

Einkaufslisten

- | | | | |
|---------------------------|----------|-----------------------------------|----------|
| 1. Vorbereitungsphase | Seite 2 | 6. Phase 2, Tag 1 bis 3 | Seite 13 |
| 2. Phase 1, Tag 1 bis 3 | Seite 5 | 7. Phase 2, Tag 4 bis 7 | Seite 15 |
| 3. Phase 1, Tag 4 bis 6 | Seite 7 | 8. Vorlage: Haltbare Lebensmittel | Seite 17 |
| 4. Phase 1, Tag 7 bis 10 | Seite 9 | 9. Vorlage: Frische Lebensmittel | Seite 20 |
| 5. Phase 1, Tag 11 bis 14 | Seite 11 | | |

EINKAUFSLISTE: VORBEREITUNGSPHASE, HALTBARE LEBENSMITTEL

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	FÜR WOCHE
Nüsse, Samen, Nussbutter. Für geröstete Nüsse zum Knabbern nach persönlicher Vorliebe zusätzliche Mengen einplanen!				
	250 bis 400 g		Cashewnüsse, roh, ungesalzen	1, 2
	110 bis 220 g		Erdnüsse, roh, ungesalzen	1, 2, 3
	1 Glas		Erdnussbutter (ungezuckert)	1, 2, 3
	300 g		Kürbiskerne	1
	1 Gläschen		Mandelbutter (ungezuckert) oder ersatzweise Erdnussbutter	1, 2
	40 g		Mandeln, gehobelt (für Phase 2, gleich kaufen oder erst beim Einkauf für Phase 2)	3
	250 g		Nüsse nach Wahl für Nussmischung	1
	120 bis 240 g		Pekannüsse, roh, ungesalzen	2, 3
	4 Esslöffel		Sesamsamen, braun, ungeschält	1
	1 Gläschen		Tahini (Sesampaste)	1
	2 Esslöffel		Walnusskerne, roh, ungesalzen	1
Kräuter und Gewürze, getrocknet				
	1 Gläschen		Cayennepfeffer, gemahlen	1, 2, 3
	1 Gläschen		Chiliflocken, rot (auf Wunsch)	2
	1 Gläschen		Chilipulver, rot, mild (auf Wunsch)	1, 2, 3
	1 Gläschen		Chilipulver (rote Chilis mit Kreuzkümmel, Oregano oder anderen Gewürzen)	1, 2, 3
	1 Gläschen		Chipotle-Pulver	2
	1 Gläschen		Currypulver	2
	1 Gläschen		Italienische Kräuter	1, 2
	1 Gläschen		Kardamom, gemahlen	1, 3
	1 Gläschen		Knoblauchpulver	2, 3
	1 Gläschen		Kreuzkümmel, gemahlen	1, 2, 3
	1 Glas		Lorbeerblätter	2, 3
	1 Gläschen		Muskat, gemahlen	1, 2, 3
	1 Gläschen		Oregano	1
	1 Gläschen		Paprika	1
	1 Packung		Salz (am besten Meersalz)	1, 2, 3
	1 Glas		Schwarzer Pfeffer, ganze Körner, mit Pfeffermühle	1, 2, 3
	1 Glas		Schwarzer Pfeffer, gemahlen	1, 2, 3
	1 Gläschen		Thymian	1, 2, 3
	1 Gläschen		Zimt, gemahlen	1, 2, 3



