

Einkaufsliste – ohne Milchprodukte

Fleisch

- Bacon (ohne Zucker)
- Ente
- Gans
- Geflügel
- Haxe
- Huhn
- Innereien
- Kalbfleisch
- Lamm
- Leber
- Markknochen
- Pute
- Rindfleisch
- Schweinebauch
- Tafelspitz
- _____
- _____
- _____
- _____

Fisch / Meeresfrüchte

- Aal
- Austern
- Calamars
- Forelle
- Garnelen
- Heilbutt
- Hering
- Jakobsmuscheln
- Karpfen
- Krabben
- Meeresalgen
- Rotbarsch
- Seelachs
- Zander
- _____
- _____
- _____
- _____

Eier

- Hühnereier
- Wachteleier
- Gänseeier
- Enteneier
- Straußeneier

Gemüse

- Aubergine
- Blumenkohl
- Grüne Bohnen
- Brokkoli
- Kresse
- Fenchel
- Grünkohl
- Gurke
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Kürbis
- Lauch
- Mangold
- Paprika
- Petersilienwurzel
- Pilze
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Rucola
- Salate
- Schalotten
- Schnittlauch
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl
- Sprossen (kein Soja)
- Tomate
- Weißkraut
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln
- Zitrone
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Obst

- Avocado
- Himbeeren
- Brombeeren
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Johannisbeeren
- _____
- _____
- _____

Nüsse / Samen /

Mehle

- Kokosmehl
- Chiasamen
- Haselnüsse
- Kokosraspeln
- Leinsamen (wenig!)
- Macadamia
- Mandeln
- Paranüsse
- Pecannüsse
- Pinienkerne (wenig!)
- Sonnenblumenkerne (wenig!)
- Walnüsse (wenig!)
- _____
- _____
- _____
- _____

Fette

- Butterschmalz (Ghee)
- Gänseschmalz
- Kokosmilch
- Kokosöl
- Olivenöl
- MCT Öl
- Schweineschmalz
- _____
- _____

Zum Würzen

- Apfelessig
- Kakaopulver
- Senf ohne Zucker
- _____
- _____