

GESUNDE EINKAUFLISTE



www.fraujanik.com

FRISCHE LEBENSMITTEL:

Früchte der Saison:

Bananen, Bio
Äpfel
Trauben
Beeren
...

Gemüse der Saison:

Süßkartoffeln | Kartoffeln
Karotten
Paprika
Zucchini
Tomaten
Gurke
Champignons
Salat
Lauch
Avocado
Blumenkohl
Brokkoli
Baby-/spinat
Grünkohl
Zwiebeln
Knoblauch
Ingwer
...

Eier, Bio

Milch und Milchprodukte pflanzlich | tierisch:

Natur-, Soja-, Kokosjoghurt
Sojasahne
Magerquark
Pflanzenmilch
Kokosmilch Dose, vollfett d.h. 30%
Fettanteil und 90% Kokosnussextrakt
Butter, pflanzlich z.B. Alsan Bio

Käse:

Gorgonzola
Reibekäse
Feta
Mozzarella

VORRAT:

Getreide | Mehle:

Dinkelmehl Type 630 | 1050 | Vollkorn
Kokosmehl
Buchweizenmehl
Haferflocken fein | grob
5-Korn Müslimix
Amaranth, Quinoa, Dinkel gepufft

Öle:

Kokosöl, nativ
Kokosöl, gedämpft (z.B. für Gebäck das
nicht nach Kokos schmecken soll)
Rapsöl, nativ
Olivenöl, nativ

Essig:

Apfelessig
Balsamicoessig dunkel | hell

Teigwaren | Getreide | Getreideprodukte:

Dinkelvollkornnudeln
Vollkornnudeln
Reisnudeln
Bulgur

Buchweizen
Couscous
Quinoa
Ebly
Linsen z.B. rot
Dinkel
Vollkornreis
Basmatireis
Maisgries
Vollkorntoast
Vollkorntortilla

Tiefkühlprodukte:

Himbeeren, Heidelbeeren, Beerenmix,
Spinat
(Bananen in Scheiben)

Süßungsmittel:

Kokosblütenzucker
Vollrohrzucker
Honig
Ahorn- | Reis- | Dattelsirup
Xylit | Erythrit

Snacks:

Studentenfutter
Reis- | Maiswaffeln
Datteln, Soft oder Medjool
Getrocknete Früchte z.B. Aprikosen,
Feigen
Dunkle Schokolade, mind. 80%

Backabteilung:

Backpulver z.B. Weinstein
Natron
Kakaopulver zum Backen ohne Zucker
oder roher (online)
Kokosraspel

Nüsse | Samen | Kerne:

Mandeln ganz | gemahlen

Haselnüsse ganz | gemahlen
Cashews ungesalzen
Sesam
Sonnenblumenkerne
Kernmix
Chiasamen

Getränke:

Mineralwasser
Tee | Kaffee

Sonstiges:

Apfelmark (ohne Zucker)
Nussmus 100%, ohne
Zucker!
Sojasauce
Tomatenmark
Senf

Dosen:

Tomaten, gehackt
Tomaten, passiert
Kichererbsen
Mais
Kokosmilch, (vollfett = mind. 30% Fett 90 %
Kokosnussextrakt)

Gewürze:

Salz, pink Himalaya
Pfeffer, Mühle
Paprika
Knoblauchpulver
Zwiebelpulver
Muskat
Curry
Kurkuma
Kräuter: Oregano, Basilikum, Petersilie,
Schnittlauch, Rosmarin, Koriander
Gemüsebrühe, Bio