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	FÜR WOCHE
Sonstiges oder Spezialitäten				
	1 Packung		Backnatron	1, 2
	1 Packung		Chai in Teebeuteln, zum Dessert (auch ohne Schwarzteeanteil erhältlich)	2, 3
	700 bis 900 g		Dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)	1, 2, 3
	1 Packung mit 15 bis 20 Stück		Frischhaltebeutel für grünes Blattgemüse und Salat (Packungsanweisung beachten)	1, 2, 3
	1 Tütchen		Kichererbsenmehl	1, 2, 3
	50 g		Kokosraspel	1
	1 kleine Packung		Miso (süßes, weißes oder andere milde Sorte)	1, 3
	250 ml		Rotwein (für die Lammhaxe, Tag 14)	2
	1 Fläschchen		Vanilleextrakt, pur (ungezuckert)	1, 2, 3
	1 Dose		Whey Protein oder Molkeprotein (100 %, ungezuckert, ohne künstliche Zusätze)	1, 2, 3
Öl, Essig, Saucen				
	1 Fläschchen		Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)	2
	1 Fläschchen		Leinöl (milde Sorte wählen; gekühlt lagern; ersatzweise natives Olivenöl verwenden)	1, 3
	1 bis 2 große Flaschen		Natives Olivenöl, extra vergine	1, 2, 3
	1 bis 2 große Flaschen		Neutrales Pflanzenöl, z. B. Distelöl oder Avocadoöl mit hohem Ölsäureanteil	1, 2, 3
	1 Fläschchen		Reisessig, ungewürzt	1, 2, 3
	1 Fläschchen		Rotweinessig (ersatzweise Weißweinessig)	2
	1 Fläschchen		Sesamöl, geröstet	1, 3
	1 Fläschchen		Sojasauce oder weizenfreie Tamari	1, 2, 3
	1 Fläschchen		Weißweinessig (wenn er auch anstelle anderer Essigsorten verwendet wird, 1 große Flasche holen)	1, 2, 3
Hülsenfrüchte, getrocknet				
	250 g		Rote Linsen (ersatzweise grüne oder braune)	3
Aus der Dose oder aus dem Glas				
	5 Dosen		Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	1, 2, 3
	2 Dosen		Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)	2, 3
	1 Dose		Pintobohnen (240 g Abtropfgewicht)	1
	4 Dosen		Schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)	1, 2, 3
	2 Dosen		Weißer Bohnen oder Cannellini (240 g Abtropfgewicht)	1
	1 Dose		Chilis, grün, mild (120 g)	1
	1 Gläschen		Dillgurken oder Pickles (ungezuckert)	2
	2 Dosen		Kokosmilch, ungesüßt, nicht »light« (1 Dose = 420 ml)	2
	2 Gläser (etwa 1250 ml)		Marinarasauce (ungezuckert)	1, 3



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	FÜR WOCH
	70 g		Oliven, entsteint	2
	1 Gläschen		Salsa (auf Wunsch, für Tacosalat)	1
	1 Gläschen		Senf, Dijon oder braun	2
	5 Dosen		Tomaten, gewürfelt (1 Dose = 400–425 g)	2, 3
	2 Dosen		Tomaten, gewürfelt und geröstet (1 Dose = 400–425 g; ersatzweise normale Tomatenwürfel)	1
	2 Dosen		Tomatenmark (1 Dose = 180 g)	1, 2
Ergänzungsmittel (auf Wunsch)				
			Vitamin D3	
			Probiotika	
			Fischöl (gereinigt, als Omega-3-Quelle)	

EINKAUFLISTE PHASE 1: VORBEREITUNGSTAG UND TAG 1 BIS 3

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion	
	225 g		Bratenaufschnitt	Vegetarischer Aufschnitt
	6		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
	ca. 330 g		Fisch, weißes Filet (Heilbutt, Kabeljau usw.) <i>Frischen Fisch erst am Vortag kaufen; tiefgekühlten Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.</i>	330 g Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
	900 g		Hähnchenschenkel (mit Haut und Knochen)	900 g Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
	120 g		Räucherlachs, in Scheiben	120 g Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
	120 g		Sardinen, Dose (mit Haut und Gräten)	
	540 g		Steak (Lende, Hüfte oder nach Wahl)	Tempeh (rein aus Soja)
	1 Packung		Tofu, extrafest (420 bis 480 g)	
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion	
	60 g		Blauschimmelkäse, mild, zerkrümelt	
	60 g		Cheddar-Käse, geraspelt	
	2 Esslöffel		Doppelrahmfrischkäse	
	330 g		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
	160 ml		Mandelmilch, ungesüßt; ersatzweise Sojamilch oder Vollmilch	
	180 g		Mozzarella, frisch	
	6 Esslöffel		Saure Sahne	
	250 ml		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	
	180 ml		Süße Sahne (Schlagsahne)	Kokosmilch aus der Dose
Beeren, Früchte, Obst (frisch)				
	1 bis 2		Äpfel, Birnen oder Pfirsiche, mittelgroß	
	1		Birne (für den Shake, möglichst reif, anstelle von 150 g gefrorenen Beeren)	
	ca. 900 g		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
	1		Limette	
	2		Clementinen, Mandarinen oder Orangen	
	ca. 450 g		Trauben	
	4		Zitronen	



