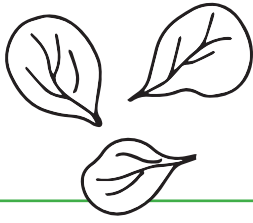


Doc Diessner's Einkaufsliste

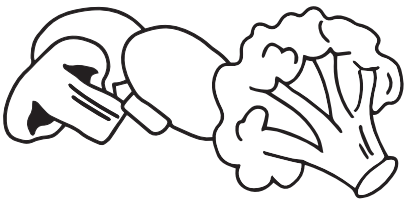


FRISCHES GEMÜSE

(Bio, je nach Saison frisch, sonst TK)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Paprika |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Porree |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Pilze |
| <input type="checkbox"/> Eisbergsalat | <input type="checkbox"/> Radieschen |
| <input type="checkbox"/> Feldsalat | <input type="checkbox"/> Rettich |
| <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Romanasalat |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln | <input type="checkbox"/> Rosenkohl |
| <input type="checkbox"/> Grünkohl | <input type="checkbox"/> Rotkohl |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Ingwer | <input type="checkbox"/> Schalotten |
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> Sellerie |
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Kohlrabi | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Kürbis | <input type="checkbox"/> Tomaten |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Wirsing |
| <input type="checkbox"/> Mais (TK) | <input type="checkbox"/> Zucchini |
| <input type="checkbox"/> Mangold | <input type="checkbox"/> Zwiebeln |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

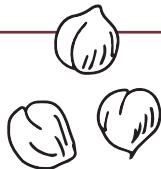


HÜLSENFRÜCHTE

(pur und daraus hergestellte Mehle, Pasta, Brot)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dicke Bohnen | <input type="checkbox"/> Linsen |
| <input type="checkbox"/> Erbsen | <input type="checkbox"/> Mungbohnen |
| <input type="checkbox"/> Grüne Bohnen | <input type="checkbox"/> Sojabohnen |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Weiße Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Kidneybohnen | |

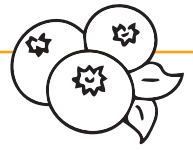
- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



OBST

(Bio, je nach Saison frisch, sonst TK)

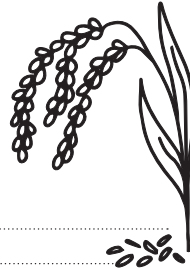
- | | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Datteln | <input type="checkbox"/> Limetten |
| <input type="checkbox"/> Avocado | <input type="checkbox"/> Erdbeeren | <input type="checkbox"/> Mango |
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Feigen | <input type="checkbox"/> Melone |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen | <input type="checkbox"/> Grapefruit | <input type="checkbox"/> Nektarinen |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> Himbeeren | <input type="checkbox"/> Orangen |
| <input type="checkbox"/> Birnen | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren | <input type="checkbox"/> Pfirsiche |
| <input type="checkbox"/> Blaubeeren | <input type="checkbox"/> Kirschen | <input type="checkbox"/> Pflaumen |
| <input type="checkbox"/> Brombeeren | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Weintrauben |
| <input type="checkbox"/> Clementinen | <input type="checkbox"/> Kokosnuss | <input type="checkbox"/> Zitronen |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



GETREIDE & PSEUDOGETREIDE » Vollkorn

(daraus hergestellte Mehle, Flocken, Cerealien, Pasta, Brot)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Amaranth (gepufft, nicht gepufft) | <input type="checkbox"/> Kamut |
| <input type="checkbox"/> Bulgur | <input type="checkbox"/> Mais |
| <input type="checkbox"/> Buchweizen | <input type="checkbox"/> Naturreis |
| <input type="checkbox"/> Dinkel | <input type="checkbox"/> Popcornmais |
| <input type="checkbox"/> Hafer | <input type="checkbox"/> Quinoa (gepufft, nicht gepufft) |
| <input type="checkbox"/> Hirse | <input type="checkbox"/> Roggen |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



FLEISCH & FISCH

(unverarbeitet, ohne Zusatzstoffe, Bioqualität!)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hühnerbrustfilet | Wildfang, Zuchtfische aus kontrollierter Aquakultur: |
| <input type="checkbox"/> Kalbsschnitzel | <input type="checkbox"/> Garnelen |
| <input type="checkbox"/> Kalbsfilet | <input type="checkbox"/> Hering |
| <input type="checkbox"/> Lamm | <input type="checkbox"/> Jakobsmuscheln |
| <input type="checkbox"/> Putenschnitzel | <input type="checkbox"/> Makrele |
| <input type="checkbox"/> Putenbrustfilet | <input type="checkbox"/> Sardinen |
| <input type="checkbox"/> Rinderfilet | <input type="checkbox"/> Thunfisch in eigenem Saft |
| <input type="checkbox"/> Tartar | <input type="checkbox"/> Wildlachs |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Doc Diessner's Einkaufsliste

