

DIE SHOPPING-LISTE



**Alle Lebensmittel die benötigt werden
auf einer Einkaufsliste**

Vorwort

Mit dieser Einkaufsliste sind Sie bestens vorbereitet, für den Start in Ihr neues Leben. Somit wissen Sie ganz genau, wann Sie was brauchen. Dabei sparen Sie enorm an Zeit, denn Sie müssen nicht erst die Rezepte ausarbeiten und die Mengen herausschreiben.

Aber Achtung! Bedenken Sie, dass einige Rezepte auf mehreren Personen berechnet sind. In vielen Fällen z.B. auf 4 Personen. Wenn Sie Single sind, brauchen Sie natürlich die entsprechenden Rezepte nicht für 4 Personen vorbereiten. Einfach die angegebenen Mengen durch die Personenanzahl teilen, um die richtige Menge zu erhalten. Die abgewogene Menge, müssen Sie dann auch auf der Einkaufsliste abziehen.

Ebenfalls ist zu beachten, dass Sie sicher viele Zutaten bereits in Ihrem Haushalt besitzen, da diese zu den Hauptnahrungsmitteln gehören. Sie sollten vorher einmal Ihren Küchenschrank durchgehen, damit Sie nicht unnötige Lebensmittel doppelt einkaufen.

Hier noch einige Tipps:

Sie können einige Lebensmittel bzw. Speisen auch tauschen. Wenn Sie z.B. keine Tomaten mögen, tauschen Sie diese gegen Salatgurken. Allgemein hat reguläres Gemüse eine sehr geringe Kaloriendichte. Dies bedeutet, dass es kaum einen Unterschied macht, welches Gemüse Sie tatsächlich essen. Allerdings können Sie nicht Kartoffeln gegen z.B. Linsen tauschen, denn Kartoffeln haben sehr viele Kohlenhydrate bei niedrigen Ballaststoffgehalt. Die Linsen dagegen haben einen sehr hohen Ballaststoffgehalt. Wenn Sie tatsächlich etwas tauschen wollen und sich unsicher sind, prüfen Sie die Nährwertangaben.

Tipps zur Lagerung:

Auch wenn das Gemüse im Supermarkt nicht im Kühlschrank ist, rate ich Ihnen ALLE Frischeprodukte im Kühlschrank zu lagern. Dazu zählen: Fleisch, Fisch, Molkereiprodukte und auch Gemüse aller Art. Ebenso Früchte, Obst und auch Kräuter (wenn Sie nicht in einem Blumentopf sind). Gerade die anfälligen Lebensmittel wie: Salat, frische Kräuter und Gemüse. Ausnahmen kann man machen bei einigen Obstsorten, Kartoffeln, Zwiebeln und z.B. Zitrusfrüchten. Aber auch da zählt: Kühl, dunkel und trocken. Alle Lebensmittel bleiben dennoch länger frisch, wenn Sie gekühlt werden. Absolute Ausnahmen sind natürlich die Trockenprodukte, Konserven, Gewürze und die Meisten Backzutaten.

Frisch oder Tiefkühlkost (TK)?

Hier streiten sich eindeutig die Meinungen. Man kann viele (nahezu alle) Gemüsesorten in TK bekommen und manche behaupten die Qualität sei geringer, aber Sie haben entscheidende Vorteile. Längere Haltbarkeit, man kann besser portionieren, keine Küchenabfälle, keine Putz- oder Vorbereitungszeit nötig, Garzeit verringert sich (Aufgrund von gebrochenen Zellen durch Gefrierung) und der größte Vorteil: TK ist wesentlich günstiger. Was ich sicher sagen kann; Vitamine, Spurenelemente und auch alle anderen enthaltenen Nährstoffe sind weiterhin im gefrorenen Zustand enthalten und das Gemüse ist immer noch Gemüse. Nur eben fertig und ideal Vorbereitet, für das schnelle Kochen. Diese Entscheidung müssen Sie selber treffen...

Immer frische Kräuter!

Kaufen Sie lieber Kräuter im Topf. Erstmal sparen Sie sehr viel Geld und haben dabei immer 100% frische Kräuter im Haus. Ebenfalls müssen Sie auch weniger wegwerfen, denn die Kräuter im Topf halten sich mit ein wenig Wasser bis zu mehreren Wochen.

Frischfleisch

1 Schweinekeule
 200g Schweineschnitzel
 300g Tatar
 250g Riesengarnelen
 225g Bacon (Frühstücksspeck)
 3 Rinderrouladen a ca. 170g
 400g Schweinemett
 1 Lammkeule
 50g Kochschinken
 300g Lachs
 8 Scheiben Graved Lachs
 4 Kalbsschnitzel a 100g
 4 Scheiben Parma

GEMÜSE + OBST (TK)

600g Möhren
 100g Sellerie
 200g Blumenkohl
 200g Brokkoli
 Eisbergsalat
 Feldsalat
 Schale Rucola
 400g rote Bete
 5 Salatgurke
 10 Tomaten
 500g Kirschtomaten
 10 Paprika