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.			
	2		Avocados
	2 große Beutel Fertigmischung oder 2 Köpfe		Blattsalat
	1 mittelgroßer Kopf		Blumenkohl
	1 kleiner Kopf		Brokkoli
	1		Chilischote, mild bis medium (Anaheim, Poblano)
	1 Bund		Dill, frisch (ersatzweise getrockneten Dill verwenden)
	1		Frühlingszwiebel
	1		Gemüsepaprika, gelb
	1 Bund oder 1 Beutel		Grünkohl (ca. 8 Handvoll Blätter)
	5 cm		Ingwerknolle, frisch
	2 bis 4		Jalapeño-Chilis
	1 bis 2 Knollen		Knoblauch
	1 Bund		Koriander, frisch
	3 bis 4 kleine		Möhren, ganz
	4 mittelgroße		Möhren, geraspelt
	1 Bund		Petersilie oder Schnittlauch, frisch
	1 mittelgroße		Salatgurke
	1 bis 2 Köpfe		Salatherzen (Endivie oder Romana)
	4 bis 5 Stangen		Staudensellerie
	2 kleine, 2 mittel- große		Tomaten
	1 kleine, 1 mittel- große, 1 große		Zwiebeln, gelb
Tiefkühlprodukte			
	150 g		Heidelbeeren oder andere Beeren

EINKAUFSLISTE PHASE 1: TAG 4 BIS 6

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion	
	225 g		Bratenaufschnitt, Putenaufschnitt; als Snack	Vegetarischer Aufschnitt
	7		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
	675 g		Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen)	1 Packung extrafester Tofu (420 bis 480 g) plus 350 bis 400 g enthülste Edamame
	60 g		Putenschinken	Tempeh (rein aus Soja) oder vegetarischer Aufschnitt
	180 g		Räucherlachs, in Scheiben	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
	675 g		Rinderhack, 10 % Fettanteil	450 g Tempeh (rein aus Soja)
	1 Packung		Tofu, extrafest (420 bis 480 g)	
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion	
	2 Esslöffel		Butter (wahlweise, für die Shepherd's Pie; alternativ natives Olivenöl verwenden)	
	150 g		Cheddar-Käse, geraspelt	
	30 g		Feta	
	440 g		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
	60 g		Käse nach Wahl, zum Frühstück mit Räucherlachs	
	150 g		Mozzarella, geraspelt	
	4 Esslöffel		Parmesankäse, gerieben	
	120 g		Ricotta	
	4 Esslöffel		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	
	6 Esslöffel		Süße Sahne (Schlagsahne)	Kokosmilch aus der Dose
Beeren, Früchte, Obst (frisch)				
	2 kleine		Äpfel, Birnen oder Pfirsiche	
	1,2 kg		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
	1		Limette	
	2		Clementinen, Mandarinen oder Orangen	
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.				
	1 mittelgroße (etwa 450 g)		Aubergine	
	1 Bund		Basilikum, frisch (ersatzweise getrocknetes Basilikum verwenden)	



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT
	8 Handvoll		Blattsalat, fertige Mischung aus der Tüte (etwa 120 g)
	1 mittelgroßer Kopf		Blumenkohl
	1 kleiner Kopf		Brokkoli
	330 g		Erbsenschoten
	1 mittelgroße Knolle		Fenchel (alternativ 4 Möhren)
	3		Gemüsepaprika, rot oder orange, oder anderes rohes Gemüse für Salat und Käsebohrendip
	2 Zehen		Knoblauch
	8 große Blätter		Kopfsalat (für Salatwraps)
	6 mittelgroße		Möhren, geraspelt
	360 g		Pilze: Champignons weiß/braun oder Shiitake, in Scheiben
	3 mittelgroße, 2 kleine		Salatgurken
	8 Blätter		Salatherzen (Endivie oder Romana), für Snacks
	150 g		Spinat, vorgewaschen oder junge Spinatblätter, trocken (etwa 10 Handvoll)
	2 kleine, 2 mittelgroße		Tomaten
	225 g		Weißkohl, geraspelt
	1 große		Zucchini
	1 große		Zwiebel, gelb
Tiefkühlprodukte			
	450 g		Heidelbeeren oder andere Beeren

