IHRE EINKAUFSLISTE FÜR EINE PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

Vorratsschrank

- [ ] Bohnen und Linsen, getrocknet oder in der Dose
- [ ] Dosentomaten (gehackt oder ganz)
- [ ] Tomatensauce oder Tomatenmark
- [ ] Gemüsesaft
- [ ] Sojasauce
- [ ] Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl
- [ ] Essig (Balsamico, Rotweinessig)
- [ ] Gewürze, Gewürzmischungen und Kräuter (z.B. Chilipulver, Curry, Knoblauch & Kräuter, Garam Masala usw.)
- [ ] Tahin, Nussmus
- [ ] Gemüsebrühe
- [ ] Kokosmilch
- [ ] Haferflocken
- [ ] Urgetreide (Quinoa, Hirse, Bulgur)
- [ ] Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot
- [ ] Vollkornnudeln
- [ ] Natur- oder Wildreis
- [ ] Mehl Type 630-1050

Kühlschrank / Gefrierschrank

- [ ] Walnüsse - bei längerer Lagerung einfrieren (andere Nüsse müssen nicht gekühlt werden)
- [ ] Fisch, Meeresfrüchte
- [ ] Geflügel
- [ ] Tofu
- [ ] Seitan
- [ ] Gemüsebratlinge
- [ ] Falafelbällchen
- [ ] Currypaste
- [ ] Eier
- [ ] Käse
- [ ] Fettreduzierte Milch
- [ ] Kokos- oder Sojamilch
- [ ] Naturjoghurt

Gemüse / Obst

- [ ] Artischocken
- [ ] Brokkoli
- [ ] Kopfsalat, Spinat
- [ ] TK-Erbsen
- [ ] Karotten
- [ ] Tomaten
- [ ] Avocados
- [ ] Pilze
- [ ] Paprika
- [ ] Zwiebeln
- [ ] Wurzelgemüse (Beten, Pastinaken, usw.)
- [ ] Kartoffeln
- [ ] Bananen
- [ ] Äpfel
- [ ] Birnen
- [ ] Zitrusfrüchte
- [ ] Beeren (Frisch und TK)
- [ ] Trauben
- [ ] Melone
- [ ] Datteln, Trockenobst
- [ ] Knoblauch