1 Lauch
 1 Frühlingszwiebel
 1kg Zwiebel
 250g Spargel
 300g Rosenkohl
 3070g Kartoffel zum Kochen
 2kg Baked Potato
 Knoblauch
 Zitronen
 1 Limette
 1 Avocado
 920g Weißkohl
 1 Zucchini
 1 Rettich
 300g Champignon
 850g Melone nach Wahl
 90g Sprossen
 500g Auberginen
 700g grüne Bohnen
 2 Äpfel
 1 Birne
 2 Bananen
 1 Mango
 650g Himbeeren
 50g Erdbeeren
 30g Weintrauben
 Meerrettich
 Ingwer

Molkerei

18 Eier
 400g Joghurt
 125g Magerquark
 2 Becher Sahnejoghurt
 100g Greyerzer
 125g Gouda
 100g Doppelrahm Frischkäse
 2 Sahne
 3 Butter
 1 saure Sahne
 2 Stk. Mozzarella
 Magermilch oder 1,5% Fett
 Buttermilch
 Creme Fraiche
 1l Kefir

Kräuter (frisch)

Schnittlauch
 Petersilie
 Basilikum
 Koriander
 Dill
 Thymian
 Kerbel
 Minze
 Salbei
 Rosmarin

Backartikel

Haferflocken
 Zwieback
 Sesam-Knäcke
 Pinienkerne
 Fruchtzucker
 Mehl
 Saucenbinder oder Mondamin
 Vollkornmehl
 Mondamin
 2 Pck. Backpulver
 Kokosraspel
 Weißbrot
 Zucker
 Brauner Zucker
 Mandeln gestiftet
 Mandel gemahlen
 Mandeln gehackt
 Haselnüsse
 Vanille Aroma
 Walnüsse
 Bachoblaten 6cm
 150g Kuvertüre (Vollmilch)
 350g Zartbitterschokolade
 1 Pck. Orangeback
 Bittermandel-Öl
 Rosinen
 Belegkirschen
 Vanillin Zucker
 Süßstoff (flüssig und zum streuen)

Blattgelatine (rot)
 Natron

Gewürze

Nelken
 Muskat
 Zimt
 Chili (frisch oder gemahlen)
 Lorbeer
 Wacholder
 Piment
 Gem. Kümmel
 Paprika (edelsüß)
 Curry
 Kurkuma
 Kumin (Kreuzkümmel)
 Ingwerpulver
 Cayennepfeffer
 Kräuter de Provence
 Safran

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

250g Linsen
 250g Bulgur
 100g Buchweizennudeln
 100g Kichererbsen
 Asiatische Pilze (getrocknet)

500ml Hühnerbrühe
 375ml Rinderbrühe
 1250ml Gemüsebrühe
 400ml Lamm Fond
 1 Dose Kidney Bohnen
 500g Passierte Tomaten
 Tomatenmark
 Olivenöl
 Rapsöl
 Schwarze Oliven
 Gewürzgurken
 Peperoni
 Weinessig
 Rotweinessig
 Balsamico
 Sojasauce
 Senf
 Süßer Senf
 Worcestersauce
 Halbfett Margarine
 1 kl. Dose Mais
 2 Maiskolben
 Aprikosen (Hälften)

Alkohol

Rum
 Rotwein
 Weißwein
 Amaretto
 Himbeergeist

EINKAUFLISTE – WOCHE 2

Denken Sie auch hier daran, wieder alle Zutaten einmal mit Ihrem aktuellen Bestand zu prüfen, um doppelte Einkäufe zu vermeiden! Das Prüfen sollten Sie jede Woche einmal durchführen.

Frischfleisch

1,3kg Hühnerbrust ohne Haut
170g Alaska Seelachs (TK)
170g Lachs (TK)
340g Rinderhüfte
170g Schweinefilet
170g Putenbrust
170g Pangasius (TK)
170g Garnelen

GEMÜSE + OBST (TK)

70g Champignon
4 Frühlingszwiebel
5 Tomate
1 Salatgurke
400g Möhre
Ingwer
1 Schalen Rucola
800g Brokkoli
1 Kopf Weißkohl
3 Äpfel
100g Spargel, grün
200g (Baby-) Spinat
2 Paprika nach Wahl
1 Suppengrün
1 Zitrone
3 Schalotte (Zwiebel (rot))

1 Salat nach Wahl

200g Bohnen
150g Zucchini
150g Erstlinge Kartoffeln
200g Kartoffeln
Knoblauch
3 Bananen
1 Schale Erdbeeren
Orangen (für Saft und so)
1 Melone (Wasser, Honig)
1 Schale Himbeeren
1 Schale Blaubeeren
1 Grapefruit

Molkerei

18 Eier
60g Fettarmer Käse
30g Feta
1 Butter
1 Mozzarella 8,5% Fett
500ml Magermilch
3 Hüttenkäse (Low Fat)
60g Gouda
150g Magerquark

Kräuter (frisch)

Majoran
Thymian
Oregano
Salbei
Schnittlauch
Dill
Bohnenkraut
Basilikum

Backartikel

1 Mehl

Gewürze

Curry
Paprikapulver

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

Rapsöl
Olivenöl
Balsamico
Himbeeressig
Senf
Kl. Dose Mais

EINKAUFSLISTE – WOCHE 2

Salatcreme 60% Fett

Gemüsebrühe

Fischfond

70g Wildreis

1 Dose Thunfisch

Beef Jerky

1 Proteinriegel

Proteinshake-Pulver

Sojanüsse

Pistazien

Mandeln

Cashewkerne

Alkohol

Weißwein

Denken Sie daran Ihren Bestand zu kontrollieren!