EINKAUFLISTE PHASE 1: TAG 7 BIS 10

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion	
	8		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
	1 Packung		Fisch (ca. 170 g, z. B. Lachs)	1/2 Packung extrafester Tofu (ca. 210 bis 240 g)
	330 g		Fisch, weißes Filet (Heilbutt, Kabeljau usw.) <i>Frischen Fisch erst am Vortag kaufen; tiefgekühlten Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.</i>	1 1/2 Packungen extrafester Tofu (insgesamt 650 bis 700 g)
	675 g		Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen)	1 1/2 Packungen extrafester Tofu (insgesamt 650 bis 700 g)
	60 g		Putenschinken	Tempeh (rein aus Soja) oder vegetarischer Aufschnitt
	560 g		Rinderhack, 10 % Fettanteil	450 g Tempeh (rein aus Soja)
	675 g (ungeschält, mit Schwänzen, ohne Kopf)		Shrimps	1 1/2 Packungen extrafester Tofu (insgesamt 650 bis 700 g)
	450 g		Tempeh (rein aus Soja)	
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion	
	60 g		Cheddar-Käse, geraspelt	
	300 g		Feta	
	660 g		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
	60 g		Käse nach Wahl, als Snack	
	170 ml		Mandelmilch, ungesüßt; ersatzweise Sojamilch oder Vollmilch	
	4 Esslöffel		Parmesankäse, gerieben	
	4 Esslöffel		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	
	6 Esslöffel		Süße Sahne (Schlagsahne)	Kokosmilch aus der Dose
Beeren, Früchte, Obst (frisch)				
	7 kleine		Äpfel, Birnen oder Pfirsiche	
	1		Birne (für den Shake, möglichst reif, anstelle von 150 g gefrorenen Beeren)	
	1,2 kg		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
	1 bis 2		Limetten	
	8 kleine oder 2 bis 3 große		Clementinen, Mandarinen oder Orangen	
	1/2		Zitrone	



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.			
	1/2		Avocado
	Einige Blätter		Basilikum, frisch
	550 g		Erbsenschoten
	1 bis 2		Frühlingszwiebeln
	2		Gemüsepaprika, rot oder orange
	225 g		Grüne Bohnen (oder anderes grünes Gemüse)
	1 bis 2 Bund		Grünkohl (Bund oder gehackt im Beutel)
	1 Stück, 5 bis 8 cm		Ingwer, frisch
	2 Knollen		Knoblauch
	1 Kopf		Kopfsalat (beliebige Sorte mit großen Blättern für Salatwraps)
	1 Handvoll		Koriander, frisch
	5 mittelgroße		Möhren, ganz
	4 1/2 mittelgroße		Möhren, geraspelt
	3 bis 4 Zweige		Petersilie, frisch
	1 kleine		Salatgurke
	6 Handvoll (90 g)		Spinat, vorgewaschen, trocken, oder junge Spinatblätter
	1 Stange		Staudensellerie
	3 kleine		Tomaten
	900 g		Weißkohl, geraspelt
	1 kleine		Zucchini
	3 mittelgroße		Zwiebeln, gelb
	1 kleine		Zwiebel, rot
Tiefkühlprodukte			
	150 g		Heidelbeeren oder andere Beeren

