

GEMÜSE & PILZE

- ___ Aubergine
- ___ Austernpilze
- ___ Blumenkohl
- ___ Brokkoli
- ___ Butternut-Kürbis
- ___ Champignons
- ___ Chicorée
- ___ Cocktailtomaten
- ___ Feldsalat
- ___ Fenchel
- ___ Frühlingszwiebel
- ___ Karotten
- ___ Knoblauch
- ___ Kohlrabi
- ___ Kopfsalat
- ___ Lauch
- ___ Okraschoten
- ___ Paprika, gelb
- ___ Paprika, grün
- ___ Paprika, rot
- ___ Petersilienwurzel
- ___ Pfifferlinge
- ___ Radieschen
- ___ Romanasalat
- ___ Rote-Bete, frisch
- ___ Rucola
- ___ Salatgurke
- ___ Schalotte
- ___ Spitzkohl
- ___ Süßkartoffel
- ___ Thai-Spargel
- ___ Tomaten

- ___ Zucchini
- ___ Zuckerschoten
- ___ Zwiebel, rot
- ___ Zwiebel, weiß

OBST

- ___ Apfel
- ___ Aprikosen
- ___ Banane
- ___ Blaubeeren
- ___ Datteln, frisch
- ___ Datteln, getrocknet
- ___ Erdbeeren
- ___ Feigen
- ___ Himbeeren
- ___ Limetten
- ___ Mango
- ___ Nashibirne
- ___ Orange
- ___ Papaya
- ___ Pfirsich
- ___ Quitte
- ___ Weintrauben, rot
- ___ Weintrauben, weiß
- ___ Zitrone

TK & KONSERVE

- ___ Açaibeeren-Püree (TK)
- ___ Cornichons
- ___ Erdbeeren (TK)
- ___ Himbeeren (TK)
- ___ Kapern
- ___ Oliven, ohne Stein
- ___ Rote-Bete, gegart

FLEISCH & GEFLÜGEL

- ___ Bacon
- ___ Bresaola
- ___ Entenbrust, gegart
- ___ Hähnchenbrust
- ___ Hähnchenkeule
- ___ Kalbsbraten, gegart
- ___ Lammfilet
- ___ Nürnberger
- ___ Rostbratwürstchen
- ___ Putenbrust, geräuchert
- ___ Putenschnitzel
- ___ Rindercarpaccio
- ___ Rindersteak
- ___ Roastbeef
- ___ Schweinebauch

Einfach ausdrucken oder kopieren und nur noch die benötigte Menge eintragen



FISCH & CO.

- ___ *Baby-Calamari*
- ___ *Garnelen*
- ___ *Goldbarschfilet*
- ___ *Hering, eingelegt*
- ___ *Krabben*
- ___ *Räucherlachs*
- ___ *Thunfisch*

PROTEINPULVER

- ___ *Collagen-Pulver*
- ___ *Kürbiskernprotein*
- ___ *Molkenprotein*
- ___ *veganes*
Proteinpulver
(ohne Soja)

EIER & MILCH- PRODUKTE

- ___ *Eier*
- ___ *Bergkäse*
- ___ *Burrata*
- ___ *Butter*
- ___ *Butterschmalz*
- ___ *Feta*
- ___ *Frischkäse,*
Doppelrahstufe
- ___ *Gouda*
- ___ *Gouda, gerieben*
- ___ *Halloumi*
- ___ *Joghurt, griechisch*
- ___ *körniger Frischkäse*
(20% Fett)
- ___ *Parmesan*
- ___ *Quark, Halbfettstufe*
- ___ *Sahne*

NÜSSE, SAMEN, GESUNDE FETTE

- ___ *Avocado*
- ___ *Cashewkerne*
- ___ *Chia-Samen*
- ___ *Hanfsamen*
- ___ *Haselnüsse*
- ___ *Kokoscreme*
- ___ *Kokosjoghurt*
- ___ *Kokosmilch*
- ___ *Kokosöl*
- ___ *Kokosraspel*
- ___ *Leinsamen*
- ___ *Macadamianüsse*
- ___ *Mandeln, gehobelt*
- ___ *Mandeln, gemahlen*
- ___ *Olivenöl*
- ___ *Pekannüsse*
- ___ *Pinienkerne*
- ___ *Sesam*
- ___ *Walnüsse*



KRÄUTER & GEWÜRZE

- ___ *Basilikum, frisch*
- ___ *Basilikum, getrocknet*
- ___ *Bourbon-Vanille, gemahlen*
- ___ *Cayennepfeffer*
- ___ *Ceylonzimt*
- ___ *Chilischote*
- ___ *Currypulver*
- ___ *Dill*
- ___ *Hefeflocken*
- ___ *Himalajasalz*
- ___ *Koriander, frisch*
- ___ *Koriander, getrocknet*
- ___ *Kreuzkümmel*
- ___ *Kurkumapulver*
- ___ *Meersalz*
- ___ *Muskat*
- ___ *Oregano, getrocknet*
- ___ *Paprikapulver, edelsüß*
- ___ *Petersilie, frisch*
- ___ *Petersilie, getrocknet*
- ___ *Rosmarin*
- ___ *Salbeiblätter*
- ___ *Schnittlauch, frisch*
- ___ *Thymian, frisch*

SONSTIGES

- ___ *Apfelessig*
- ___ *Bitterschokolade, 85% Kakao*
- ___ *Coconut Aminos*
- ___ *Dijonsenf*
- ___ *Erythrit*
- ___ *Gemüsefond*
- ___ *Kakaopulver*
- ___ *Kokosmehl*
- ___ *Mandelmilch, ungesüßt*
- ___ *Maronen, gegart*
- ___ *Matcha-Pulver*
- ___ *Mayonnaise*
- ___ *Nori-Blätter*
- ___ *Pesto rosso*
- ___ *Schokolade mit Xylit*
- ___ *Shirataki-Pasta*
- ___ *Weinsteinbackpulver*
- ___ *Xylit*

