



Einkaufsliste 5 x 3 kalorienarme Mahlzeiten

Obst & Gemüse

- Salatgurke
- 2 große Tomaten
- 5g Kresse
- Bund Radieschen
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 3 rote Paprika
- 100 g Champignons
- Brokkolikopf
- 1,5 Zwiebel
- 3,5 Knoblauchzehen
- Orange
- Banane
- 2 Kiwis
- Apfel
- Limette
- 2 Litschis
- 125 g Blaubeeren
- 25 g Beerenmix (TK)

Milchprodukte

- 80 g Reibekäse leicht
- 150 g Cremiger Joghurt
- 125 g Magerquark
- 200 g Körniger Frischkäse Light

Fleisch, Wurst & Fisch

- 50 g Leichschinken gewürfelt
- 200 g Rinderhüfte
- 2 Scheiben Leichschinken
- 150 g Nordseekrabben

Essig, Öl & Co

- 15 ml Weinessig
- 10 ml Balsamico
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 10 ml Olivenöl
- 200 ml Rama Cremefine 7 %
- 30 g süße Chilisofe
- 5 EL Sojasauce
- 10 g Wasabipaste
- Flüssiger Süßstoff
- 15 g Rama
- 7 Eier
- 230 ml Milch

Sonstiges

- 30 g Haferflocken zart
- 10 g Speisestärke
- Semmel
- Schokolade
- 2 EL Erdnussbutter
- Erdnüsse geröstet, nicht gesalzen

Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Dill
- Oregano
- Basilikum
- Anis
- Chili(flocken)
- Majoran
- Zimt
- Frische Petersilie
- Salatkräuter
- Rührei-Gewürz