Einkaufsliste Phase 1: Tag 11 bis 14

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion	
	360 g		Bratenaufschnitt	Vegetarischer Aufschnitt
	9		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
	675 g		Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen)	1 1/2 Packungen extrafester Tofu (insgesamt 650 bis 700 g)
	550 g		Lachs, frisch	675 g Tempeh (rein aus Soja)
	4 Stück (etwa 1,1 kg)		Lammhaxen	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
	120 g		Putenschinken	Tempeh (rein aus Soja) oder vegetarischer Aufschnitt
	1/2 Packung		Tofu, extra fest (210 bis 240 g)	
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion	
	60 g		Blauschimmelkäse oder Roquefort, zerkrümelt	
	75 g		Cheddar-Käse, geraspelt (10 Esslöffel)	
	30 g		Feta	
	430 g		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
	60 g		Käse nach Wahl, als Snack	
	160 ml		Mandelmilch, ungesüßt; ersatzweise Sojamilch oder Vollmilch	
	6 Esslöffel		Saure Sahne	
	4 Esslöffel		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	
	180 ml		Süße Sahne (Schlagsahne)	Kokosmilch aus der Dose
Beeren, Früchte, Obst (frisch)				
	4 kleine		Äpfel, Birnen oder Pfirsiche	
	1		Birne (für den Shake, möglichst reif, anstelle von 150 g gefrorenen Beeren)	
	675 g		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
	1		Limette	
	4 kleine oder 2 große		Clementinen, Mandarinen oder Orangen	
	1		Zitrone	
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.				
	2 1/2		Avocados (alternativ fertig zubereitete Guacamole)	
	8 Handvoll		Blattsalat, fertige Mischung aus der Tüte, oder 1 Kopf	



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT
	1 kleiner Kopf		Blumenkohl
	1 kleiner Kopf		Brokkoli
	1/2 Bund		Grünes Blattgemüse nach Wahl (Beteblätter, Mangold oder andere Sorten)
	1 Bund		Grünkohl (Bund oder gehackt im Beutel), 8 bis 10 Handvoll
	3 bis 4 Knollen		Knoblauch
	8 große Blätter		Kopfsalat (für Salatwraps)
	1 kleine Handvoll		Koriander, frisch
	1 kleine		Möhre oder anderes rohes Gemüse, zum Dippen
	2 mittelgroße		Möhren, geraspelt
	2 Esslöffel		Petersilie, frisch
	6 bis 8 Handvoll		Rucola oder junger Pflücksalat
	1 kleine, 2 mittelgroße		Salatgurken
	8 Blätter		Salatherzen (Endivie oder Romana), für Snacks
	10 Handvoll		Spinat, vorgewaschen oder junge Spinatblätter
	2 bis 4 Handvoll		Sprossen jeglicher Art für Salatwraps
	1 Stange		Staudensellerie oder anderes rohes Gemüse, zum Dippen
	2 mittelgroße		Süßkartoffeln
	1 mittelgroße, 1 große		Tomaten oder anderes rohes Gemüse zum Dippen
	2 große		Zucchini
	2 mittelgroße		Zwiebeln, gelb
Tiefkühlprodukte			
	150 bis 180 g		Edamame, enthülst
	600 g		Heidelbeeren oder andere Beeren

Einkaufsliste Phase 2: Tag 1 bis 3

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion	
	4		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
	780 g		Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen)	1 1/2 Packungen extrafester Tofu (650 bis 700 g)
	360 g (ungeschält mit Schwanz, ohne Kopf)		Shrimps	1 Packung extrafester Tofu (420 bis 480 g)
	450 g		Tempeh (rein aus Soja)	
	1/2 Packung		Tofu, extrafest (210 bis 240 g)	
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion	
	45 g		Cheddar-Käse, geraspelt (6 Esslöffel)	
	660 g		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
	560 ml		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	
Beeren, Früchte, Obst (frisch)				
	2		Bananen (jetzt kaufen und für den Shake an Tag 4 voll ausreifen lassen)	
	2 mittelgroße		Birnen	
	450 g		Erdbeeren	
	4		Feigen, getrocknet	
	etwa 900 g		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
	1/2		Limette	
	1/2		Zitrone	
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.				
	2 1/4		Avocados	
	1/2 Kopf oder 4 bis 6 Handvoll		Blattsalat, beliebige Sorte	
	1 Bund		Grünkohl (Bund oder gehackt im Beutel, etwa 4 große oder 8 normale Handvoll)	
	1 Stück, 10 cm		Ingwer, frisch	
	1 bis 2 Knollen		Knoblauch	
	1 Bund		Koriander, frisch	
	1 mittelgroße		Möhre, ganz	
	1 mittelgroße		Möhre, geraspelt	
	1 Bund		Petersilie, frisch	
	15 bis 20 Stangen		Spargel	
	2 Stangen		Staudensellerie	



