



# Einkaufsliste, 1 Person, Immun Boost, Tag 1-3

## Gemüse:

- 170 gr Brokkoli
- 140 gr Cherry Tomaten
- 3 rote Chillischoten
- 1 Fenchelknolle (300 gr)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Gurke (100 gr)
- 30 gr Kurkuma
- 100 gr Ingwer
- 300 gr Kartoffeln
- 1 Knoblauchknolle
- ½ Knollensellerie, weiss, 200 gr
- 100 Karotten
- 1 rote Paprika (240 gr)
- 1 Rote Beete Knolle, 100 gr (frisch)
- 100 gr frische Spinatblätter
- 120 gr Hokkaido Kürbis
- 1 reife Tomate
- 180 gr Süsskartoffeln
- 2 rote Zwiebeln & 1 Gemüsezwiebel
- 60 gr Zuckerschoten

## Kräuter:

- 2 Bündel Koriander (ca. 80 gr)
- 1 Bund Dill (ca. 40 gr)
- 1 Bund glatte Petersilie (ca. 40 gr)
- 1 Bund Minze (ca. 40 gr)
- 1 Bund Basilikum (ca. 40 gr)

## Obst:

- 1 Apfel
- 2 Bananen
- 1 Honignetzmelone, Cantaloupe, 600 gr
- 6 Limetten
- 1 Mango (reif)
- 5 Orangen
- 4 Zitronen + 3 Bio Zitronen
- 3 Grapefruits

## aus dem Regal::

- 1 Packung feine Haferflocken
- 1 Paket Mandelsplitter
- Quinoa (40 gr)
- 1 Paket Cashewkerne
- 1 Paket Walnüsse
- 1 Paket Sonnenblumenkerne
- 1 Paket Sesamsamen schwarz
- 1 Paket Sesamsamen weiss
- 1 Paket geschrotete Leinsamen
- Asiatische Reismudeln (80 gr)
- 1 x gekochte Kichererbsen (110 gr)
- 1 Packung vorgekochte rote Beete
- Kokosöl
- Olivenöl
- Ahornsirup
- Mandelmilch (1 L)
- Kokosmilch (200 ml)
- Sojasauce (wenn mögl. Salzreduziert)
- Sesamöl, geröstet (türkischer Supermarkt)

## aus der Tiefkühltruhe:

- 200 gr gefrorene Wildheidelbeeren  
(die gibt es bei Edeka, sonst normale gefr. Blaubeeren)
- 100 gr gefrorene Himbeeren
- 50 gr gefrorener Grünkohl (vorportioniert)

## aus der Kühlung:

- 100 gr Tofu (nicht geräuchert)

## Gewürze:

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Kurkuma,, Pimentpfeffer, Currypulver, Chilliflocken, Zimt

## gesunde Snacks:

Beispiel: Äpfel, Birnen, Beeren, rohe Süßkartoffeln, Kohlrabi, Paprika, Walnüsse, Mandeln, Datteln

## Optional:

Kokoswasser (1 L) & grüne Detoxpulver für die Smoothies. Hier empfehle ich v.a.: Gerstengraspulver und Spirulinapulver. Eine Mischung aus den besten grünen Detoxpulvern ist das „Best of Greens“ Pulver von [www.hood.de](http://www.hood.de)