

IHRE EINKAUFLISTE 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, Vollkornknäckebrötchen
- 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