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT
	1 mittelgroße, 1 große		Tomaten
	1 große		Zucchini
	1 mittelgroße, 1 kleine		Zwiebeln, gelb
Tiefkühlprodukte			
	1 kleiner Beutel		Maiskörner
Sonstige Produkte und Getreide			
	1 Fläschchen		Balsamico-Essig
	45 g		Haferflocken, trocken
	70 g		Hirse, trocken
	1 kleines Glas		Honig
	40 g		Mandeln, gehobelt, oder andere Nüsse (zu den Haferflocken)
	1 große Flasche		Olivener Öl
	1 große Flasche		Pflanzliches Öl, neutral, mit hohem Ölsäureanteil, z. B. Distelöl oder Avocadoöl
	340 g		Quinoa, trocken
	115 g		Weizenschrot (Bulgur), ungekocht

Einkaufsliste Phase 2: Tag 4 bis 7

* Das Ernährungsprogramm ist auf zwei Personen ausgelegt. Bitte passen Sie die Mengen der Personenzahl an.

MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion	
	8		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
	300 bis 600 g		Fisch, weißes Filet (Heilbutt, Kabeljau usw.) <i>Für Sonntagabend. Entweder erst am Samstag frisch kaufen oder tiefgekühlten Fisch wählen und diesen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen (größere Portion kaufen, wenn etwas übrig bleiben soll).</i>	225 bis 450 g Tempeh (rein aus Soja) oder 1 Packung extrafester Tofu (420 bis 480 g)
	675 g		Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen)	1 1/2 Packungen extrafester Tofu (insgesamt 650 bis 700 g)
	540 g		Lachs, frisch	450 g Tempeh (rein aus Soja) oder 1 Packung extrafester Tofu (420 bis 480 g)
	60 g		Putenschinken	Tempeh (rein aus Soja) oder vegetarischer Aufschnitt
	450 g		Rindfleisch, Hüfte oder Gulaschfleisch	1 Packung Tempeh (rein aus Soja), 420 bis 480 g
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion	
	60 g		Cheddar-Käse, geraspelt	
	310 g		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
	500 ml		Mandelmilch, ungesüßt; ersatzweise Sojamilch oder Vollmilch	
	2 Esslöffel		Saure Sahne	
	2 Esslöffel		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	
Beeren, Früchte, Obst (frisch)				
	1		Apfel, Birne oder Pfirsich	
	2		Birnen	
	2 Esslöffel		Cranberrys, getrocknet	
	225 g		Erdbeeren	
	675 g		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
	1 Esslöffel		Korinthen oder Rosinen, getrocknet	
	2		Mandarinen	
	1		Zitrone	
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.				
	1/2		Avocado	



MEINE MENGE*	FÜR 2 PERSONEN	VORHANDEN?	BENÖTIGT
	1 Kopf		Brokkoli
	1 kleiner		Butternutkürbis oder vergleichbare Sorte (die kleinen, schweren Kürbisse sind am süßesten)
	225 g		Erbsenschoten
	2 bis 3		Frühlingszwiebeln
	1		Gemüsepaprika, rot oder orange
	1/2 bis ganzes Bund		Grünkohl (6 Handvoll)
	8 große Blätter		Kopfsalat (für Salatwraps)
	4 Esslöffel		Korianderblätter, Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, frisch
	1 großes Bund		Mangold
	1 kleine		Möhre
	2 1/2 mittelgroße		Möhren, geraspelt
	4 Esslöffel		Petersilie, frisch, gehackt
	120 g		Pilze: Champignons weiß/braun oder Shiitake, in Scheiben
	1 Zweig		Rosmarin, frisch (ersatzweise getrockneter Rosmarin)
	1 großer Beutel		Spinat, vorgewaschen oder junge Spinatblätter
	2 Stangen		Staudensellerie
	2 mittelgroße		Süßkartoffeln
	5 mittelgroße		Tomaten
	225 g		Weißkohl, geraspelt (1/2 Kopf)
	1 kleine		Zucchini
	1 mittelgroße		Zwiebel, gelb
Tiefkühlprodukte			
	100 g		Maiskörner
Sonstige Produkte und Getreide			
	1 Fläschchen		Ahornsirup, rein
	100 g		Gerste oder Vollkornreis für Bohnen-Gerstetopf
	70 g		Mandeln, gehobelt, gehackte Walnüsse oder andere Nüsse für Birnen-Erdbeer-Crisp
	400 g		Vollkornreis

