

# Deine Einkaufsliste für die Woche



**Geplante Gerichte:** \_\_\_\_\_

## Obst

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Äpfel   | <input type="checkbox"/> Zitrusfrüchte |
| <input type="checkbox"/> Birnen  | <input type="checkbox"/> _____         |
| <input type="checkbox"/> Trauben | <input type="checkbox"/> _____         |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> _____         |

## Gläser / Konserven

- |                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Mais  |
| <input type="checkbox"/> Linsen       | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Bohnen       | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Erbsen       | <input type="checkbox"/> _____ |

## Gemüse

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Möhren     | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli   | <input type="checkbox"/> _____         |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> _____         |
| <input type="checkbox"/> Zucchini   | <input type="checkbox"/> _____         |

## Getreide

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln | <input type="checkbox"/> Hafer |
| <input type="checkbox"/> Naturreis      | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Couscous       | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Bulgur         | <input type="checkbox"/> _____ |

## Milch(ersatz)-Produkte

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schaf- oder Ziegenkäse | <input type="checkbox"/> Joghurt |
| <input type="checkbox"/> Tofu                   | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> (Pflanzen)milch        | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> Quark                  | <input type="checkbox"/> _____   |

## Kühlfachprodukte / Tiefkühlprodukte

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Spinat   | <input type="checkbox"/> Mischgemüse |
| <input type="checkbox"/> Rotkraut | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> Bohnen   | <input type="checkbox"/> _____       |
| <input type="checkbox"/> Beeren   | <input type="checkbox"/> _____       |

## Hast du noch genug Vorräte?

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Kartoffeln
- Olivenöl
- Essig
- Senf
- Süßungsmittel
- Mehl
- Salz und Pfeffer
- Kräuter
- Brühwürfel
- Nüsse
- Samen
- Dosentomaten
- Eier
- Sahne oder Crème fraîche