Frischfleisch

340g Putenbrust
 170g Thunfisch
 680g Hühnerbrust ohne Haut
 170g Rinderfilet
 170g mageres Hack
 170g Alaska-Seelachs
 170g Garnelen
 170g Lachs

GEMÜSE + OBST (TK)

200g Kartoffeln
 Salat nach Wahl
 4 Salatgurke
 7 Tomate
 3 Paprika
 7 Schalotte (Zwiebel (rot))
 1 Frühlingszwiebel
 Knoblauch
 1 Schale Champignons
 1 Zucchini
 100g Rucola
 200g (Baby-) Spinat
 1 Schale Champignon
 350g Spargel (grün oder weiß)
 Sojabohnen (Keimlinge)
 1 Cantaloup
 1 Limette

Orangen (für Saft und so)
 1 Zitrone
 Schale Erdbeeren
 Schale Blaubeeren
 1 Banane
 1 Schale Beeren nach Wahl
 1 Portion Wassermelone
 1 Grapefruit
 Salatdressing nach Wahl

Molkerei

1l Magermilch
 2 Becher Naturjoghurt
 3 Becher Hüttenkäse (Low Fat)
 1 Pck. Cheesestring
 120g Parmesan
 Butter
 6 Eier
 1 Mozzarella (Low Fat)

Kräuter (frisch)

Oregano
 Basilikum

Backartikel

Mehl
 2 Vollkornwaffeln
 1 Pita-Brot

1 Vollkorn-Bagel
 Vollkorntoast
 Weizentortilla
 Haferflocken
 Rosinen
 Mandeln

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

60g Vollkornnudeln
 Olivenöl
 Balsamico
 Apfelessig
 2 Dose Thunfisch
 1 Tube Tomatenmark
 2 Dose gehackte Tomaten
 Schwarze Oliven
 1 Dose Wasserkastanie
 Gerösteter Sesam
 Sojasauce
 Sesamöl
 Turkey Jerky
 Erdnussbutter
 Proteinshake Pulver
 Proteinriegel
 1 kl. Dose weiße Bohnen

Bestand kontrollieren!**Frischfleisch**

510g Hühnerbrust ohne Haut
 170g Lachs
 170g Schweinefilet
 170g Hüftsteak
 170g Garnelen
 125g Hackfleisch (mager)

GEMÜSE + OBST (TK)

Schale Blaubeeren
 3 Schalotte (Zwiebel (rot))
 Knoblauch
 Chilischoten
 Salat nach Wahl
 Salatdressing nach Wahl
 1 Salatgurke
 350g Erbsen
 1 Möhre
 200g Gemüse nach Wahl
 2 Backkartoffel (groß)
 200g Brokkoli
 1 Cantaloup
 8 Aprikosen
 1 Zitrone
 1 Zucchini
 1 Aubergine
 2 Paprika

1 Schale Champignon

1 Ananas

1 Suppengrün

150g grüne Bohnen

1 Mango

1 Frucht oder Schale Beeren

1 Schale Erdbeeren

200g Gemüse nach Wahl

1 Apfel

1 Grapefruit

Molkerei

550ml Buttermilch (mager)
 6 Eier
 2 Becher Hüttenkäse
 370ml Magermilch
 5 Becher Naturjoghurt
 Butter
 1 Becher Quark für Dip
 1 Becher Sour Creme
 1 Becher Frischkäse (Low Fat)

Kräuter (frisch)

Minze
 Thymian
 Rosmarin

Backartikel

1 Brezel
 1 Tortilla Wrap
 200g Vollkorn (Gebäck)Mehl
 Mehl
 Backpulver
 130g Puderzucker
 2 Vollkornwaffeln
 3 Vollkornbrötchen
 5 Reiswaffeln (Natur)
 Zucker
 Puderzucker
 Haferflocken
 Haferkleie
 Sultaninen

KONSERVEN UND TROCKENPRODUKTE

Rapsöl
 Olivenöl
 1 Tube Tomatenmark
 Ca. 450g rote Bohnen
 Ca. 450g weiße Bohnen
 500ml Gemüsebrühe
 Cashewkerne
 100g Asia-Noodles
 60g Nudeln
 80g Reis

30g Trockenfrüchte

Senf

Dijonsenf

Proteinriegel

Sojasauce

150g Popcorn (ohne Zucker)

Viel Spaß und Erfolg

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make IT-Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Espana

E-Mail: info@fettverbrennungs-formel.com