Einkaufsliste: Vorlage, haltbare Lebensmittel

MENGE	VORHANDEN?	BENÖTIGT
Nüsse, Samen, Nussbutter. Für geröstete Nüsse zum Knabbern nach persönlicher Vorliebe zusätzliche Mengen einplanen!		
		Cashewnüsse, roh, ungesalzen
		Erdnüsse, roh, ungesalzen
		Erdnussbutter (ungezuckert)
		Kürbiskerne
		Mandelbutter (ungezuckert) oder ersatzweise Erdnussbutter
		Mandeln, gehobelt (für Phase 2, gleich kaufen oder erst beim Einkauf für Phase 2)
		Nüsse nach Wahl für Nussmischung
		Pekannüsse, roh, ungesalzen
		Sesamsamen, braun, ungeschält
		Tahini (Sesampaste)
		Walnusskerne, roh, ungesalzen
Kräuter und Gewürze, getrocknet		
		Cayennepfeffer, gemahlen
		Chiliflocken, rot (auf Wunsch)
		Chilipulver, rot, mild (auf Wunsch)
		Chilipulver (rote Chilis mit Kreuzkümmel, Oregano oder anderen Gewürzen)
		Chipotle-Pulver
		Currypulver
		Italienische Kräuter
		Kardamom, gemahlen
		Knoblauchpulver
		Kreuzkümmel, gemahlen
		Lorbeerblätter
		Muskat, gemahlen
		Oregano
		Paprika
		Salz (am besten Meersalz)
		Schwarzer Pfeffer, ganze Körner, mit Pfeffermühle
		Schwarzer Pfeffer, gemahlen
		Thymian
		Zimt, gemahlen
Sonstiges oder Spezialitäten		
		Backnatron
		Chai in Teebeuteln, zum Dessert (auch ohne Schwarzteeanteil erhältlich)

MENGE	VORHANDEN?	BENÖTIGT
		Dunkle Schokolade (mindestens 70 % Kakaoanteil)
		Frischhaltebeutel für grünes Blattgemüse und Salat (Packungsanweisung beachten)
		Kichererbsenmehl
		Kokosraspel
		Miso (süßes, weißes oder andere milde Sorte)
		Rotwein (für die Lammhaxe, Tag 14)
		Vanilleextrakt, pur (ungezuckert)
		Whey Protein oder Molkeprotein (100 %, ungezuckert, ohne künstliche Zusätze)
Öl, Essig, Saucen		
		Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)
		Leinöl (milde Sorte wählen; gekühlt lagern; ersatzweise natives Olivenöl verwenden)
		Natives Olivenöl, extra vergine
		Neutrales Pflanzenöl, z. B. Distelöl oder Avocadoöl mit hohem Ölsäureanteil
		Reisessig, ungewürzt
		Rotweinessig (ersatzweise Weißweinessig)
		Sesamöl, geröstet
		Sojasauce oder weizenfreie Tamari
		Weißweinessig (wenn er auch anstelle anderer Essigsorten verwendet wird, 1 große Flasche holen)
Hülsenfrüchte und Getreide, getrocknet		
		Gerste
		Hirse
		Quinoa
		Rote Linsen (ersatzweise grüne oder braune)
		Vollkornreis
Aus der Dose oder aus dem Glas		
		Kichererbsen (450 g)
		Kidneybohnen (450 g)
		Pintobohnen (450 g)
		Schwarze Bohnen (450 g)
		Weißer Bohnen oder Cannelini (450 g)
		Chilis, grün, mild (120 g)
		Dillgurken oder Pickles (ungezuckert)
		Kokosmilch, ungesüßt, nicht »light« (420 ml)
		Marinarasauce (ungezuckert)
		Oliven, entsteint
		Salsa (auf Wunsch, für Tacosalat)
		Senf, Dijon oder braun
		Tomaten, gewürfelt (400 g)



MENGE	VORHANDEN?	BENÖTIGT
		Tomaten, gewürfelt und geröstet (400 g; ersatzweise normale Tomatenwürfel)
		Tomatenmark (1 Dose = 180 g)
Ergänzungsmittel (auf Wunsch)		
		Vitamin D3
		Probiotika
		Fischöl (gereinigt, als Omega-3-Quelle)