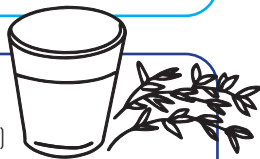


KUHMILCHPRODUKTE (in Maßen)



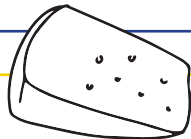
- Naturjoghurt
- Hüttenkäse
-
-

KUHMILCHERSATZ (ohne künstliche Zusatzstoffe)



- Cashew-Drink
- Mandel-Drink
- Hafer-Drink
- Reis-Drink
- Haselnuss-Drink
- Soja-Drink
- Kokos-Drink
- Kokos-/Sojajoghurt
-
-

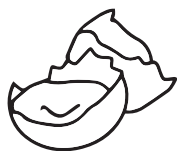
KÄSE



- Büffelmozzarella
- Schafskäse
- Feta
- Ziegenkäse
-
-

SONSTIGES

- Apfelmark / Apfelmus (ungezuckert)
- Dattelmarmelade
- Hühnereier (Freiland, Bio!)
- Kakao-Nibs
- Natron
- Rohkakao
- Tempeh
- Tofu
- Weinsteinbackpulver



-
-
-
-
-
-
-
-

NÜSSE, SAMEN & KERNE

(alle Sorten unbehandelt, ungeröstet und ohne Zusätze)

- Cashewkerne
- Chiasamen
- Erdnüsse
- Flohsamenschalen
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Macadamia Nüsse
- Mandeln
- Maronen
- Mohn
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazien
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
-
-

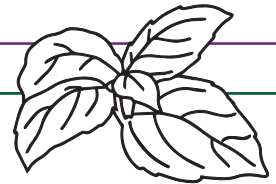


TIPP: Eine tolle Alternative für ungesunde Brotaufstriche ist selbstgemachtes Nuss-/Mandelmus. Ein Rezept findest du unter www.docdiessner.de/mandelmus

KRÄUTER & GEWÜRZE

(frisch, TK, getrocknet)

- Basilikum
- Bourbon Vanille
- Chili
- Dill
- Ingwer (gemahlen)
- Melisse
- Minze
- Petersilie
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- Kurkuma
- Meersalz
- Muskatnuss
- Oregano
- Paprikapulver
- Rosmarin
- Salbei
- Schwarzkümmel
- Steinsalz
- Thymian
- Schnittlauch
- Zitronengras
- Zimt
-
-

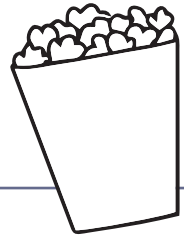


ÖLE & ESSIG

- Salat-Dressing:** Leinöl, Kürbiskernöl, Olivenöl (nativ, extra vergine), Walnussöl,
- Zum Braten:** Kokosöl, Olivenöl (nativ, extra vergine), Rapsöl
- Apfelessig
- Balsamico
- Weißweinessig

-

Doc Diessner's Einkaufsliste

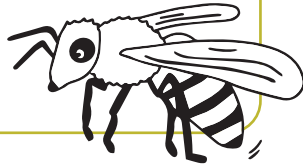


SÜSSUNGSMITTEL

(in Maßen)

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Kokosblütenzucker
- Vollrohrzucker
- Honig
- Getrocknete Früchte
- Reissirup
- Maissirup
- Apfel-/ Dattelmarm

-
-
-
-



SNACKS

(Nicht clean, schadet in Maßen nicht Deiner Gesundheit und Figur)

- Dunkle Schokolade (>60% Kakaoanteil)
- Gemüsechips
- Gesalzene Popcorn
- Süßkartoffel-/Kartoffelchips mit Meersalz (ohne Hefeextrakt!)
- Studentenfutter
- Reis-/Mais-/Dinkelwaffeln
- Trockenobst (ungeschwefelt, ohne Zusätze)

-
-
-
-

GETRÄNKE

(Basics)

- Stilles Tafelwasser
- Kräutertees (ohne Zusatzstoffe)
- Grüner Tee
- Schwarzer Tee
- Rooibos Tee
- Kokoswasser
- Kaffee
- Espresso (in Maßen)
- Buttermilch
- Orangensaft (frisch gepresst)
- Smoothies (selbstgemacht, frische Früchte)

-

TIPP: Wasser mit Früchten oder selbstgemachte Smoothies und Eistee sorgen für Abwechslung und sind eine natürliche und leckere Erfrischung.



Meine Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

