel	Wild

Fisch

Scampi	Kabeljau
Miesmuscheln	
Jakobsmuscheln	
Garnelen	
Tintenfisch	
Lachs	
Thunfisch	



Folgendes habe ich immer in meinem Vorratsschrank

- Kokosnussöl
- Kokosfett
- Butter (meinst nehme ich KerryGold)
- Olivenöl
- Balsamico Essig
- Passierte Tomaten
- Tomatenmark
- Oliven
- Proteinpulver
- Gelatine (bitte aufpassen, dass diese ohne Kohlenhydrate ist)
- Süßstoff (Splenda, Stevia)
- Zuckeralkohol (Erythritol mag ich am liebsten)
- Kakaopulver
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Xanthan (alternatives Bindemittel)
- Brühwürfel (für den Notfall – besser wenn es geht selber machen)
- Extrakte (Vanille, Toffee, Zitrone, Mandel)
- Mandelmehl
- Schweinekrusten
- Beef jerky