Einkaufsliste: Vorlage, frische Lebensmittel

MENGE	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
Proteine			Vegetarierversion
		Bratenaufschnitt	Vegetarischer Aufschnitt
		Eier (groß, Omega-3-Fütterung)	
		Fisch (Packung, z. B. Lachs)	extrafester Tofu
		Fisch, weißes Filet (Heilbutt, Kabeljau usw.) <i>Frischen Fisch erst am Vortag kaufen; tiefgekühlten Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.</i>	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
		Hähnchenschenkel (mit Haut und Knochen)	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
		Hähnchenschenkel (ohne Haut und Knochen)	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
		Lachs, frisch	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
		Lammhaxen	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
		Putenschinken	Tempeh (rein aus Soja) oder vegetarischer Aufschnitt
		Räucherlachs, in Scheiben	Tempeh (rein aus Soja) oder extrafester Tofu
		Rinderhack, 10% Fettanteil	Tempeh (rein aus Soja)
		Sardinen, Dose (mit Haut und Gräten)	frischer Mozzarella
		Steak (Lende, Hüfte oder nach Wahl)	Tempeh (rein aus Soja)
		Tofu, extrafest, 1 Packung	
Milchprodukte oder Milchalternativen			Vegetarierversion
		Blauschimmelkäse, mild, zerkrümelt	
		Butter	Kokosöl
		Cheddar-Käse, geraspelt	
		Doppelrahmfrischkäse	
		Hüttenkäse (körniger Frischkäse)	
		Joghurt, ungesüßt, Vollmilch/griechisch	
		Käse nach Wahl, als Snack	
		Mandelmilch, ungesüßt; ersatzweise Sojamilch oder Vollmilch	
		Mozzarella, frisch	
		Mozzarella, geraspelt	
		Parmesankäse, gerieben	
		Ricotta	
		Saure Sahne	
		Schweizer Käse (Scheiben) oder anderer Scheibenkäse	
		Sojamilch, ungesüßt; ersatzweise Vollmilch	

MENGE	VORHANDEN?	BENÖTIGT	
		Süße Sahne (Schlagsahne)	Kokosmilch aus der Dose
Beeren, Früchte, Obst (frisch)			
		Äpfel, Birnen oder Pfirsiche	
		Birnen (für den Shake, möglichst reif, anstelle von gefrorenen Beeren)	
		Früchte nach Wahl: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen oder andere einheimische Früchte der Saison	
		Limetten	
		Clementinen, Mandarinen oder Orangen	
		Trauben	
		Zitronen	
Gemüse und Kräuter (frisch), Reste von Salat oder grünem Blattgemüse in geeigneten Frischhaltebeuteln aufbewahren.			
		Aubergine	
		Avocado (alternativ fertig zubereitete Guacamole)	
		Basilikum, frisch	
		Blattsalat, fertige Mischung aus der Tüte	
		Blumenkohl	
		Brokkoli	
		Chilischoten, mild bis medium (Anaheim, Poblano)	
		Dill, frisch	
		Erbsenschoten	
		Fenchel (alternativ Möhren)	
		Frühlingszwiebeln	
		Gemüsepaprika, rot oder orange, oder anderes rohes Gemüse für Salat	
		Gemüsepaprika, gelb	
		Grüne Bohnen (oder anderes grünes Gemüse)	
		Grünkohl (Bund oder gehackt im Beutel)	
		Ingwer, frisch	
		Jalapeño-Chili	
		Knoblauch	
		Kopfsalat (beliebige Sorte mit großen Blättern für Salatwraps)	
		Koriander, frisch	
		Möhren, ganz	
		Möhren, geraspelt	
		Petersilie, frisch	
		Pilze: Champignons weiß/braun oder Shiitake, in Scheiben	
		Salatgurke	
		Salatherzen (Endivie oder Romana)	
		Schnittlauch, frisch	
		Spinat, vorgewaschen oder junge Spinatblätter	

MENGE	VORHANDEN?	BENÖTIGT
		Staudensellerie
		Tomaten
		Weißkohl, Kopf oder geraspelt
		Zucchini
		Zwiebeln, gelb
		Zwiebeln, rot
Tiefkühlprodukte		
		Edamame, enthülst
		Heidelbeeren oder andere Beeren