

## Einkaufsliste - 2 Personen - 1. Woche: Tag 1-3

---

### GEMÜSE

- 2 Avocados
- 1 Brokkoli
- ½ Bund Radieschen
- 2 rote Chilischoten
- 3 x Cherrytomaten (ca. 500 gr)
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Fenchelknollen
- 10 Frühlingszwiebeln
- 2 Gurken
- 1 kl. Hokkaido Kürbis (ca. 300 gr)
- 1 gr. Stück Ingwer (ca. 100 gr)
- 8 Kartoffeln (ca. 800 gr)
- 1 Knoblauchknolle
- ½ Knollensellerie (weiss)
- 1 große Kohlrabi
- 3 Möhren
- 4 Paprika (gemischt: rot / gelb)
- 2 Rote Beete Knollen (vorgekocht)
- 340 gr Spinatblätter (frisch)
- 1 Stauden-Sellerie Strünke
- 6 Tomaten
- 3 Zucchini (mittelgroß)
- 2 gelbe Zwiebel

#### **Für alle, die Säfte herstellen:**

- 6 Gurken **oder** 6 Staudensellerie zusätzlich

#### **Für die Snacks zusätzlich:**

Möhren, Kohlrabi, Gurken Paprika, Radieschen, extra Süßkartoffeln (zum rohen Verzehr) + extra Kartoffeln zum Kochen. (Wer abnehmen will, isst weniger extra Kartoffeln.)

### OBST

- 5 Äpfel
- 2 Bananen
- 1 Birne
- 2 Honignetzmelonen (rund, Cantaloupe)
- 2 Kiwi (gelb)
- 9 Limetten
- 2 Mangos (reif)
- 2 Orangen (+ 1 Bio Orange)
- 1 Packung Blaubeeren
- 3 Zitronen (+ 3 Bio Zitronen)

#### **Für alle ohne Entsafter:**

- 3 Zitronen zusätzlich

#### **Für die Snacks zusätzlich:**

Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beeren dazu kaufen. (Wer abnehmen will, wählt saures Obst.)

### KRÄUTER

- 3 Bündel Koriander
- 2 Bündel Dill
- 3 Bündel glatte Petersilie
- 3 Bündel Basilikum
- 2 Bündel Minze

## AUS DEM REGAL

- Kokosöl
- Chiliflocken
- 1 Packung Sesamsamen weiss
- 1 Packung Cashewkerne
- 1 Packung Walnüsse
- 1 Packung Sonnenblumenkerne
- Frische Pfefferkörner für die Mühle
- Pimentpfeffer (Pulver)
- Zimtpulver
- Tees (Bsp: Brennnessel, Minze, Roibusch, Früchte)

## AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

- 1 Packung gefrorene Blaubeeren  
(am besten von EDEKA oder DENNS: Wildheidelbeeren)

## OPTIONAL

- Gerstengraspulver & Spirulinapulver für die Smoothies
- Kokoswasser für die Smoothies (1l)