



Einkaufsliste, 1 Person, Immun Boost, Tag 4-7

Gemüse:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 100 gr Aubergine | <input type="checkbox"/> 180 Karotten |
| <input type="checkbox"/> 100 gr Cherry Tomaten | <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika |
| <input type="checkbox"/> 1 rote Chillischote & 1 grüne Chillischote | <input type="checkbox"/> 1 Rote Beete Knolle, 150 gr (frisch) |
| <input type="checkbox"/> ½ Fenchelknolle, 200 gr (sollte noch da sein) | <input type="checkbox"/> 60 gr frische Spinatblätter |
| <input type="checkbox"/> 2 Frühlingszwiebeln | <input type="checkbox"/> 1 kl. Stauden-Sellerie-Strunk |
| <input type="checkbox"/> 3 Gurken | <input type="checkbox"/> 6 reife Tomaten |
| <input type="checkbox"/> 40 gr Kurkuma | <input type="checkbox"/> 3 kleine Zucchini (600 gr) |
| <input type="checkbox"/> 100 gr Ingwer | <input type="checkbox"/> 3 rote Zwiebeln & 1 Gemüsezwiebel |
| <input type="checkbox"/> 250 gr Kartoffeln | <input type="checkbox"/> 60 gr Radicchio Salat |
| <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchknolle | <input type="checkbox"/> 70 gr Feldsalat |
| <input type="checkbox"/> ½ Knollensellerie (sollte noch da sein) | |
| <input type="checkbox"/> 1 kl. Kohlrabi | |

Kräuter:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 2 Bündel Koriander (ca. 80 gr) | <input type="checkbox"/> 1 Bund Minze (ca. 40 gr) |
| <input type="checkbox"/> ½ Bund Dill (ca. 20 gr) (sollte noch da sein) | <input type="checkbox"/> 1 Bund Thymian (ca. 40 gr) |
| <input type="checkbox"/> 3 Bündel glatte Petersilie (ca. 120 gr) | <input type="checkbox"/> 1 Bund Rosmarin (ca. 40 gr) |
| <input type="checkbox"/> 2 Bündel Basilikum (ca. 80 gr) | |

Obst:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 3 Äpfel | <input type="checkbox"/> 7 Orangen & 1 Bio Orange |
| <input type="checkbox"/> 3 Bananen | <input type="checkbox"/> 300 gr Wassermelone (ca. ¼) |
| <input type="checkbox"/> 80 gr frische Erdbeeren o. Himbeeren | <input type="checkbox"/> 6 Zitronen + 4 Bio Zitronen |
| <input type="checkbox"/> 50 gr frische Blaubeeren | <input type="checkbox"/> 4 Grapefruits |
| <input type="checkbox"/> ½ Honignetzmelone (sollte noch da sein) | <input type="checkbox"/> 1 Granatapfel |
| <input type="checkbox"/> 6 Limetten | <input type="checkbox"/> 1 Avocado |
| <input type="checkbox"/> 1 ½ Mangos, reif (½ sollte noch da sein) | |

das hast Du sicher noch übrig:

- Haferflocken (20 gr)
- Mandelsplitter (20 gr)
- Cashewkerne (40 gr)
- Walnüsse (50 gr)
- Sonnenblumenkerne (40 gr)
- Sesamsamen, schwarz
- 1 vorgekochte rote Beete
- Kokosöl und Olivenöl
- Ahornsirup
- Mandelmilch (150 ml)
- Kokosmilch (100 ml)

darüber hinaus aus dem Regal:

- 1 x gekochte Kichererbsen (110 gr)
- Dijonsenf
- 1 Packung Pinienkerne (30 gr)
- 1 kl. Packung Naturreis
- 1 kl. Glas Tahini (türkischer Supermarkt)
- Harissapaste (türkischer Supermarkt)
- Oliven (entw. schwarz oder grün)
- Kokosraspeln (20 gr)
- Chiasamen (30 gr)
- getrocknete Tomaten (20 gr)

aus der Tiefkühltruhe:

- 200 gr gefrorene Wildheidelbeeren
(solltest Du auch noch übrig haben)
- 160 gr gefrorene Himbeeren

aus der Kühlung:

- 1 Becher Kokos oder Sojajoghurt (100 gr)
(ungesüsst)
- 1 x veganer Parmesan (Simply V von Rewe/Edeka)

Gewürze:

Alle Gewürze aus den ersten Tagen verwendest Du nochmal.

gesunde Snacks:

Wie in den ersten 3 Tagen: viel Rohkost (Gemüse), aber auch Obst wie Äpfel & Beeren.

Optional:

Kokoswasser & grüne Detoxpulver für die Smoothies